

Van trouw naar rouw

Wat gebeurt er als de huwelijksrelatie eindigt en trouw overgaat in rouw? En wat als er, alle goede intenties ten spijt om de scheiding zo respectvol mogelijk te regelen, uiteindelijk toch een conflict ontstaat? Zelfs dan is er licht aan de horizon en kunnen ex-partners hun voorbije relatie respectvol afhechten. Aan de hand van een praktijkcasus gaat Tineke Rodenburg hierop in.

DOOR TINEKE RODENBURG ILLUSTRATIE SHANNE VAN EERDEN

Koos en Marian hebben besloten uit elkaar te gaan. Marian heeft als eerste de wens geuit om te scheiden en Koos was het er mee eens dat 'de koek op was'. De echtscheidingsprocedure is in gang gezet. Beiden zijn ervan overtuigd dat dit de juiste beslissing is en hebben de intentie om als 'goede vrienden', niet in de laatste plaats voor hun twee kinderen, uit elkaar te gaan. Ze besluiten om samen in therapie te gaan met als doel een zorgvuldige afhechting van hun relatie. En zo geschiedde.

Gelukkig starten veel echtscheidingsprocedures met dit voornemen. Vanuit mijn ervaring als therapeut weet ik dat er weinig voor nodig is om uiteindelijk toch in een conflict verzeild te raken. Een echtscheiding genereert turbulentie met het gevolg dat de ex-partners in een emotionele achtbaan terecht kunnen komen waarbij conflict op de loer ligt.

Tijdens de therapie vertellen Marian en Koos beurtelings de geschiedenis van hun relatie. Eerst komen de mooie beginjaren voorbij, daarna waar hun relatie begon te schuiven. Mijn suggestie dat ze zich nu in een rouwproces bevinden wordt direct van tafel geveegd. Rouwen? Er is toch niemand dood?

Rouw

Lange tijd hebben we het begrip rouw slechts geassocieerd met aan dood gerelateerd verlies. Het besef dat we ook rouwen na het beëindigen van een relatie is nog maar recent ingedaald. De optie dat echtscheiding rouw genereert kan weerstand oproepen. Het is namelijk geen aantrekkelijke positie om als rouwende te worden gezien. Vaak komt dit door de associatie met slachtofferschap. In het geval van Marian en Koos is er sprake van een eigen

keuze om te scheiden. Dat laat echter onverlet dat ze kunnen rouwen om hun voorbije relatie. Daarnaast kan de initiatiefnemer van een scheiding van mening zijn dat hem (of haar) het recht op rouwen al bij voorbaat wordt ontnomen. Hij kan zichzelf ervaren als de 'dader' van het 'aangedane verlies' – verlies waarvoor je een ander aansprakelijk stelt, terecht of onterecht.¹

Maar wat is rouw nu feitelijk? Rouw ontstaat als iets of iemand van betekenis wegvalt.² Rouw is feitelijk een gezonde reactie op een 'ongezonde' situatie. Rouwreacties kunnen worden opgevat als een protest op een ongewenste verandering of als 'de prijs die wordt betaald voor hechting'.³ Op het moment dat iemand zich gehecht heeft aan iets of iemand loopt hij direct het risico dat hij dit verliest, waarna er een verliesreactie optreedt. Dit kan resulteren in een rouwproces. Hechting en rouwen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder hechting kan er geen sprake zijn van een gevoel van verlies, ofwel aan ieder gevoel van verlies gaat hechting vooraf. Koos en Marian hebben zich aan elkaar gehecht en hoewel ze als ouders van hun twee kinderen altijd aan elkaar verbonden zullen blijven, wordt hun liefdesrelatie ontbonden. Ze zullen zich anders tot elkaar moeten gaan verhouden. Van liefdespartners worden ze 'partners in ouderschap'.

Hoe ziet rouw eruit?

Koos en Marian hebben voor de buitenwereld een ideale scheiding. Er zijn geen strubbelingen en alles gaat in goed overleg. Op een dieper niveau spelen zich echter intense emoties af. Marian wordt herinnerd aan de complexe scheiding van haar ouders. De weggestopte pijn daarover is opeens weer zo voelbaar. Koos wordt geconfronteerd met het gemis van zijn overleden oudste broer. Hij had zich niet eerder gerealiseerd dat dit verlies nog zo aanwezig was.



