



SCHIP AANPAK

Voor relaties in slecht weer

De SCHIPaanpak in de praktijk

Johan en Marieke hechten
hun relatie af

-ebook-

Johan en Marieke volgen de SCHIP-aanpak

In dit e-book wordt u meegenomen in de vijf fases van de SCHIP-aanpak. De fases zoals Johan en Marieke die in de praktijk van de SCHIP-behandelaar hebben gevolgd.

Alle namen zijn omwille van privacy redenen veranderd. Dit e-book is geen letterlijke weergave van de gesprekken.

Johan en Marieke scheiden met de SCHIP-aanpak: de aanmelding

Het is een ietwat paniekerig klinkende mannenstem die ik aan de andere kant van de lijn hoor spreken. “Klopt het dat ik bij u terecht kan als het gaat om hulp bij echtscheiding of liever gezegd, helaas inmiddels een dreigende vchtscheiding? Ik val maar direct met de deur in huis want ondertussen ben ik ten einde raad. Van alles hebben we geprobeerd: werken aan onze communicatie, echtscheidingsbemiddeling, individuele gesprekken met goedwillende hulpverleners, hulp van vrienden en familie maar we schieten geen barst op. Sterker nog, we raken het zicht op daar waar het over zou moeten gaan, meer en meer kwijt. Nu heb ik van verschillende kanten gehoord dat u kennelijk een aanpak heeft die schijnt te werken...ehhh”.

Ik vermoed dat hij verwijst naar de SCHIP-aanpak en spreek dit uit. Hij beaamt dit en stelt per omgaande de vraag: “Kunt u mij vertellen wat daar zo bijzonder aan is”? Ik haal even diep adem voordat ik losga in mijn uitleg. Het wil namelijk nog wel eens voorkomen dat mijn enthousiaste woordenstroom over de SCHIP-aanpak de toehoorder aan de andere kant van de lijn dusdanig overrompelt dat dit een averechts effect genereert.

“Heeft u even tijd?” Zonder zijn reactie af te wachten steek ik van wal. “De SCHIP-aanpak is een unieke aanpak voor relaties die zich in slecht weer bevinden en die in een (v)chtscheiding zijn beland. De aanpak is ontwikkeld vanuit het perspectief van rouw. Gelukkig is men het er de laatste jaren over eens dat echtscheiding rouw betekent. Rouw over de voorbije relatie. In de meeste gangbare aanpakken wordt dit wel erkend maar ligt de focus op de toekomst vanuit gedachte dat de partners moeten leren elkaar los te laten. De SCHIP-aanpak daarentegen zegt juist het omgekeerde. De ex-partners verliezen samen dezelfde relatie en zullen deze rouw daarom ook samen dienen te verwerken. De ex-partners zullen een andere verbinding met elkaar moeten aangaan. Een verbinding die recht doet aan de nieuw ontstane situatie. Het doel van de aanpak is te komen tot ‘partners in ouderschap’.

Tijdens de relatie hebben de partners elkaar veelal gekwetst. Deze kwetsuren werken door in het proces van de echtscheiding en zorgen voor pijn en verdriet. Hierdoor ontstaan er conflicten over en weer. Het blijkt makkelijker om boos te zijn dan de pijn over het verlies van de relatie aan elkaar te tonen. Doorgaans hebben beide partners geen notie van waar hun ex last van heeft en mee worstelt. Wel gaan ze gebukt onder het gedrag dat daaruit voortvloeit. Veelal is het vertrouwen door emotionele afwezigheid of seksuele ontrouw tijdens de relatie zo beschadigd geraakt dat alles wat de partner doet of zegt door deze bril van wantrouwen wordt opgevat en geïnterpreteerd. Tijdens de SCHIP-aanpak gaan we terug naar het moment dat de relatie begon te schuiven. We reconstrueren wat de reden is van het mislopen van hun relatie. De SCHIP-aanpak vergt tijd en is niet, zoals we vandaag de dag vaak zien, een kortdurende oplossingsgerichte snel klaar methode. De SCHIP-aanpak neemt de tijd om de angel, dat wat in de schaduw heeft gestaan, dat wat er niet mag zijn maar er wel is, eruit te halen en aandacht te geven.”

Het is even stil aan de andere kant van de lijn. “Dat herken ik deels. Maar in onze situatie ligt het toch iets anders. Mijn ex-partner is namelijk niet voor rede vatbaar. Om eens een voorbeeld te noemen: zij vindt mij geen goede vader. Ik schijn weinig inlevingsvermogen te hebben en erger: zij typeert mij als een narcist die alleen aan zichzelf denkt. Het wordt de hoogste tijd dat ze eens naar zichzelf gaat kijken met haar wisselende stemmingen. Ik heb het eens opgezocht op internet en wat mij inmiddels duidelijk is geworden is dat ze een echte borderliner is. Ik wil het allerbeste voor mijn kinderen en zal me er nooit maar dan ook nooit bij neerleggen dat ik ze slechts een nachtje per twee weken bij mij heb. Ik denk dat het een hele toer gaat worden om haar mee te krijgen naar uw aanpak. Graag maak ik eerst zelf een afspraak met u. Ik denk dat dit van belang is zodat u straks weet waar u mee van doen hebt”.

Bovenstaand beschreven gesprek is exemplarisch voor de wijze waarop mensen zich veelal aanmelden. Er is van alles uit de kast getrokken om de akelige situatie vlot te trekken, de moedeloosheid en uitzichtloosheid is voelbaar en de schuld ligt bij de ander. Iedere ouder denkt zeker te weten dat hij of zij het beste voorheeft met het kind en dat de andere ouder een persoonlijkheidsstoornis heeft. Het conflict is voorliggend en daar loopt alle energie en tijd in weg. Het onderliggende verlies is uit het zicht verdwenen. Dat geldt overigens niet alleen voor de strijdende (ex)partners maar ook voor de betrokken hulpverleners. Alles is gericht op het oplossen van het conflict. De SCHIP-aanpak daarentegen behelst een integrale benadering waardoor er zowel aandacht is voor het conflict als voor het verlies.

Hoewel het heel verleidelijk is om gehoor te geven aan zijn vraag eerst een individueel gesprek met hem in te plannen weet ik uit ervaring dat dit altijd een valse start oplevert. De (ex) -partner staat hierdoor namelijk direct op achterstand met alle gevolgen van dien. Het kost mij de nodige moeite en tijd om dit aan mijn beller uit te leggen. Ook de aanname dat zijn ex wellicht een persoonlijkheidsstoornis zou hebben blijkt vrij hardnekkig. Geduldig leg ik uit dat onder stress en dreiging ieder mens zich op den duur 'gestoord' gaat gedragen. Onze neuroses, waarmee we allemaal zijn behept, krijgen dan als het ware vrij spel. Wij noemen dit 'situationele gekte'. Zodra de rust wederkeert, doorgaans wanneer er ruimte komt voor erkenning, gaan de meeste mensen zich weer 'normaal' gedragen. Als we de vechtende ex-partners moeten geloven zou heel scheidend Nederland een persoonlijkheidsstoornis hebben. Ieder weldenkend mens begrijpt dat deze aanname lichtelijk overtrokken is.

Ik voeg daar aan toe: "Maar mocht u desondanks zeker denken te weten dat dit bij u wel het geval is, adviseer ik altijd deze stoornis te laten vaststellen door een daartoe opgeleid en deskundig professional. Ik hoop van harte dat u uw (ex)-partner kunt motiveren voor de SCHIP-aanpak. Ik zou haar verwijzen naar de site www.schipaanpak.nl en ze mag mij altijd bellen voor meer informatie".

Zo eindigt dit telefoongesprek. Ik mag hopen dat hij in staat is zijn (ex)-partner te motiveren om zich te verdiepen in de SCHIP-aanpak. Er is moed voor nodig om met degene die jou, vanuit jouw perceptie zo diep heeft gekwetst en waarin je alle vertrouwen hebt verloren om de tafel te gaan zitten. Vanuit mijn ervaring van de afgelopen twee jaar met al die (ex) -partners die wel het lef hadden dit traject met elkaar aan te gaan, weet ik dat er weinig anders op zit. Als we bedenken dat 40 % van de huidige relaties eindigt in een scheiding maar dat 60 % van de nieuwe relaties wederom daarin verzeilt, is de SCHIP-aanpak de investering meer dan waard. Indien de eerste relatie niet goed is afgehecht zal het 'gedoe' met de ex-partner de nieuwe relatie infecteren en ondermijnen. Voor relaties die in turbulent vaarwater zijn terecht gekomen blijkt de SCHIP-aanpak eveneens het tij te kunnen keren. De vraag, wat is de juiste hulp bij relatieproblemen en (v)echtscheiding hoop ik hiermee te hebben beantwoord.

Marieke wil weten of met je ex in therapie wel werkt

Drie dagen later neemt de ex van mijn beller contact met mij op. Veelal is een snelle reactie van de ex-partner, een goed teken en dat blijkt ook deze keer zo te zijn. De ex van mijn beller heet Marieke. Zij klinkt welwillend en zeer geïnteresseerd in de SCHIP-aanpak. “ik heb al uitgebreid op de site van de SCHIP-aanpak gekeken en het gratis te downloaden e-book in een keer uitgelezen. Ik ben ook van plan het boek te kopen”. Ze heeft nog wel wat vragen voordat ze volmondig kan instemmen met de aanpak: “ik heb overlegd met een aantal goede vrienden van me. Zij verklaren me voor gek dat ik weer met Johan om de tafel ga zitten. Ik weet niet of het jou ook is opgevallen maar hij is behoorlijk narcistisch. Ik vind dat lastig want ik denk dat mijn vrienden wel een punt hebben. Ze hebben me zo gesteund de afgelopen periode. En stel nu dat het weer mislukt wat dan? Ik ben bang dat het dan een kwestie wordt van eigen schuld dikke bult. Of ik daarna nog een beroep op ze kan doen vraag ik me af”. Ik vertel haar dat ik deze angst herken en vaker de vraag hoor “Met je ex in therapie, is dat wel een goed idee en waarom zou je”?

A priori ben ik niet zo van de goed bedoelde adviezen maar dit keer ontkom ik er niet aan. “Ik adviseer je jouw vrienden en familie hartelijk te bedanken voor al hun steun en bemoeienissen van de afgelopen periode en vooral te benadrukken dat je deze zeer hebt gewaardeerd. Zeg maar tegen ze dat ze voorlopig even ‘vakantie’ hebben en dat je van jouw therapeut hebt begrepen dat de kans op een geslaagd traject groter wordt indien er niet meer dan twee mensen bij betrokken zijn. En dat is natuurlijk wat iedereen jou toewenst, een geslaagd traject en rust in de tent toch?” Ik hoor dat ze in de lach schiet.