Tineke Rodenburg

is werkzaam als rouwexpert, systeem- en relatietherapeut en opleider. Zij is co-auteur van *Rouwconflict* en *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd*.

Verliezen staan zelden op zichzelf. Vanuit het eerste primaire verlies ontstaan vaak bijkomende verliezen.⁴ Zo is de impact van een scheiding is vele malen groter dan voor de buitenwereld waarneembaar is. Vaak verlies je veelal niet alleen je partner maar ook je vertrouwde huis, (financiële) zekerheid, schoonfamilie, vrienden, et cetera. De buitenwereld ziet alleen dat iemand zijn partner is verloren. Het recente verlies kan ook aanhaken bij eerdere verliezen. Oudere verliezen kunnen hierdoor worden geactiveerd waardoor de bijbehorende gevoelens vrij spel krijgen. Bij Marian en Koos gebeurt dit ook. Het onderbewuste is in staat om voor lange tijd gebeurtenissen die raken aan trauma's op te slaan. Ingrijpende verliezen, waaronder het verlies van een liefdesrelatie, kunnen als traumatisch worden ervaren.⁵

Trouw als basis van de relatie

Koos en Marian zijn het vertrouwen in elkaar en hun relatie gaandeweg verloren. Hoewel er geen sprake was van seksuele ontrouw zijn ze elkaar wel emotioneel ontrouw geweest. Beiden spendeerden hun tijd en aandacht aan veel andere zaken dan aan hun relatie. De interesse in de ander was totaal verdwenen.

De ander vertrouwen ligt aan de basis van iedere relatie. Als er geen sprake is van vertrouwen is samenwerking gedoemd te mislukken. Een ander werkwoord voor het aangaan van het huwelijk is trouw-en. Hierin zit het woord 'trouw' besloten. Het huwelijk en ook een samenlevingsconvenant is voor veel mensen een belangrijke symbolische, morele en juridische verbintenis tussen twee mensen die van elkaar houden en hun toewijding aan elkaar willen vormgeven.

Met trouw wordt bedoeld dat je die ander steunt, verzorgt en niet laat vallen. Geschonden trouw kan dan ook worden opgevat als verraad. Belangrijke vormen van ontrouw zijn emotionele en seksuele ontrouw. In onze samenleving leeft – generaliserend gesproken – de gedachte dat het seksuele aspect in een liefdesrelaties het unieke en meest verbindende element is. Schending van deze 'code' wordt als overspel aangeduid. Bij Marian en Koos was er sprake van emotionele ontrouw. Emotionele ontrouw uit zich door niet emotioneel beschikbaar te zijn voor de partner, seksuele ontrouw door het aangaan van fysiek intieme handelingen of seksuele relaties met iemand anders dan je partner.⁶

Alle vormen van ontrouw genereren een gevoel van onveiligheid, creëren afstand en leiden tot onthechting. Ook bij Marian en Koos heeft dit proces zich voltrokken.

Samen rouwen of alleen

Rouwen is in de kern een individueel proces. Vanuit mijn rouwpraktijk weet ik dat de mens niet eenzamer kan zijn dan in zijn eigen rouw. Ook de manier waarop mensen rouwen, verschilt. Er bestaan geen vaste 'rouwroutes'; iedereen doorloopt een eigen rouwproces en rouwt op zijn eigen wijze. Ook al rouwen beide ex-partners om het verlies van dezelfde relatie, hun reacties kunnen heel verschillend zijn. Tegelijkertijd vindt het rouwen plaats in interactie met de omgeving. Je hebt een ander nodig om op verhaal te komen, verbinding te voelen en getroost te worden. Herman de Mönink, een van



de grondleggers van de verlieskunde schrijft hierover: je moet de verlieslast (*impact*) wel zelf tillen (*coping*), maar niet alleen (*support*).⁷ (Zie ook de bijdrage van Josje Geerse hiervoor over de aandachtsdriehoek.)

Alle vormen van ontrouw genereren een gevoel van onveiligheid, creëren afstand en leiden tot onthechting

Tijdens het proces van de scheiding is er al een tijd geen 'samen' meer en is het – gezien de situatie – ook lastig om steun te geven of te ontvangen van degene van wie je gaat scheiden.

Scheidende stellen worden door hun omgeving gemotiveerd de focus op de toekomst te richten en elkaar als liefdespartners zo snel mogelijk los te laten. Maar als ze samen kinderen hebben, zullen ze daarna een andere verbinding met elkaar moeten aangaan. Een verbinding die recht doet aan de feitelijk ontstane nieuwe situatie. Ze gaan zich opnieuw met elkaar verbinden als 'partners in ouderschap'. In plaats van elkaar los te laten, kan het effectiever en 'helender' om samen het rouwproces te doorlopen omdat deze rouw hen verbindt en dit mogelijk conflicten voorkomt. Hierbij kan de SCHIP-aanpak worden ingezet.⁸

De verliescirkel: verloop van een rouwtraject

De verliescirkel maakt zichtbaar hoe het proces van rouw verloopt: van contact maken naar hechten, intimiteit, afscheid nemen, rouwen naar betekenisgeving. Ten tijde van het scheidingsproces doorlopen de ex-partners samen deze verliescirkel. Dat wil niet zeggen dat ze hierin gelijk opgaan. Je kunt de verliescirkel inzetten om duidelijk te maken in welke fase ex-partners zich individueel in het rouwproces bevinden.⁹

Marian en Koos doorlopen samen de verliescirkel. Beiden zitten ze in de fase van afscheid nemen. Naast dat dit verdriet genereert hebben ze ook veel steun aan elkaar. Dit verbindt hen. Omdat verliesverwerking echter een individueel proces is, ervaren ze dit ieder op hun eigen unieke wijze.

Gedurende ons leven hechten wij ons herhaaldelijk en op verschillende vlakken: aan de mensen om ons heen, aan ons werk, maar ook bijvoorbeeld aan ons huis. Onvermijdelijk komt er een moment dat we van diegene of datgene waaraan we ons hebben gehecht, afscheid moeten nemen. Gedurende de cyclus van het leven bevinden we ons voortdurend in de cirkel van hechten en afscheid nemen. Bij de start van een relatie leren partners elkaar kennen, daarna gaan ze zich hechten en ontstaat er intimiteit en seksualiteit. Als zich dan een scheiding aandient, komt het moment van afscheid nemen en dit genereert rouw. Vanuit de rouw komt men op den duur tot betekenisgeving. Hiermee wordt de verliescirkel

Pas nadat er betekenis is gegeven aan rouw zijn mensen weer in staat om een nieuw contact aan te gaan

rondgemaakt. Betekenisgeving hoeft niet groots te zijn, denk maar aan acceptatie van het verlies. Daarnaast is de betekenisgeving veranderlijk met de tijd. De betekenis die vandaag

aan een verlies wordt gegeven, kan morgen weer anders zijn. Het zijn kleine stapjes in een rouwproces die helpend zijn om het verloren houvast weer te verkrijgen.

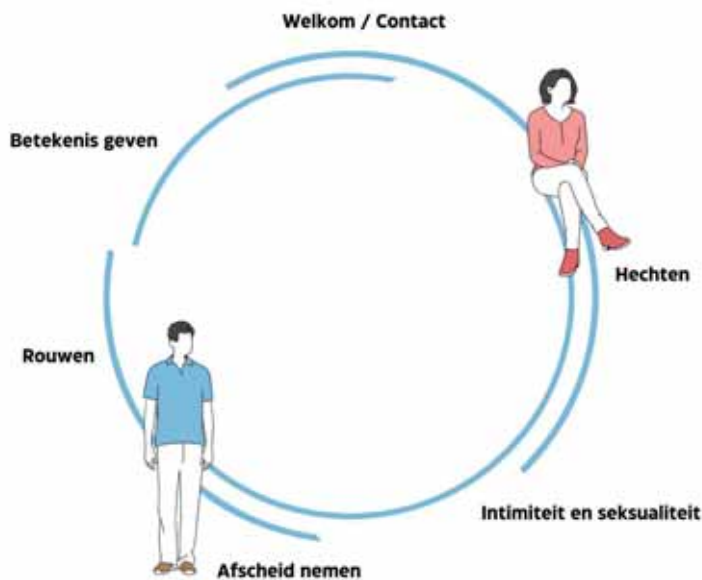
De betekenisgeving is persoonsgebonden. Een grote valkuil in het proces van betekenisgeving is dat derden – met de beste bedoelingen – betekenis gaan geven aan het verlies.¹⁰ Denk bijvoorbeeld aan de goedbedoelde tekst: 'Wees blij dat je van die vrouw af bent, je verdient beter.' Alle goede bedoelingen ten spijt: dergelijke opmerkingen en interpretaties helpen niet. Het helpt om er te zijn voor en te luisteren naar degene die verlies lijdt. Maar het is aan degene aan wie het verlies toebehoort om die betekenis te geven, niet aan derden. Pas nadat er betekenis is gegeven aan rouw zijn mensen weer in staat om een nieuw contact aan te gaan om zich vervolgens weer te hechten.¹¹