Uit ervaring weet ik dat het een 'mission impossible' is te denken dat hiermee de reacties, meningen, goed bedoelde adviezen en alles wat kenmerkend is aan een betrokken sociaal netwerk, zullen uitblijven. Anderzijds is het in ieder geval een poging de negatieve neveneffecten van deze goed bedoelde zorg zoveel als mogelijk te beperken. De effecten van een betrokken omgeving zijn namelijk niet te onderschatten. Aan de rand van het 'speelveld' participeren zij doorgaans een stevig potje mee. Helaas is dit niet altijd helpend voor de beide (ex)partners. "Met je ex in therapie? Ik begrijp niet dat je nog iets van haar verwacht je weet ondertussen toch hoe ze in elkaar steekt? Laat je niet inpakken door hem en zorg dat je krijgt waar je recht op hebt". Goed bedoelde adviezen die helaas eerder escalerend dan de-escalerend zijn in het proces van de SCHIP-aanpak. Naarmate de tijd verstrijkt wordt het conflict doorgaans grimmiger en breidt zich als een olievlek uit: Steeds meer mensen raken erbij betrokken, er ontstaat een zwart/wit denken en de oplossing verdwijnt meer en meer naar de achtergrond. De treurigheid is echter dat iedereen, gaandeweg de tijd verstrijkt, lijkt te zijn vergeten dat deze twee mensen ooit niets liever wilden dan voor altijd bij elkaar te kunnen zijn.

Ondertussen heb ik nog geen idee wat de reden is van hun scheiding en weet ik nog niets van hun achtergrond. Vaak krijg ik ongevraagd deze versies gepresenteerd. Ik geef er echter de voorkeur aan om hun beider versies te horen tijdens de intake. De wijze waarop deze versies worden geformuleerd geeft mij namelijk bij aanvang al belangrijke informatie. Wat is 'het verhaal'? Is het een 'af verhaal' of lukt het hen er genuanceerd naar te kijken? Zijn er belangrijke overeenkomsten of zijn het juist de uiteenlopende meningen die opvallen? Hoe reageren beiden op elkaars verhaal en wat laten ze non-verbaal zien?

Marieke zegt voor dit moment geen vragen meer te hebben en graag een eerste afspraak te maken. Ik leg uit dat vanaf dit moment alle mails die wij en zij aan elkaar sturen in cc gaan. Daarbij vraag ik hen om tijdens de intake de door mij vooraf opgestuurde copingstijl en hechtingstijl lijst in te vullen. Ik geef hierbij een korte uitleg: coping staat voor de manier waarop mensen met problemen omgaan. In conflictsituaties is het van belang om elkaars coping onder de loep te nemen waardoor men elkaars reacties beter begrijpt. Dat geldt evenzo goed voor de wijze waarop men is gehecht. De wijze waarop we zijn gehecht is bepalend hoe veilig we ons voelen de ander te durven vertrouwen en dichtbij te laten komen. Ik voel de neiging opkomen om in een mini-college te geven over beide onderwerpen maar kan dit gelukkig nog net op tijd onderdrukken.

We sluiten het telefoongesprek af. Ik hoop dat ik de onzekerheid over met je ex in therapie gaan, weg heb kunnen nemen. Ik ben ondertussen benieuwd geraakt naar hun verhaal. Wie zijn deze Marieke en Johan? Wat heeft gemaakt dat ze in zo'n akelige situatie zijn beland?

De ex relatie vlot trekken. Kan dat?

Op de dag van hun eerste afspraak is het onstuimig herfstweer. Druipend van de regen komen ze, bijna tegelijk, mijn praktijk binnenlopen. Ietwat onwennig nemen ze plaats. Eerlijkheidshalve moet ik bekennen dat ook ik zo'n eerste afspraak enigszins spannend vind. Mijn vurige hoop datgene te kunnen bieden wat helpend is, de ex-relatie vlot trekken, is daar debet aan. Relationeel gedoe, of dat nu tijdens de relatie is of na het beëindigen daarvan, betekent ellende en vreet energie. Een liefdevolle relatie, en dat geldt zowel voor liefdesrelaties als voor 'partners in ouderschap', is een buffer voor alles wat ons leven kan ontregelen. We ontkomen nu eenmaal niet aan tegenslagen gedurende ons leven, zoals ziekte, ongemak, kleine en grote verliezen. Indien dit echter plaatsvindt binnen een toch al turbulente relatie is dat vaak de spreekwoordelijke druppel die de emmer doet overlopen. Dat te veel stress slecht voor de gezondheid is en het welzijn van de mens negatief beïnvloedt, zal menigeen kunnen begrijpen.

Beiden overhandigen mij hun ingevulde coping en hechtingstijllijst. Dit biedt mij, als SCHIP-behandelaar, nuttige informatie. Johan blijkt vermijdend te zijn gehecht en heeft een palliatieve copingstijl. Marieke is veilig gehecht en een aanpakker. Ik leg ze meteen uit hoe dit in hun relatie tot onbegrip kan leiden. Marieke die aan de slag gaat en Johan die het probleem wil vermijden. Ik geef ze informatie mee waarin ze verder na kunnen lezen waarin ze verschillen en hoe dit uit kan werken in hun relatie.

Vervolgens vraag ik wie mij zou willen vertellen wat de reden is van hun scheiding en hun visie op de ontstane vechtscheiding. Marieke kijkt even terloops naar Johan en vraagt: “zal ik dan maar beginnen? We kennen elkaar al vanaf de middelbare school. Johan zat een klas hoger dan ik. Het was eigenlijk al snel duidelijk dat wij een stel werden. Na ons afstuderen zijn we gaan samenwonen en toen ons eerste kind kwam zijn we getrouwd. Achteraf gezien was dat de meest zorgeloze periode. We waren jong en mega ambitieus. We konden samen bergen verzetten en het leven lachte ons toe. Toen we ons tweede kind kregen veranderde dat. Het was een enorme huilbaby. Ons leven werd volkomen beheerst door het nooit aflatende, althans zo ervaarde ik dat, gekrijs. Ook al hield hij soms even op, dan zat dat hoge huilen nog in mijn oor. Johan en ik leefden volkomen langs elkaar heen. We grossierden doorlopend in wederzijdse verwijten. Het was nooit meer echt ontspannen en gezellig. Ik kreeg allerlei psychosomatische klachten waar Johan niets mee kon. Gaandeweg irriteerde hij me steeds meer door weg te duiken en niet thuis te geven als ik hem nodig had. In het begin van die periode gooide ik hem dit vaak voor de voeten. Maar in plaats van dat hij zijn best deed om mij te begrijpen leek het wel of hij me nog meer uit de weg ging. Kortom, mijn liefde verdween in het afvoerputje en ik besloot dat we maar uit elkaar moesten. Het initiatief kwam van mijn kant en Johan ging eigenlijk zonder protest akkoord. Toen het besluit was genomen namen gek genoeg de ruzies af. Na onze scheiding werden we een soort van goede vrienden. Johan deed allerlei klusjes bij mij en één keer per week aten we samen met het hele gezin. We gingen zelfs regelmatig een weekje met elkaar op vakantie en ook Sinterklaas vierden we met elkaar. Maar dat is allemaal verleden tijd, want Johan heeft een ander en heeft geen enkele boodschap meer aan mij. Niet alleen ik ben woest, maar ook de jongens voelen zich door hem aan de kant gezet. Ze willen niet meer naar hem toe en ik kan me dat heel goed voorstellen. Johan begrijpt dit niet en dat hij dat niet begrijpt begrijp ik weer niet. Hierdoor hebben we steeds hoogoplopende conflicten”.

Johan luistert aandachtig naar hetgeen Marieke vertelt. Ik vraag hem om zijn versie te vertellen. “Het klopt wat Marieke zojuist heeft verteld. Ik begrijp echter niet wat het probleem is. We zijn ondertussen toch al ruim een jaar uit elkaar en ook nog op haar initiatief. Ik wil dat mijn kinderen net zoals daarvoor gewoon bij mij kunnen zijn. Ze zijn negen en elf jaar en geloven alles wat hun moeder zegt. Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar soms denk ik dat ze de kinderen tegen mij opzet.” Ik bedank beiden voor hun uiteenzetting.

Tijdens de intakefase is het van belang de reden van de scheiding in kaart te brengen, de SCHIP-aanpak uit te leggen en de condities voor een succesvol traject vast te leggen. Ik leg uit dat de SCHIP-aanpak tijd en een stevige motivatie vergt van beide ex-partners. Ik onderstreep dat het geen sinecure is om met je ex om de tafel te gaan zitten en dat daar lef voor nodig is. Er zit geen enkele garantie op het slagen van deze aanpak. Maar als het lukt dan geef je jezelf, je ex en jullie kinderen het mooiste cadeau dat je kunt krijgen, namelijk: een gelukkige toekomst en een grotere kans dat nieuwe relaties niet opnieuw in een scheiding belanden. De SCHIP-aanpak vraagt inzet van beiden.

Het traject verloopt via vijf fases: Fase 1 Samenkomen, Fase 2 Conflict en verliesverheldering, Fase 3 Helpend horen, Fase 4 Integratie en Fase 5 Partners in ouderschap. Iedere fase bestaat uit 2 tot 3 sessies. Vanaf fase 2 krijgen de ex-partners, ter voorbereiding op iedere sessie, huiswerkopdrachten mee. Het moge duidelijk zijn dat het maken van deze opdrachten een absolute voorwaarde is voor de slagingskansen van het traject.

Uniek aan deze aanpak is ook dat we de kinderen buiten beschouwing laten. De SCHIP-aanpak stelt dat het pas echt goed komt met de kinderen wanneer hun ouders weer met elkaar in verbinding staan. Gangbare aanpakken sporen de ex-partners aan om toch vooral door de ogen van hun kinderen te kijken in de verwachting dat de ruzies zullen stoppen. Als het zo simpel was, dan zouden we inmiddels een afname van het aantal vechtscheidingen moeten waarnemen. Helaas zien we het percentage vechtscheidingen alleen maar toenemen. De focus van de meeste aanpakken is gericht op de toekomst. Dat echtscheiding rouw genereert, daar is men het ondertussen wel over eens. Maar stelt men, de relatie is voorbij en het is zaak om naar de toekomst te kijken.

De SCHIP-aanpak kijkt daar anders naar. Wanneer we de drie belangrijkste stressoren in ogenschouw nemen, die dingen waardoor mensen ontregeld raken, dan staat op de 1e plaats: het overlijden van een dierbare. Op de 2e plaats een echtscheiding en op de 3e plaats verlies van baan of een verhuizing. Als we ervan uit gaan dat we geen relaties aangaan met de bedoeling deze te verbreken, is het in wezen volstrekt onnatuurlijk dat twee mensen die zich ooit zo met elkaar hebben verbonden de rouw en het verdriet over de voorbije relatie individueel verwerken. Rouwen doen we namelijk altijd in interactie met onze naaste omgeving. We hebben die ander nodig om weer op verhaal te komen en betekenis te kunnen geven aan datgene wat we hebben verloren.