Een half jaar na de scheiding, terwijl de therapie nog loopt, vertelt Koos dat hij een nieuwe relatie heeft. Marian reageert op deze aankondiging met intense boosheid. Niet alleen voor haar omgeving komt deze emotionele uitbarsting uit de lucht vallen, Marian begrijpt ook zichzelf niet meer. Wat nooit de bedoeling was gebeurt toch, er ontstaat een stevig conflict waarin Marian Koos van alles verwijt. Wat gebeurt hier? Ze was zelf nota bene de initiatiefnemer van hun scheiding.

Wat gebeurt hier? Koos en Marian trokken aanvankelijk samen op tijdens het proces van de echtscheiding. Eens per week aten ze met het volledige gezin en Koos deed klusjes voor Marian. Ze herkenden elkaar in de rouw en, hoe vreemd dit ook moge klinken, dit verbond hun beiden. Dan geeft Koos aan minder te komen omdat hij meer tijd wil doorbrengen met zijn nieuwe liefde. Koos gaat zich opnieuw hechten maar dan aan een andere vrouw. Marian blijft alleen achter in haar rouw. Ze ervaart het als ontrouw en voelt zich enorm in de steek gelaten door Koos. Dat maakt haar woedend. Koos begrijpt niet waarom ze zo woedend is en hij wordt hier ook boos over. Hun relatie is toch beëindigd? Daarnaast was toch Marian de initiatiefnemer van hun scheiding? Maar voor Marian lijkt de echtscheiding vanaf dat moment pas echt een feit, waardoor de rouw om de voorbijge relatie nu ten volle ervaren kan worden. Hier wordt duidelijk dat de *closure* van hun liefdesrelatie voor Koos en Marian op een ander moment plaatsvindt. Ook dit maakt deel uit van het individuele traject van rouwen. Lastig hierbij is dat het ontstane conflict de pijn van het door Marian ervaren verlies maskeert. Alle aandacht dreigt naar het conflict te gaan. Wanneer het Marian lukt om samen met Koos de focus te verleggen van het conflict naar het verlies, kan er een andere beweging ontstaan.

De verliescyclus kan op verschillende manieren worden doorlopen. Scheidende partners hebben niet hetzelfde tempo in dit traject en dit kan de nodige problemen opleveren. Als een van de partners zich opnieuw gaat hechten aan een nieuwe partner, kan dit de rouwpijn bij de ander doen opvlammen, zoals ook bij Marian het geval is. Door met de verliescirkel te laten zien waar beide (ex-)partners zich in hun rouwtraject bevinden, kan het verschil in reactie worden





verklaard en dat kan bijdragen aan wederzijds begrip. Het uiteindelijke doel hiervan is om de voorbijge relatie goed te kunnen afhechten. Als dat niet plaatsvindt bestaat het gevaar dat oude pijn doorspeelt in een nieuwe relatie.

Rouwen en het nemen van verantwoordelijkheid

Marian en Koos waren beiden overtuigd dat scheiden voor hun een voornamelijk rationele beslissing was. Ze hadden niet voorzien hoe groot de emotionele impact zou zijn. Nu ze, ondanks hun goede intenties, toch in een conflict zijn terechtgekomen zullen ze 'naar binnen' moeten afdalen en verantwoording moeten nemen voor hun eigen aandeel in de ontstane situatie.

Scheiding leidt veelal tot een scala van veelal nog niet eerder ervaren emoties. Van belang is dat beide ex-partners verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen aandeel in de ontstane breuk. Het is een taak die alleen kan worden uitgevoerd door de betreffende persoon. Je kunt een ander niet 'dwingen' om verantwoordelijkheid te nemen.¹² Als dat lukt, kunnen de ex-partners elkaar erkenning geven voor de aangedane wederzijdse kwetsuren. Tijdens het – doorgaans pijnlijke – proces van scheiding zullen de meeste mensen zichzelf beschermen tegen nog meer pijn. En dat terwijl kwetsbaarheid in de regel de sleutel is tot verzachting in de meeste conflicten.¹³ Kwetsbaarheid verbindt en boosheid schept afstand. Het lukt Marian en Koos al lang niet meer om kwetsbaar te zijn naar elkaar. Terwijl juist deze kwetsbaarheid kan leiden tot verzachting waardoor er een hernieuwde verbinding ontstaat. Dit biedt de mogelijkheid om te reconstrueren wat heeft geleid tot het mislopen van de relatie: 'Alles wat je begrijpt, daar kun je mee verder.'

Voor Marian was het een eyeopener dat voor Koos de rouw over zijn huwelijk, naast zijn hevige verliefdheid, nog zo voelbaar was. Dat je kunt rouwen en tegelijkertijd knetterverliefd kunt zijn is geen vanzelfsprekendheid. Voor Koos werd duidelijk dat de woede van Marian raakte aan de realiteit van het definitieve einde van hun liefdesrelatie.

Uiteindelijk lukt het Marian en Koos om hun relatie op respectvolle manier af te hechten. Door middel van de ingezet- te therapie hebben ze gereconstrueerd wat geleid heeft tot de scheiding. Ze hebben elkaar erkenning kunnen geven voor datgene waarin ze elkaar hebben gekwetst. De therapie was intenser dan ze hadden verwacht. Ze werden beiden ge- confronteerd met 'oud zeer' en onuitsproken zaken.

Tot slot blijken beiden in staat om betekenis te geven aan hun scheiding. Voor Marian geldt dat ze terugkijkt op waardevolle jaren samen met Koos en hem daarvoor dankbaar is. De betekenis die Koos geeft is dat hij de periode met Marian nooit had willen missen maar nu toe is aan een nieuwe stap in zijn leven.

Scheidende partners kunnen elkaar helpen, want rouwen in interactie met de ander werkt beter

Conclusie

Een scheiding betekent een ingrijpende verlieservaring. Niet zelden ontstaat er tijdens het echtscheidingsproces een conflict. Door achter het conflict naar het onderliggende verlies te kijken en door samen te kunnen rouwen over de voorbijge relatie kan deze op respectvolle en zorgvuldige wijze worden afgehecht. De verliescirkel maakt visueel waar beide partners zich in het verwerkingsproces bevinden. Hierdoor wordt zichtbaar waarom hun reacties zo verschillen. Schei- dende partners kunnen elkaar hierbij helpen, want rouwen in interactie met de ander werkt beter. ■

NOTEN

1. M. Uitslag & T. Rodenburg, *Rouwconflict. Regie op het hart*, Utrecht: Stili Novi 2022, p. 144.
2. M. Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*, Tiel: Lannoo 2017.
3. J. Maas, *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*, Gent: ZorgSaam 2014.
4. H. de Mönnink, *Verlieskunde. Methodisch kompas voor de beroepsprak- tijk*, Houten: Bohn Stafleu van Loghum 2017, p. 33.
5. S. Freud, *Het onbewuste*, Amsterdam: Boom 2009; R. van IJendoorn & M. Bakermans-Kranenburg, *Gehechtheid en trauma. Diagnostiek en be- handeling voor de professionals*, Amsterdam: Hogrefe 2010.
6. E. Perel, *Liefde in verhouding*, Amsterdam: Bruna 2018.
7. De Mönnink 2017, p. 68.
8. T. Rodenburg & L. van der Maarel, *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd*, Utrecht: Stili Novi 2023, p. 11-12.
9. R. Fiddelaers Jaspers & J. van Wielink, *Aan de slag met verlies: coachen bij veranderingen op het werk*, Utrecht: Ten Have 2012.
10. Uitslag & Rodenburg 2022, p. 220.
11. De Mönnink 2017, p. 133.
12. H.M. Post & J. Schmidt, 'Verteufelt Human. Verantwoordelijkheid van Homerus tot Foucault', *Human*, lente 2010, p. 6-9.
13. Uitslag & Rodenburg 2022, p. 22.