De SCHIP-aanpak biedt de mogelijkheid te reconstrueren hoe het komt dat de relatie tot een breuk heeft geleid. De ex-partners hoeven elkaar zeker niet los te laten maar gaan als het ware een nieuwe verbinding aan met elkaar. Dit is een verbinding die recht doet aan de nieuw ontstane situatie: 'partners in ouderschap'. Ik vraag of deze informatie, voor dit moment, voldoende basis biedt om een afspraak te maken om Fase 1 te kunnen starten. Johan en Marieke stemmen hiermee in.

Inmiddels is de regen gestopt en schijnt er een flauw zonnetje. Ik zeg dit te beschouwen als een goed voorteken voor een succesvol SCHIP-traject. Beiden schieten in de lach en dat resulteert in een ontspannen afscheid.

Wat vonden jullie leuk aan elkaar?

Vandaag schijnt de zon volop. Gezien de tijd van het jaar is dat overigens niet zo opmerkelijk. Ik wil het echter graag als een hoopvol teken zien voor een goede start van het SCHIP-traject. Vandaag gaan we terug naar het moment waarop Johan en Marieke niemand anders dan elkaar voor eeuwig wilden beminnen. Wat vonden ze nu zo aantrekkelijk aan elkaar? Wie wil beginnen om eens terug te gaan naar dat beslissende moment?

Er ontstaat even een grappige situatie omdat ze bijna tegelijk beginnen te praten. Marieke 'wint' het echter van Johan en ik leg direct de link naar haar copingstijl: de aanpakker! "Het was gewoon zijn betrouwbare en rustgevende uitstraling zijn zachte blik en dan die woeste bos krullen dat ik als een blok voor hem viel". "En ik voor jou" gaat Johan verder. "Jouw vrolijkheid, spontaniteit en energie en eerlijk gezegd natuurlijk ook, het klinkt wat banaal maar ik zeg het toch, ik vond dat je prachtige billen had". Ik denk even een moment van verbondenheid te bespeuren en benoem dit. Het is en blijft iedere keer ontroerend wanneer we in fase 1 (Samenkomen), teruggaan naar dit moment..

Ontroerend omdat, wat er ooit vanzelfsprekend was en er al zo lang niet meer is, weer even mag zijn. Het draagt ook bij aan het herstel van de verbroken verbinding waar we in de SCHIP-aanpak voortdurend naar op zoek zijn: waar kunnen ze elkaar weer vinden? De tragiek is vaak dat datgene wat men zo aantrekkelijk vond in het begin van de relatie, in een later stadium verwordt tot de grootste ergernis. De rustige uitstraling van Johan is inmiddels, in de perceptie van Marieke, vervormd tot 'dodelijk saai'. De spontaniteit van Marieke blijkt, in de ogen van Johan, de 'diepgang van een surfplank' te bevatten. Het effect daarvan op hun voorbije relatie zal gaandeweg de SCHIP-aanpak duidelijk worden. Dat het daar over moet gaan laat zich raden.

Ik besluit, voordat we verder gaan, nog terug te komen op de uitspraak van Marieke tijdens de intake: “hij heeft een ander”. Hoewel de aandacht voor de onderliggende rouw thuishoort in een andere fase vind ik het relevant om vandaag hier even stil te staan bij deze definiëring. Daar heb ik de verliescirkel bij nodig omdat die zo beeldend laat zien in welke verschillende fases van rouw de partners zich kunnen bevinden en wat hiervan het effect is. Kortweg ziet de verliescirkel er als volgt uit: De eerste fase is die van de kennismaking ofwel het maken van contact. Dan ontstaat er de gehechtheid aan elkaar waaruit intimiteit en seksualiteit groeit. Onontkoombaar komt er ooit een moment dat er, door scheiding of de dood, afscheid van elkaar moet worden genomen. Een gezonde reactie op het verlies van een betekenisvolle relatie is de rouw die hierdoor ontstaat. Op enig moment gaan we betekenis geven aan datgene dat verloren is gegaan en zijn we weer in staat een nieuw contact dan wel een nieuwe verbinding aan te gaan.

Ik leg aan Johan en Marieke uit wat ik bij hen denk te zien. Hun scheiding is gezamenlijk en in goed overleg ingezet. Je zou kunnen zeggen ‘de ideale scheiding’. Ze ondernamen nog veel samen als gezin. Ze waren verbonden in het afscheid nemen van hun liefdesrelatie. Zo was Johan bijvoorbeeld nog beschikbaar voor allerlei klusjes rondom hun voormalige woning, ondernamen ze als gezin nog het nodige met elkaar en konden ze samen de zorg voor hun beider kinderen zowel praktisch als emotioneel delen op elk moment van de dag. Nadat Johan een andere relatie kreeg is de situatie echter ingrijpend veranderd. Deze nieuwe relatie vergt al zijn aandacht en tijd. Dat resulteert in een drastisch afname van de vanzelfsprekende beschikbaarheid voor Marieke. Marieke voelt zich hierdoor begrensd. Daar waar ze ooit samen stonden, in de verliescirkel, staat Marieke nu alleen. Dat kan voelen als verraad en in de steek gelaten worden. Omgekeerd is voor Johan de reactie van Marieke ‘hij heeft een ander’ niet te volgen.

Ik vraag ze of ze zich hierin herkennen en dat wordt beaamd. Marieke reageert emotioneel: "maar dat hoeft toch niet te betekenen dat mijn kinderen die vrouw maar meteen moeten accepteren en ik het normaal moet vinden dat zijn aandacht voor het gezin verdwenen is. Ik vind dat Johan alles uit zijn handen heeft laten vallen omwille van dat mens. Van goed vaderschap is echt niks meer over. Dat hij mijn kinderen blootstelt aan die puberale verliefdheid, want dat is het, vind ik niet te pruimen". Ik kijk naar Johan die in elkaar lijkt te krimpen door Marieke's felle reactie. Hij veert op: "Ze zou ook eens verder kunnen kijken dan haar neus lang is. Maar ik ben bang dat ze hiertoe niet in staat is".

Het is heel verleidelijk om nu in te gaan op de vraag of hier wel dan niet sprake is van slecht vaderschap. Als dit ze zou helpen was ik hiertoe over gegaan. In deze fase, waarin er nog onvoldoende duidelijk is waar hun relatie is gaan schuiven en waar de pijn van het verlies aan raakt, heeft dit echter weinig zin. Daarbij gaat het in de SCHIP-aanpak niet over de kinderen maar staat de ex-partnerrelatie centraal, daar moet het over gaan. Tot slot van deze eerste sessie van fase 1 bespreken we hoe we omgaan met de komende periode. De zomervakantie dient zich aan. Dat betekent dat we pas over vier weken verder kunnen met het traject. Ik wijs ze nogmaals op de afspraak dat we vanaf nu altijd de ander in alle mails en appcontact in cc zetten. De huiswerkopdracht: "waar is jullie relatie gaan schuiven en wat heb je gedaan met de signalen?" blijft van kracht.

Ik wens ze een fijne vakantie en veel wijsheid toe. "Houd de moed erin en wees trots op jezelf dat je dit samen aan durft te gaan" zeg ik bij de deur. Aan mijn gevoel dat dit wel eens een succesvol traject gaat worden ontbreekt het niet. Helaas ben ik slechts degene die het faciliteert. Marieke en Johan zijn degenen die hun schouders er onder moeten zetten... Ik vraag of deze informatie, voor dit moment, voldoende basis biedt om een afspraak te maken om Fase 1 te kunnen starten. Johan en Marieke stemmen hiermee in.

Marieke houdt zich niet aan de afspraak

Terwijl ik na een heerlijke lunch met de nodige witte wijn, op 800 Italiaanse meter hoogte, lig uit te puffen, hoor ik het piepje van mijn mail. Niet bijster gemotiveerd om te lezen wie mij mailt maar ook weer net nieuwsgierig genoeg dit berichtje niet te negeren zie ik door mijn halfgeopende ogen, lees oogharen, dat deze mail van Johan afkomstig is

Ik ga er eerst maar eens recht overeind voor zitten. Het betreft twee mails. Eén daarvan is ook gestuurd aan Marieke en de ander is alleen aan mij gericht. Beide mails zijn dus niet, zoals afgesproken, aan iedereen te weten Johan, Marieke en mij verstuurd... Het is een lange mail waarin Johan, het is maar net zoals de lezer het wil opvatten, zijn hart lucht dan wel zijn gram haalt. Er blijft geen spaan heel van zijn ex-vrouw. Wat denk je wat? Heeft ze, zonder overleg met hem, besloten een weekje langer op die camping te blijven met als argument dat het nu eindelijk mooi weer is geworden en de kinderen pas deze week vrienden hebben gemaakt. Dat het 'een beetje vervelend' voor hem is, dat begrijpt ze goed maar met zijn baan in het onderwijs heeft hij nog genoeg vakantie over om een weekje op te schuiven met zijn vakantie.

Het moet voor mij nu ook volstrekt helder zijn dat zij alleen maar aan zichzelf denkt en hem probeert dwars te zitten waar ze maar kan. Ze weet heus wel dat hij met Monica en haar kinderen twee weken een huis heeft gehuurd in de Provence en dat dit niet zomaar een week te verschuiven is. Dat de kinderen het fijn vinden om nog een week op die camping te blijven, dat gebruikt ze om haar zin te krijgen en hem te dwarsbomen.

En met zo'n egoïstische ex zit hij nu in een SCHIP-traject. Zo ging het al hun hele huwelijk. Zij bepaalt en van hem wordt verwacht dat hij alles maar accepteert. Ik zal nu ook wel tot de conclusie moeten komen dat het traject geen enkele zin heeft. Dit is toch zoals jullie noemen een contra-indicatie, dit borderline gedrag? Hoe dan ook, hij heeft haar bevolen om precies op de afgesproken tijd met de kinderen voor de deur te staan en anders is hij genoodzaakt om andere maatregelen te nemen. Hij voegt daar nog aan toe dat hij haar met klem adviseert het niet zover te laten komen, want in dat geval zal ze hier nog jarenlang spijt van krijgen. Hij heeft nog geen reactie van Marieke ontvangen en dat maakt hem naarmate de uren verstrijken alleen maar woedender. Hij is in staat om nu in de auto te stappen en naar die 'gezellige' camping te rijden. Mijn hart slaat net iets harder dan van een relaxte vakantieganger mag worden verwacht. Negeren van deze mail is geen optie ook al is het vakantietijd. Ik begin eerst maar eens Johan te helpen herinneren aan de afspraak dat alle mails en apps altijd in cc aan iedereen verstuurd worden en dat ik dit bij deze mail mis. Ik vraag hem dit alsnog te doen en schrijf hem dat ik pas dan op zijn mail zal reageren. Met klem adviseer ik hem niet tot welke actie dan ook over te gaan.

Dit geeft mij ook enige respijt om na te denken hoe ik deze onverwachte crisis mogelijk kan neutraliseren. In deze fase van de SCHIP-aanpak is het voor de SCHIP-behandelaar veelal op eieren lopen. Alle motivatie en goede intenties daargelaten, is het allemaal nog zo broos en uiterst fragiel. De kans dat de spreekwoordelijke 'vlam in de pan' vliegt ligt constant op de loer. Het is tevens zo herkenbaar dat de kinderen worden ingezet om elkaar 'dwars te zitten' terwijl het zeer waarschijnlijk ergens anders over gaat. Ik wil me niet eens voor kunnen stellen wat een drama het zou worden op die camping als Johan 'de bocht terug' niet weet te nemen. Oude pijn en frustraties die jarenlang de kans kregen te rijpen in hun huwelijk zijn kennelijk weer manifest geworden nu de afstand tussen zijn kinderen zowel letterlijk als figuurlijk voelbaar is. Daar moet het in de SCHIP-aanpak over gaan. Maar voor we zover zijn kunnen we niet om deze 'acute storingen' heen.

De witte wijn lijkt ondertussen versneld te zijn uitgewerkt en mijn gezonde verstand heeft het overgenomen van de alcohol roes. Een uur later ontvang ik de mail van Johan nogmaals maar nu met Marieke in de cc. Ik besluit ze een mail te sturen waarin ik uitleg wat er volgens mijn perceptie gaande is en doe een dringend beroep op beiden zich te houden aan de gemaakte vakantieafspraken. Een dag later ontvang ik van beiden een reactie terug. Marieke ziet in dat ze niet van Johan kan verwachten dat hij akkoord kan gaan met haar voorstel de kinderen een week langer bij zich te houden. Johan erkent dat hij wellicht iets te scherp heeft gereageerd. In deze fase is het teveel gevraagd om van beiden enige mate van flexibiliteit te verwachten. Eerst moet de angel eruit, willen de ex-partners in staat zijn om water bij de wijn te doen. Ik realiseer me opeens dat het in deze aflevering wel erg veel over wijn gaat....

Waar ging het schuiven?

Waar ging het schuiven?

Het is broeierig weer vandaag. In een groot deel van het land zijn de scholen weer begonnen en zijn de kampeerspullen voorlopig opgeborgen. Ik ben zeer benieuwd hoe het Marieke en Johan is vergaan en naar het resultaat van hun huiswerkopdracht in fase 1 van de SCHIP-aanpak.

Ze zien er beiden uitgerust uit. Maar niet altijd is dat wat je ziet ook dat wat het is. Ook ik betrap mezelf er regelmatig op hoe snel ik in de valkuil van mijn eigen interpretaties duikel en stel derhalve mijn open vraag: "Hoe zitten jullie erbij vandaag na de lange periode tussen de vorige afspraak en deze sessie?" Marieke reageert door het geven van een compliment aan mijn adres. "Allereerst wil ik beginnen met je bedanken voor jouw interventie tijdens ons dreigende conflict tijdens onze vakantie. Ik was eigenlijk blij dat je mij hierin begrensde en mij wees op de eerder gemaakte afspraken. Kennelijk had ik dat even nodig". Johan knikt instemmend en vult haar aan: "Dat geldt ook voor mij. Het had weinig gescheeld of ik was helemaal door het lint gegaan".

Het is nu mijn beurt om een compliment te geven. Ik vertel ze dat het helaas niet zo vanzelfsprekend is dat dit lukt. Kort nadat er over en weer wat social-talk plaatsvindt vraag ik hun naar het resultaat van de huiswerkopdracht: waar begon de relatie te schuiven, wat waren voor jou de signalen en wat heb je daarmee gedaan? Marieke zegt dit een lastige en ook wel confronterende opdracht te hebben gevonden. Ik vraag hierop door: wat maakte het zo lastig en confronterend? "Ik heb lang moeten zoeken naar het moment waarop het eerste scheurtje zich openbaarde. Hoe vaak heb je niet dat je je ergert aan je partner of dat je denkt mmmmm niet zo leuk?" Ze kijkt mij vragend aan alsof ze bevestigd wil worden in haar aanname dat ergernissen inherent zijn binnen relaties. "Maar toen ik de tijd nam om dieper na te denken over deze huiswerkopdracht schrok ik van datgene dat opeens boven kwam drijven en wat ik kennelijk ver had weggestopt".

Ik zie dat ze het warm krijgt en dat er rode vlekken in haar hals ontstaan. Kennelijk raken we hier aan een gevoelig onderwerp. Ik moedig haar aan om verder te praten en laat tegelijk aan Johan weten dat ik hem niet vergeten ben. “Acht jaar geleden leek het er even op dat ik borstkanker zou hebben. Drie weken lang heb ik in angst gezeten en had ik ’s nachts de engste nachtmerries. Ik was al bezig met mijn begrafenis te organiseren en viel van pure angst vijf kilo af. Johan wuifde al mijn zorgen weg en dat was nog tot daaraantoe maar hij was emotioneel compleet afwezig. Stond ons seksleven toen eigenlijk al op een zeer laag pitje....daarna raakte hij mij niet eens meer aan. Het ergste was ook nog dat hij in die periode gewoon, zoals afgesproken, met zijn vrienden ging bergwandelen en mij alleen liet met al mijn ergste angsten. En nu komt het....ik word er nog misselijk van als ik eraan terug denk....Op een gegeven moment moest ik iets opzoeken op zijn computer omdat mijn eigen laptop het niet goed deed. Ik schrok me wild toen er opeens allerlei porno verscheen en niet dat ik er trots op ben maar toen ik in zijn geschiedenis keek, wat ik daarvoor nog nooit had gedaan, bleek deze over te lopen van de smerigheid. Het was alsof de grond onder mijn voeten verdween. Mijn emoties gingen alle kanten uit. Dan weer werd ik woedend, wat een timing juist nu ik het al zo moeilijk had...Dan weer zo intens verdrietig en verslagen. Dat was er dus aan de knikker. Meneer had meer interesse in porno dan in mij, zijn eigen vrouw”. Ze slaakt een diepe zucht. “Daar is het dus gaan schuiven. Wat heet schuiven, het was een complete tsunami”. Ik vraag wat ze hiermee heeft gedaan richting Johan. “Ja, dat is een goede vraag. Natuurlijk heb ik hem daarmee geconfronteerd maar Johan zwakte alles af. Het had niets met mij te maken. Hij had gewoon uit nieuwsgierigheid eens op zo’n site gekeken en daarbij, er is echt geen gezonde man die niet eens een keertje naar porno heeft gekeken. Kortom ik maakte van een mug een olifant en hij wilde het er verder niet meer over hebben. Daarna heb ik het weggestopt. De diagnose was dat ik gelukkig geen borstkanker had, dus ik vond dat ik blij moest wezen en dat pornogedoe maar moest relativeren”.

“Wat was volgens jou het effect van deze gebeurtenis en het wegstoppen daarvan op jullie verdere relatie” vraag ik. Marieke neemt de tijd om haar antwoord te formuleren. “Ik denk dat ik me voor Johan heb afgesloten daarna. Ik heb gedacht dat als ik hem echt nodig heb, ik weinig van hem kan verwachten”. “Wat maakt dat je het conflict met hem daarover niet bent aangegaan?” “Ik denk dat ik bang was nog meer nul op rekest te krijgen en daar wilde ik mezelf voor beschermen...”

Hoe vaak ik dit fenomeen niet voorbij zie komen in mijn praktijk. In eerste instantie zijn mensen wellicht niet zo zeer bang voor het desbetreffende conflict ware het niet dat zij angst hebben dat zij degene met wie zij het conflict hebben verliezen of dat hun relatie verslechtert. En omdat het soms nog pijnlijker is om naar dat verlies te kijken dan het conflict te verduren wordt dat de status quo die ongemerkt binnen de relatie ontstaat.

Nu is het de beurt aan Johan. “Mijn voorbeeld valt een beetje in het niet bij die van Marieke denk ik. Er is niet een specifieke situatie die bij mij opkomt. Behalve misschien dat ik, nadat we de kinderen hadden gekregen, steeds meer het gevoel kreeg op de tweede plaats bij Marieke te komen staan. En als het dan toch over die seks gaat....ik moest wel heel erg mijn best doen om ‘het’ zover te mogen laten komen. Daarnaast leek er aan mij steeds meer niet dan wel te deugen. Op een gegeven moment ben ik ook opgehouden mijn best er nog voor te doen”. “Wat maakte dat je dat deed”, vraag ik hem. “Omdat ik geen zin meer had in die verwijten en slappe argumenten waarom ze weinig of liever gezegd geen zin meer had in seks met mij”. “Dus jullie hebben beiden een eigen loopgraaf gecreëerd en zijn op strategische afstand naar elkaar gaan kijken, klopt dat?” De vraag stellen is hem beantwoorden, ja natuurlijk klopt dat.

“Het is zoals professor dr. Martin Euwema, specialist als het gaat om conflicthantering, ooit tijdens een congres als pakkende quote lanceerde: “Het vermijden van het conflict staat de oplossing in de weg en draagt het verlies in zich”.

De metafoor van die gigantische ijsberg tussen Marieke en Johan blijkt een onverwacht effect te hebben.

HART-analyse

Als ik naar buiten kijk valt het niet te missen dat het eind van de zomer nu toch echt een feit is. De temperatuur is gedaald en door de bijkomende wind is het ongekend fris voor de tijd van het jaar. Inmiddels loopt het in mijn praktijk ook spreekwoordelijk storm met de aanvragen voor SCHIP-trajecten. Na de zomervakantie is er veelal een toename waarneembaar van het aantal echtscheidingen.

Vandaag staat er weer een sessie gepland met Johan en Marieke. De afgelopen sessies hebben we uitgebreid stilgestaan bij de momenten waarop hun relatie is gaan schuiven. Zowel Marieke als Johan vielen een aantal keren stil bij het horen van elkaars kwetsuren. Ze hadden echt geen flauw vermoeden dat deze gebeurtenis en het effect daarvan zo'n grote impact op hun relatie heeft gegenereerd. Beiden hadden zich in hun eigen loopgraaf verschanst en hadden de moed opgegeven dat hun relatie nog ten goede zou keren. Er hangt een verdrietige sfeer in de therapieruimte. Marieke zegt het ontzettend stom van zichzelf te vinden dat ze 'het erbij heeft laten zitten'. Johan schudt verslagen zijn hoofd en zegt zich te schamen voor alles wat hij heeft aangericht en heeft nagelaten. Ik doe een poging om het te normaliseren door uit te leggen dat dit fenomeen zich in veel relaties voordoet. Als jullie hadden geweten hoe snel je elkaar kunt kwijtraken hadden jullie natuurlijk al veel eerder ingegrepen. Je zou er ook anders tegen aan kunnen kijken door vast te stellen dat het gezegde 'beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald' hier helemaal op van toepassing is. Nu is zaak om van elkaars vermeende tegenstanders elkaars medestanders te worden. Het goede nieuws is dat jullie al aardig op weg zijn dit te bereiken.

De vorige keer hebben we afgesproken om vandaag een HART-analyse te maken. Ter voorbereiding heb ik ze de huiswerkopdracht toegestuurd voor fase 2, verlies en conflictverheldering. Ik heb ze daarin gevraagd na te denken over wat er verloren is gegaan in hun relatie, wat de impact daarvan is en wat ze nog aan elkaar zouden willen vragen. Via het zogenaamde HART-model worden van beide partners de geleden verliezen ofwel de beschadigingen op de vier elementen van het HART in kaart gebracht. Deze vier elementen zijn: Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheid en Toekomst. Ik teken op de flapover de vier letters H A R T en maak twee kolommen: een voor Marieke en een voor Johan. Vervolgens vraag ik wie zou kunnen aangeven wat hij heeft verloren tijdens de afgelopen periode binnen jullie relatie en onder welke element zou je deze willen plaatsen? Voor deze analyse neem ik ruimschoots de tijd. 'Ken uw eigen valkuilen' is bij deze exercitie geboden. Het is heel verleidelijk om de partners een handje te helpen door hun verliezen onder woorden te brengen. Het maken van een HART-analyse luistert nauw. Alleen de door hen geformuleerde verliezen worden genoteerd. Een aantal keren hebben Marieke en Johan de aanvechting om elkaar te bekritisieren en in de haren te vliegen. Ik parkeer deze neiging door er niet op in te gaan en te benoemen dat dit straks in fase 2 volop de aandacht krijgt die het verdient.

Na ruim een half uur beurtelings van Marieke naar Johan gepeddeld te hebben doe ik een stap terug om van een afstand te kunnen waarnemen wat deze HART-analyse ons laat zien. Aan de kant van Marieke staat bij het element Houvast: verlies van vertrouwen in Johan en het houvast dat ik altijd dacht te hebben in onze goede relatie, verlies van vertrouwen in mijn lijf. Bij Autonomie: verlies van mijn vrouw zijn, verlies van mijn zelfverzekerdheid en dat ik ertoe deed.

Bij Rechtvaardigheid: dat het niet eerlijk is dat ik eerst kanker krijg en dat mijn man vlucht in de porno, bij Toekomst heb ik verloren dat ik niet zeker weet of wij samen een toekomst hebben. Bij Johan staat bij het element Houvast: ik heb Marieke verloren, ik ben mezelf kwijtgeraakt, bij Autonomie: ik heb mijn zelfrespect verloren, en het beeld dat ik van mezelf had, bij Rechtvaardigheid: daar heb ik niets bij verloren maar bij Toekomst ben ik verloren dat mijn beeld over samen oud worden buiten zicht is geraakt.

Ik vraag wat hun opvalt wanneer ze naar elkaars beschadigingen kijken? Johan reageert: “ik zie veel overeenkomsten en eigenlijk weinig verschillen” Marieke beaamt dit en zegt: “ik word er verdrietig van als ik zie wat we samen zijn verloren. Het voelt alsof ik opeens over mijn boosheid heen kijk naar het verlies”. Ik leg uit dat dit het effect is van het maken van een gezamenlijke HART-analyse. Wanneer alles gericht is op het oplossen van het conflict komt het verlies dat is geleden in het gedrang. Veelal hebben de partners geen idee waar de ander mee worstelt en wat bij hem of haar verloren is gegaan. Dat wat jullie beiden kwijt zijn geraakt binnen de turbulentie van jullie ‘relatie in slecht weer’ is ook datgene dat jullie verbindt. Sterker nog, dat geeft als het ware een nieuw houvast. Daar dient het over te gaan.

IMPACT van het verlies

De tragiek binnen relaties is dat de effecten van die akelige beschadigingen wel zichtbaar zijn. Vanuit wanhoop en teleurstellingen reageren mensen doorgaans met inadequaar, niet helpend gedrag. Daar heeft de ander last van zonder te weten waar dit gedrag uit voortkomt. Door de pijn van het verlies in kaart te brengen ontstaat er structuur binnen de chaos die is ontstaan. Hierdoor zijn de partners in staat zichzelf en de ander beter te begrijpen. Dat is de kracht van de HART-analyse!

Het kwartje lijkt te vallen. “Eigenlijk heel logisch” zegt Marieke. “Inderdaad, wat je zegt” reageer ik. “Maar kom maar eens op het idee om er op deze manier naar te kijken” zeg ik met een toon waarin, mag ik hopen, mijn grapje niet als ijdelheid wordt opgevat. Ik hoef me geen zorgen te maken want Johan grapt er stevig overheen: “Waar het hart vol van is...”

In ontspannen sfeer neem ik, in vertrouwen dat hun beschadigde HART zich de komende tijd zal herstellen, afscheid van ze.

Ook deze keer ben ik benieuwd hoe het Marieke en Johan, na de vorige sessie, is vergaan. De ervaring heeft geleerd dat de confrontatie m.b.t. datgene wat er verloren is gegaan doorgaans de nodige emoties oproept. In de huiswerkopdracht voor deze sessie hebben beiden zich o.a. voorbereid op de vragen: “Wat is de impact van datgene dat verloren is gegaan, wat zou je hem/haar nog willen zeggen/vragen wat tot dusver nog niet aan de orde is geweest?” Onherroepelijk komen we dan bij de prangende vraag wat heeft hen daarvan weerhouden.

Het is fijn dat zowel Marieke als Johan, ook deze keer weer, op tijd zijn. De sessies duren anderhalf uur. Dat lijkt wellicht lang maar dat is geenszins het geval. Het nemen van voldoende tijd voor de sessies blijkt, bij ieder SCHIP-traject opnieuw, een belangrijke voorwaarde te zijn voor de slagingskansen. We zijn het wat ontwend geraakt in deze haastige tijd waarin alles liever vandaag nog dan morgen 'voor de bakker' moet zijn. Termen als: kortdurend, oplossingsgericht, resultaatgericht, zes gesprekken, modellen enz. komen ons zeer bekend voor. Maar niet alle problematiek leent zich voor 'de snelle wasstraat' die kenmerkend is voor de huidige wijze van hulpverlening. Tijdens de SCHIP-aanpak nemen we alle noodzakelijke tijd die nodig is om de angel er zorgvuldig en bij voorkeur voor 'de eeuwigheid' uit te halen. De focus ligt op het proces dat beiden doorlopen en dat proces verloopt zelden synchroon. We nemen de tijd voor reflectie en verwerking van de hierdoor ontstane verhelderende inzichten. We reconstrueren zeer gedetailleerd wat ten grondslag ligt aan de verbroken relatie. Het is 'now or never' de gelegenheid om 'schoon schip' te maken. Iedere sessie opnieuw zijn we op zoek naar dat wat er wel is maar er niet mag zijn. En iedere sessie opnieuw zijn we op zoek naar dat wat leidt tot het aangaan van een nieuwe verbinding. Een verbinding die passend is bij de nieuw ontstane situatie.

Na te hebben gevraagd hoe het was om deze huiswerkopdracht te maken en of de HART-analyse nog aangevuld dient te worden, start ik met de vraag wie er vandaag wil beginnen. Johan neemt het woord: “Die HART-analyse heeft mij erg beziggehouden. Ik heb me nooit gerealiseerd wat de gevolgen, jij noemt het impact.., hiervan op onze relatie zouden kunnen zijn”. Hij pakt zijn notitieblok erbij en leest voor: “omdat ik mij schuldig voelde, mij schaamde en mijzelf een loser vond na de ontdekking van dat internetgedoe, ben ik mij terug gaan trekken. Ik probeerde te voorkomen dat Marieke mij er steeds mee om de oren zou slaan. Ik wilde dat die constante ondervraging van haar stopte. Het voelde alsof ik voor een tribunaal stond waar het vonnis van ‘levenslang’ eigenlijk al bij voorbaat was geveld” Ik kijk naar Marieke en nodig nu haar uit om de huiswerkopdracht te delen. Marieke laat een diepe zucht: “Het lijkt nu alsof ik je napraat maar ik deed hetzelfde. Had ik eerst de behoefte om alle details te weten zoals: hoe vaak je het deed en wanneer, wat je erbij voelde en waar je precies opgewonden van raakte... na verloop van tijd ben ik daarmee opgehouden. Ik ben me ook gaan terugtrekken. Niet omdat ik mij schaamde...hoewel misschien toch ook wel...maar omdat ik wilde voorkomen om iedere keer teleurgesteld te raken als ik weer eens bot ving bij Johan. Ik dacht: dan maar niet, ik los het wel zelf op”.

Dus, vat ik samen, zijn jullie je beiden gaan verstoppen om de pijn van de confrontatie te vermijden en de angst voor de afwijzing te voorkomen, klopt dit? Marieke en Johan knikken ter bevestiging van mijn samenvatting. En, vervolg ik mijn betoog, vanuit de moedeloosheid en het niet meer weten hoe elkaar terug te vinden is de afstand tussen jullie alleen maar groter geworden. Johan en Marieke lijken er verslagen bij te zitten. Ik benoem wat ik denk te zien en vraag of dit klopt en ja het klopt. Door te benadrukken dat ik dit vaker meemaak en dat het volkomen begrijpelijk is dat je van dit inzicht even ‘moet bijkomen’ normaliseer ik als het ware hun stemming van dit moment.

De emotionele pijpleiding schoonblazen

Omdat we in fase 2 zitten waarin de nadruk ligt op het verhelderen van het conflict en het verlies vraag ik hun beiden of er naast de aandacht voor het verlies ook nog boosheid is. Marieke reageert: “daar heb ik over nagedacht natuurlijk, omdat het ook de huiswerkopdracht was. Gek genoeg moest ik die boosheid van ver halen. Steeds kwam dat verdriet over het verlies er als het ware overheen. Boos ben ik nog wel over het feit dat Johan mij kennelijk zo makkelijk heeft ingeruild voor die andere vrouw. Daar kan ik nog steeds met mijn verstand niet bij. Maar boos over hoe het is gegaan tussen ons...nee...of het moet zijn dat ik boos ben op mezelf. Ik had me niet moeten terugtrekken maar het conflict moeten aangaan met Johan”. En hoe zit dat bij jou Johan? “Ik was in eerste instantie woedend op Marieke dat zij mij het geluk van een nieuwe relatie niet gunde. Althans zo voelde het wel. Dat is nog niet weg natuurlijk. Ik ben nog wel beducht op een nieuwe aanval in de toekomst. Maar het verdriet over het verlies en hoe we het zover hebben laten komen overheerst op dit moment. Hadden we maar tijdig hulp ingeschakeld en had ik maar mijn verantwoordelijkheid genomen i.p.v. mij te schamen voor die stompzinnige pornogekte”.

Ook deze keer vat ik samen wat beiden hebben gezegd. Hierin benadruk ik datgene dat overeenkomt en wat bijdraagt aan het uiteindelijke doel van de SCHIP-aanpak, nl. te komen tot ‘partners in ouderschap’. In de volgende sessie gaan we verder met de overige vragen uit de huiswerkopdracht. Het is heel verleidelijk om te denken dat we nu alles boven tafel hebben en de overgang naar fase 3 “Helpend Horen” te kunnen maken. Eerlijk gezegd vermoed ik dat het conflict tussen hun nog wel eens zou kunnen oplaaien.... Nee, we gaan met de SCHIP-aanpak dus niet door die bekende ‘doodlopende wasstraat’ maar nemen de tijd om de veilige haven met onnodige averij te bereiken.

Bij binnenkomst excuseren ze zich allereerst voor hun, bijna tien minuten, vertraging. Vandaag is de eerste dag dat er nachtvorst is opgetreden waardoor ze beiden hun auto moesten schoonkrabben. We staan even een moment stil bij het prachtige uitzicht vanuit mijn praktijk. Alles is wit en in combinatie met het flauwe zonnetje dat over het weiland met schaapjes schijnt, trekt het een ieders aandacht. Ik benoem hoe hoopvol het is dat wat er ook in ons leven gebeurt de seizoenen zich er niets van aantrekken. De natuur verloopt in vaste opeenvolgende patronen. De parallel met de SCHIP-aanpak is hierbij eenvoudig te trekken.

Want dit proces, hoe toepasselijk, verloopt doorgaans ook in golven. Met name fase 2 wordt gekenmerkt door oplaaiende conflicten die vervolgens worden 'afgeblust' door de focus te verleggen naar het onderliggende verlies. Dat neemt niet weg dat er soms stevige noten worden gekraakt tussen de ex-partners. De impact van de verliezen op het gedrag van beiden kan namelijk groot zijn. Maar als ze in staat zijn dit te herkennen ontstaat er wederzijds begrip. Niet geheel onbelangrijk daarbij is dat men zichzelf ook beter gaat begrijpen, want dit is doorgaans de opmaat voor een nieuwe verbinding.

De verschillende percepties en de betekenis die daaraan wordt gegeven leiden tot afstand en niet helpend gedrag. En zo raken de ex-partners verstrikt in een vicieuze cirkel van actie en reactie waarmee ze beiden niet kunnen stoppen en waarvan een gevoel van moedeloosheid het gevolg is. Vanuit die moedeloosheid en de grote behoefte dat deze destructieve dynamiek stopt wensen ze elkaar veelal van alles toe. Er ontstaat de hoop dat er wellicht vanuit 'hogerhand' iemand ingrijpt om deze energievretende impasse op de een of andere manier te doorbreken.

In fase 3: Helpend Horen, gaan ze 'onder de oppervlakte' op zoek naar de dieper gelegen gedachten en gevoelens. Een van de eerste vragen van de huiswerkopdracht luidt als volgt: 'Welke gedachten en gevoelens heb je wel eens waarvan je denkt: als hij/zij dat eens zou weten. Gedachten en gevoelens waar je je misschien voor schaamt of waarover je je schuldig voelt?'. Het is in feite niet de vraag of ze deze gedachten wel dan niet hebben, maar veel meer welke het zijn. Want ook al weten ze doorgaans niet wat de ander hen toewenst, ze zijn ze wel voelbaar. Het gezegde: 'als blikken zouden kunnen doden' behoeft hierbij geen betoog.

Ik vraag hen hoe het was om deze opdracht te maken? Johan reageert: "ik vond het een lastige opdracht. Hoewel het me wel is gelukt zit ik niet te springen om hem hier te delen". Ik richt me naar Marieke, en jij? Marieke staart naar de grond terwijl ze bijna fluisterend zegt: "ik heb er echt mee gezeten. Het was confronterend en schaamtevol. Ik zie er ook tegenop het hardop te vertellen". "Fijn dat het jullie dus wel gelukt is en bedenk wat jullie ook hebben opgeschreven het zijn maar gedachten hè. Wie wil beginnen?". Johan neemt een stevige hap adem en zegt: "Ik heb wel eens gedacht verdween je maar uit mijn leven zodat ik nooit meer last van je zou hebben. En...ik heb zelfs wel eens gedacht, was je maar dood...of zoiets". En jij Marieke? Marieke zegt: "Het is heel erg maar ik heb wel eens gehoopt dat hij samen met die vrouw tegen een boom zou rijden. En dat zij het niet zou overleven, maar Johan levensgevaarlijk gewond eruit zou komen. Ik zou hem dan natuurlijk verzorgen en dan zou hij weer van mij gaan houden en zo zouden we weer samenkomen".

Een grote valkuil voor mij als behandelaar is om inhoudelijk in te gaan op datgene dat de ex-partners hebben opgeschreven. Dat doe ik dus niet. Ik vraag hoe het voor hen beiden is nu het gezegd is. Unaniem ervaren ze het als opluchting. Nu het is uitgesproken krijgt het lucht. Alles wat zich afspeelt in de duistere spelonken van onze geest loopt de kans uit te groeien tot grote proporties. Alles wat de ruimte krijgt heeft de kans te vervliegen en op te lossen in het grotere geheel.

Erkenning voor aangedane pijn

Ik herdefinieer hun schaamtevolle gedachten in een positieve en werkbare context door nogmaals te benadrukken dat het 'maar' gedachten zijn en dat zij natuurlijk nooit zouden hebben gewild dat deze gedachten bewaarheid zouden worden. Uiteindelijk hebben zij ooit veel van elkaar gehouden en blijven ze ten eeuwigen dage de vader/moeder van hun kinderen. Dat ze deze gedachten wel hadden geeft veel meer hun diepste wanhoop weer, het niet meer weten hoe het schip de wal ooit nog zou moeten doen keren. Hoe vreemd het ook moge klinken, het uitspreken van deze schaamtevolle gedachten draagt bij aan het herstel van vertrouwen en verbinding. Het is alsof de emotionele pijpleidingen van beiden zijn doorgeblazen waardoor er ruimte komt voor een ander narratief, een ander verhaal, een andere betekenis. Niets is blijvend, alles is aan verandering onderhevig en biedt, als je er tenminste oog voor hebt, een nieuw perspectief. Inmiddels is de rijp buiten op het land verdwenen.

De feestdagen liggen inmiddels achter ons. Het is troosteloos en nikserig weer. Wanneer ik naar buiten kijk zie ik een dikke mist hangen over het weiland. De schaapjes zijn dicht tegen gekropen. Zelfs dieren halen kennelijk hun warmte bij elkaar als de omstandigheden daartoe zijn. Zo eenvoudig is dat in de dierenwereld. Er zit bij hen geen denken tussen. Ze worden aangestuurd door hun instinct en fysieke behoefte. Voor ons mensen ligt dat helaas wat gecompliceerder. Wij worden veelal gehinderd door rationele overwegingen om dicht bij elkaar te kunnen kruipen. Effectief handelen wordt doorgaans gehinderd door ons denken. We wachten op het juiste moment. De tragiek is echter dat dit moment ons zelden op een presenteerblaadje wordt aangereikt. Het juiste moment zullen we zelf moeten creëren. De mens wordt in wezen op zichzelf teruggeworpen.

Vandaag staan Johan en Marieke in mijn agenda. Ik ben zeer benieuwd hoe deze dagen voor hen zijn geweest. Voor degenen die in de aanloop naar die feestdagen iemand hebben verloren of anderszins ingrijpende ongewenste veranderingen hebben moeten verwerken zijn de zogenaamde ‘feestdagen’ eerder een bron van verdriet, boosheid, weemoed, en stress. Tijdens die donkere dagen voor kerst ontkomen we er niet aan dat we terugkijken naar de gebeurtenissen van het afgelopen jaar en realiseren we ons des te meer wat was en niet meer is en verloren is gegaan in de turbulentie van ons dagelijkse gedoe.

We zitten nog midden in fase 3 ofwel de fase waarin de (ex)-partners elkaar gaan helpen aandacht te vragen voor kwetsbare, nog niet eerder besproken, onderwerpen. Vragen zoals: “Wat zou je nog tegen de ander willen zeggen of vragen. Hoe zou je willen dat de ander hierop reageert. Welke reactie zou helpend kunnen zijn?” worden in deze fase gesteld. De ervaring heeft inmiddels geleerd dat de moed om kwetsbaar te durven kunnen zijn tussen de (ex)-partners soms al jaren geleden op zijn retour is gegaan. Want om het achterste van je tong aan de ander te laten zien is er een basis van veiligheid nodig. Wanneer je echter de ervaring hebt opgedaan dat de ander jouw gevoelens onvoldoende serieus neemt waardoor je gekwetst bent geraakt, is verschuilen in je loopgraaf veelal de enige resterende optie. Mensen zijn per definitie ingewikkelde wezens. Communicatie, ook al spreken we objectief gezien dezelfde taal, genereert niet altijd datgene wat wordt beoogt. De boodschap die door de zender de lucht wordt ingestuurd wordt niet altijd door de ontvanger evenredig ontvangen. Niet zelden wordt datgene dat je van de ander nodig hebt ook zodanig en expliciet gepresenteerd. Vanuit de angst voor afwijzing worden wensen en behoeften verpakt in boosheid en verwijten naar elkaar toe. Dit gedrag is zelden adequaat en in ieder geval nooit helpend. Boosheid en verwijten zijn nu niet bepaald emoties die partners dichterbij elkaar brengen. Boosheid genereert afstand. Kwetsbaarheid daarentegen ontroert, verzacht en is in staat partners weer met elkaar in verbinding te brengen. Wanneer we voorbij de angst voor afwijzing, het gevoel niet geaccepteerd te worden, zouden durven kijken, komen we uit bij onze hechtingsbehoeften, daar waar we ooit in zijn beschadigd geraakt maar waarnaar we wel intens verlangen.

Er zijn een aantal universele behoeften, ook al zijn we ruimschoots volwassen, niet verdwijnen. Zo is bijvoorbeeld de behoefte aan erkenning voor degene die je bent en waardering voor datgene wat je doet betekenisvol voor ieder levend wezen. De SCHIP-aanpak heeft niet voor niets oog en oor voor de hechtingstijlen van beiden partners. De wijze waarop je bent gehecht is in wezen het vertrekpunt van je contact met de ander.

SCHIP-aanpak: het ritueel

“Betekent dit Johan dat je daarmee dusdanig worstelde dat je niet eens het risico meer hebt genomen iets te doen op het gevaar af dat dit toch zou worden afgewezen door Marieke” ? “Precies zoals je het zegt. Ik dacht dat ik maar beter niets kon zeggen of iets doen dan de kans te lopen om de plank mis te slaan”. Hoe is dat voor jou Marieke om Johan dit te horen zeggen? “Daar word ik heel verdrietig van want dat heb ik nooit gewild en toch is dit het effect geweest, het spijt me zo Johan”. Het is even stil in de therapiekamer. Deze momenten van zelfonthulling, erkenning krijgen en erkenning geven zijn kostbaar en van onschatbare waarde voor het herstel van de beschadigde relatie.

Ik vat samen wat beiden hebben uitgesproken naar elkaar: “Dus jullie zijn beiden uit angst voor afwijzing en het risico op een conflict om de hete brij heen gaan lopen. Waarbij je dacht dat de ander wel zou begrijpen wat je nodig hebt. En het resultaat daarvan is dat jullie elkaar zijn kwijtgeraakt in de mist”. Beiden knikken bevestigend.

In de SCHIP-aanpak zijn we naarstig op zoek naar datgene wat overeenkomt en wat bijdraagt aan het herstel van de verbroken verbinding. En zo hebben beide (ex)-partners uit angst voor de zoveelste teleurstelling niet meer het risico genomen hun meest essentiële behoefte, t.w. erkenning voor datgene wat ze nodig hadden, met elkaar te delen. Binnen de context van de veilige therapiekamer blijken ze in staat te zijn om toch het achterste van hun tong te laten zien. Het is even stil in de therapiekamer. Dan staat Johan op en loopt naar Marieke toe. Hij slaat heel voorzichtig een arm om haar heen. “Wat hebben we er toch een puinhoop van gemaakt” zegt hij. Marieke huilt en beaamt wat Johan concludeert. “En toch ben ik trots op ons dat we al zover zijn gekomen. Ik voel verdriet maar ook een soort van sereen gevoel van rust”.

Buiten is de mist nagenoeg verdwenen waardoor de schapen niet meer bij elkaar hoeven te schuilen maar zich verspreid hebben over het land.

Vandaag staan Johan en Marieke in mijn agenda. We zijn aanbeland of liever gezegd aangemeerd bij fase 4 van de SCHIP-aanpak te weten: Integratie. Ik ben zeer benieuwd naar het verloop van deze sessie. Het is altijd een spannend moment of de timing van fase 4 goed gekozen is. De opdracht die beiden hebben meegekregen luidt als volgt: Welke vorm of welk ritueel zou je kunnen bedenken om de voorbije relatie te borgen? En wat zou je, tijdens dit ritueel, nog willen zeggen tegen hem/haar? Niet altijd wordt door de ex-partners enthousiast gereageerd als ik deze opdracht introduceer.

Soms krijgen mensen bij het woord 'ritueel' spontaan last van 'geestelijke jeuk'. Het is wellicht wat stereotiep maar met name mannen zijn zeer goed in het uiten van hun weerzin hiertegen. Persoonlijk houd ik wel van wat weerstand. Cliënten die niet alles voor zoete koek aannemen zijn doorgaans ook gemotiveerder dan wel meer betrokken bij het proces van de SCHIP-aanpak. Kritische cliënten houden mij ook scherp in het therapeutische proces. En last but not least hebben cliënten ook het recht om het hoe en waarom van SCHIP-interventies te weten en derhalve te kunnen begrijpen.

Tijdens de laatste sessie was het dan ook Johan die zijn vraagtekens zette bij het nut van deze opdracht. Ik heb hem gelukkig daarvan weten te overtuigen. Wij zijn ons er niet altijd van bewust dat veel terugkerende handelingen vallen onder de noemer rituelen. Zo worden binnen gezinssystemen feestdagen volgens bepaalde, specifiek aan het desbetreffende systeem gebonden, terugkerende gewoontes gevierd. Wat te denken van het housewarmingsritueel de babyshowers, huwelijksceremonies en begrafenissen? In feite zijn rituelen bedoeld om een bepaalde periode in het leven te markeren om vervolgens de overgang te maken naar een nieuwe fase. Marieke had aanvankelijk wat moeite om fase 4 in te kunnen gaan.

Niet altijd lopen de ex-partners daarin synchroon. Degene die een nieuwe partner heeft, wil vaak wat meer snelheid in het proces dan degene die zich verlaten voelt. Ook daar hebben we uitgebreid bij stil gestaan. Vragen zoals; "wat heeft er nog aandacht, waar maakt je je zorgen over", zijn hierbij relevant. Pas wanneer beiden er klaar voor zijn kunnen ze zich richten op de vorm van het ritueel.

Ook nu weer stel ik de steeds terugkerende vraag hoe het was om aan de opdracht te werken. Johan reageert: "eerlijk gezegd vond ik dat niet eenvoudig. Iedere keer als ik dacht, ja dat is een mooi ritueel, zag ik haken en ogen voor wat betreft de uitvoerbaarheid". Marieke zegt: "ik vond het wel een bijzondere opdracht omdat er van alles door mij heen ging". Dit is het moment waarop ik beiden vraag hun ritueel aan elkaar te vertellen. Marieke begint: "ik had bedacht dat we samen een stuk van het eerste gedeelte van het Pieterpad gaan lopen en dan bij het eindpunt koffie met appeltaart gaan eten. Ooit zijn we daar ook aan begonnen maar vlak voordat we het eindpunt bereikten zijn we uit elkaar gegaan". Ik kijk naar Johan die zegt: "laten we gewoon een biertje gaan drinken ergens en proosten op onze toekomst. Het Pieterpad... sorry maar dat loop ik sinds kort ook al met uh..... en daarbij kost het me veel te veel tijd".

Tja wat nu? Ik kijk in de gapende valkuil die zich ter plekke voor mij opent. Mijn neiging om te bemiddelen in deze situatie of ze de nodige alternatieven voor te schotelen valt nagenoeg niet te onderdrukken. Marieke's gezicht betreft bij het horen van Johans bezwaren en ondertiteling. Wat nu? Het doel van het formuleren van een gezamenlijk ritueel is juist dat ze zich er beiden in kunnen vinden. Het is mijn taak om goed vast te kunnen stellen of dit zo is. Niet zelden zie ik een van de twee zich schoorvoetend neerleggen bij het voorstel van de ex. De kracht van het ritueel schuilt echter in de gezamenlijke beslissing, want dat draagt bij aan de nieuwe verbinding als 'partners in ouderschap'. Niet geheel onbelangrijk hierbij nog eens te onderstrepen is dat de kinderen geen onderdeel van het ritueel vormen. Het gaat namelijk om het markeren van hun voorbije relatie als liefdespartners.

Het nieuwe normaal

Wanneer de ex-partners na hun gezamenlijke ritueel nog iets met hun kinderen willen ondernemen is dit wel mogelijk. Johan en Marieke blijken goed in staat te zijn om tot een gezamenlijk ritueel te komen. Het doet mij deugd om te zien hoe ze zich in elkaar kunnen verplaatsen en elkaar kunnen horen.

Uiteindelijk komt er een nieuw ritueel uit wat nog wel wat kenmerken van de twee vorige rituelen bevat. Ze gaan een wandeling in de omgeving rondom de locatie van Natuurmonumenten in hun woonplaats maken. Na afloop drinken ze daar koffie met taart en sluiten ze af met een biertje. Beiden willen elkaar tijdens dit samenzijn bedanken voor de goede jaren die ze hebben gehad en hun prachtige kinderen die daaruit zijn voortgekomen. Marieke heeft bedacht dat het fijn zou zijn om deze dankwoorden op een kaartje te zetten voor elkaar waardoor deze nog eens terug te lezen zijn. Nu ben ik weer aan slag. Samen met Johan en Marieke loop ik het ritueel door als een soort van filmscript: wanneer en hoe laat spreken jullie waar af? Hoe komen jullie daar? Hoelang duurt de wandeling? Wat te doen als het met bakken uit de hemel komt? Wanneer weet je of het 'goed' is? En tot slot hoe gaan jullie daar weg? Gaan jullie elk een kant op bij voorbeeld? We nemen alles gedetailleerd door. Er ontstaat een wat opgewonden stemming in mijn behandelkamer. Beiden nemen deze exercitie zeer serieus en zijn voornemens er een succes van te maken. Ik haal opgelucht adem en concludeer voor mezelf dat de timing van fase 4 past in de fase van hun proces.

Ik heb me zorgen gemaakt om niets, want Marieke en Johan weten goed met elkaar te onderhandelen. Dat schept vertrouwen in de toekomst waarin ze als 'partners in ouderschap' nog ettelijke keren met elkaar zullen moeten overleggen. Voor nu sluiten we de sessie af. Ik wens ze alle succes toe voor zaterdag. Ik beloof ik ze die dag positieve energie te sturen opdat ze op koers blijven om uiteindelijk veilig te kunnen aanmeren.

‘Het nieuwe normaal’ heeft ook in mijn praktijk zijn intrede gedaan. Op ruim twee meter afstand van elkaar staan twee stoelen voor Marieke en Johan. Hoewel de vorige sessie online redelijk tot tevredenheid is verlopen zijn Marieke en Johan blij dat ik hen heb voorgesteld om vandaag weer een ‘ouderwetse’ fysieke sessie in te plannen. Omdat we elkaar al enige tijd kennen, is het ‘schudden van geen handen’ geen storende factor meer. Het genereert echter wel wat onwennig gegiebel. Vandaag maak ik geen koffie maar heb ik ze gevraagd een eigen flesje water mee te nemen.

Zoals altijd start ik met de vraag hoe het was om de opdracht te maken. De opdracht was ‘wat kun jij doen om ervoor te zorgen dat de ander jou weer gaat vertrouwen’. Marieke reageert: “ik heb de opdracht een aantal keren hardop gelezen voordat ik enigszins begreep wat er van mij verwacht werd”. Johan neemt het over: “Precies...dat had ik nu ook. Voordat het tot mij doordrong schoten er ondertussen wel allerlei ideeën door mijn hoofd wat Marieke zou kunnen doen om mijn vertrouwen in haar te herstellen.”

Ik schiet in de lach en leg vervolgens uit hoe dat komt. We zijn zo gewend om bij een vertrouwensbreuk de bal op de helft van de ander te leggen om vervolgens riant achteroverleunend te wachten op een gebaar van de ‘tegenpartij’, dat we bijna zouden vergeten dat we beiden hierin wat te doen hebben. In de volksmond wordt wel gezegd: “vertrouwen komt te voet en gaat te paard”. Daarmee wordt direct de kern van vertrouwen blootgelegd: vertrouwen wordt langzaam opgebouwd maar kan in een klap verdwijnen. Zolang je de ander geheel en al verantwoordelijk houdt voor datgene dat jou is overkomen, is de kans levensgroot dat het vertrouwen onherstelbaar beschadigd is en vooral blijft. Het hebben van vertrouwen is de basis waarvan wij vertrekken. Dat geldt voor alle sociale constructies zoals: familie, collega’s, burens, vrienden enz. Vertrouwen werkt als cement tussen menselijke relaties.

Er kan inhoudelijk van alles misgaan tussen mensen maar wanneer er sprake is van een diep weten dat de ander het beste met jou voorheeft kunnen we veel van elkaar verdragen en door de vingers zien. Omgekeerd is zelden de mate van datgene dat fout gaat de oorzaak van het daaruit voortkomende conflict, maar raakt het veel eerder aan de status van het betrekkingsniveau: neem jij mij wel serieus, heb jij oog en oor voor mijn belang, kun jij invoelen wat het voor mij betekent, zijn wij beiden gelijkwaardig enz. Vertrouwen is een abstract en subjectief begrip en dat maakt het lastig. Vertrouwen is niet meetbaar. Want wie bepaalt of iemand wel of niet te vertrouwen is? En wanneer weten we zeker of het verdwenen vertrouwen weer volledig is hersteld? Het eenmaal beleefde, geschonden vertrouwen kan diepe wonden slaan bij de mens die dit betreft. Hoe hechter de relatie is met diegene die jouw vertrouwen heeft geschonden hoe meer we hierdoor worden geraakt. Vertrouwen herstellen impliceert een actieve beweging die, vreemd genoeg, begint bij onszelf. Als iemand blijft afwachten tot de ander iets onderneemt richting herstel van vertrouwen dan zal er niets veranderen.

In de SCHIP-aanpak betekent dit dus dat de ex-partners zich kwetsbaar dienen op te stellen op het gevaar af opnieuw beschadigd te worden. Om de ander weer te durven vertrouwen hebben de ex-partners zelfvertrouwen nodig. Ze stappen als het ware over 'hun eigen schaduw' heen en dat draagt bij aan herstel van Houvast (controle, regie) Autonomie (zelfbeeld, zelfwaardering) en het gevoel dat er Recht wordt gedaan aan de beleefde kwetsuur waardoor de weg vrijkomt voor een nieuw Toekomstperspectief.

Johan knikt begrijpend in mijn richting. "Mooi gesproken Tineke" zegt hij. "Ik kan me opeens helemaal voorstellen hoe jij in jouw rol als docent studenten uitleg geeft." Ik herken mezelf hier wel in. Sterker nog, ik heb soms zelf ook last van mijn eigen docentaandrang.

“Zal ik dan maar beginnen met het voorlezen van mijn opdracht?” Hij voegt de daad bij het woord. “Ik neem me voor om me niet meer te verschuilen in mijn loopgraaf waardoor ik onbereikbaar word voor Marieke. Dat doe ik omdat ik me regelmatig vreselijk schaam met name voor dat pornogedoe en me daarbij zo schuldig kan voelen. Ik snap dat Marieke mij dan niet meer kan volgen, niet weet wat er in mij omgaat en ik daardoor onbetrouwbaar word. Wanneer ik weer de neiging voel opkomen om me terug te trekken ga ik haar dat vertellen. Maar dan moet zij ophouden om de kinderen negatief te beïnvloeden en mijn nieuwe vriendin eindelijk eens gaan accepteren.” Ik grijp in omdat ik Marieke zie verstrakken bij die laatste toevoeging. “Wat gebeurt er nu met jou Marieke”? vraag ik. Marieke reageert als door een wesp gestoken. “Eerst dacht ik, hier kan ik iets mee dat is hoopvol. Maar nu zijn we weer terug bij af. Ik moet dus zijn vriendin eerst accepteren en dan ook nog de loftrompet blazen over Johan naar mijn kinderen toe”.

Ze staat op en loopt naar de deur. Ik reageer: “Je kunt natuurlijk opstappen maar de vraag is: zou dat helpen?” Marieke zucht en gaat weer zitten. Ik probeer middels psycho-educatie uit leggen wat hier gebeurt. Zolang we voorwaarden gaan stellen aan het herstel van vertrouwen valt alles wat we daarvoor aan mooie voornemens hebben uitgesproken, in het water. De mitsen en de maren halen alle veelbelovende intenties in een klap onderuit. Ik vraag Marieke of ze in staat is om het nogmaals te ontvangen en aan Johan of hij in staat is zijn voornemen minus de laatste zin te herhalen. Gelukkig zien beiden dat dit noodzakelijk is om het gesprek weer vlot te kunnen trekken.

Partners in ouderschap

Marieke is nu ook zover om haar opdracht uit te spreken. “Ik heb ontdekt dat ik op Johan reageer vanuit mijn diepe teleurstelling en overtuiging dat ik niets van Johan te verwachten heb. Wanneer ik dan denk te zien dat hij er wel kan zijn voor zijn nieuwe vriendin word ik overvallen door een vloed van jaloezie, boosheid en machteloosheid. Op zo’n moment moet ik gewoon iets doen. Niets doen is voor mij onmogelijk. Ik realiseer me nu dat het niet eerlijk is hem bij de kinderen zwart te maken. Johan is een goede vader, altijd geweest trouwens, maar wij als partners maakten elkaar niet meer gelukkig. Ik neem me voor me niet meer zo kinderachtig te gedragen als ik die steek van jaloezie voel. Ik wil ook niet langer meer zo’n akelig mens zijn. Ik ga weer die leuke, sterke, volwassen vrouw ga worden.”

Ik val stil bij het horen van zoveel gedeelde en getoonde kwetsbaarheid. Ook Johan en Marieke lijken enigszins verbaasd te zijn over het positieve effect van deze opdracht. Het vertrouwen in elkaar kan alleen dan worden hersteld wanneer ze in staat zijn, op de voor hun moeilijke momenten, geen afstand te creëren. Hun beider uitdaging is om op het moment dat ze zich weer geraakt voelen, niet te reageren vanuit hun oorspronkelijke copingstijl; respectievelijk vermijder en actief aanpakker. Het is effectiever om er contact over te maken met zichzelf en de ander. De vraag die hierbij gesteld kan worden is: wat maakt dat het mij zo raakt, wat zou mij helpen hier constructief mee om te gaan, wat draagt bij aan het bestendigen van het herstelde vertrouwen? De spreekwoordelijke pas op de plaats.

Dit gaat dus ‘het nieuwe normaal’ worden stel ik vast.

Aan alles komt, hoe je het ook wendt of keert, eens een eind. Wanneer we midden in een crisis zitten, kunnen we ons bijna niet voorstellen dat er ooit een moment komt dat er weer licht schijnt aan het eind van de donkere tunnel. Het kan zelfs lijken alsof ellende een besmettelijke ziekte is die, net zoals het huidige Coronavirus, als een sluipmoordenaar om zich heen grijpt. De impact van welke crisis ook is vooraf niet te voorspellen. De naschokken van zo'n emotionele aardbeving kunnen jaren na dato nog voelbaar zijn. Tijdens het proces van de echtscheiding worden de ex-partners regelmatig overspoeld met goed bedoelde maar helaas veelal irritante en niet helpende adviezen waarvan "je moet het een plekje geven, je moet hem/haar loslaten, wees blij dat je van hem af bent, je verdient een betere partner" misschien wel de ergste dooddoeners zijn. Men vergeet dat je ooit met heel je ziel en zaligheid voor hem/haar hebt gekozen. Stel dat je inderdaad beter af bent zonder deze 'slechte partner' wat zegt dat over jou? Zou dat kunnen betekenen dat je toch wel een enorme sukkel bent geweest dat je destijds voor hem hebt gekozen? Voor de naaste omgeving geldt: als je dan toch iets wilt doen, zorg er dan voor dat je degene die je wilt steunen nooit deloyaal probeert te maken naar zijn ex-partner. Ten eerste bewijs je hem/haar daar absoluut geen dienst mee en ten tweede gaat deze ex-partner, indien er kinderen bij betrokken zijn, altijd een rol spelen in zijn of haar leven en zelfs wellicht in dat van jou.

Ik ben in afwachting van Johan en Marieke die vandaag de laatste sessie van de SCHIP-aanpak hebben gepland. Zoals gebruikelijk pak ik mijn aantekeningen van de afgelopen keer, en in dit geval van al die keren daarvoor, erbij. Ik herinner me hoe verslagen Johan erbij zat tijdens de eerste sessies toen Marieke hem wegzette als een onverantwoordelijke narcist. Ik herinner me Johan die Marieke op hopeloze toon verweet nooit iets goed te kunnen doen, toen niet en nu al helemaal niet. Ik herinner me de moedeloosheid bij beiden, het totale gebrek aan vertrouwen in elkaar en de mogelijkheid om uit deze akelige situatie te komen. Ik herinner me hoe ze beiden tot de tanden toe gewapend zich hadden verschanst in hun loopgraaf. Niemand zal beweren dat het een pijnloos proces is geweest. Er waren momenten dat Johan en Marieke langs het randje van de afgrond liepen en het niet meer zagen zitten. Er waren momenten dat het teruggaan naar de pijnlijke momenten bijna niet te doen was. Door steeds opnieuw de vraag te stellen welke verlies onder de harde verwijten en het conflict school en steeds opnieuw de kwetsbare vraag te stellen aan welke behoefte en angst dit raakt werd geleidelijk aan zichtbaar wat ze van elkaar nodig hadden. Naarmate het SCHIP-traject vorderde werden 'de harde noten' zachter en ontstond er meer begrip voor elkaar en, niet geheel onbelangrijk, inzicht in het effect van het eigen gedrag op de ander. Ik hoor Johan in mijn gedachten weer zeggen dat het hem zo speet dat hij Marieke onvoldoende kon steunen in de periode die voor haar zo angstig en levensbedreigend was. En omgekeerd hoe Marieke diep door het stof ging door te erkennen dat ze zich op z'n zachts gezegd buitengewoon onaardig over Johan had uitgelaten tegenover iedereen die het maar wilde horen. Het delen van de hun wederzijdse schaamte over datgene waar ze liever niet aan herinnerd wilden worden bracht hun als ex-partners dichterbij elkaar.

Even later zitten ze tegenover mij in de behandelkamer. Er gaat een voelbare rust uit van hen beiden. Ik vraag ze of mijn voelsprietten het bij het juiste eind hebben. Grappig om te zien dat ze beiden tegelijkertijd in de lach schieten. Johan constateert dat dit niet de eerste keer is dat ik feilloos de sfeer oppik waarin ze zich bevinden. Ik doe het maar af met een vorm van beroepsdeformatie en erken dat dit mij vaker overkomt. Het therapeutisch proces is gediend bij het serieus nemen van het intuïtieve vermogen van de therapeut. Een van de laatste opdrachten voor fase 5 was: wat spreken jullie af wanneer het weer een keer misloopt. Met andere woorden: dat je ondanks alle goede voornemens toch weer in die oude valkuil terecht komt?

Marieke duikt in haar tas en pakt haar opschrijfboekje erbij. “Ik heb me voorgenomen dat ik, zodra ik weer die akelige steek voel die maakt dat ik weer de neiging heb mij onmogelijk te gedragen, ik terugblader in dit ‘gezellige’ boekje waardoor ik mezelf weer kan herpakken. Misschien lukt het me zelfs om Johan te appen met zoiets van: “ik sta weer op het punt mezelf te verliezen.” Johan springt er onmiddellijk op in: “En wat zou je dan willen dat ik zeg of doe?”. “Nou heel eenvoudig, door bijvoorbeeld terug te appen: “wat goed dat je me dat laat weten, doe maar niet, je kunt het aan...iets van dien aard”. Nu is het Johans beurt:” geloof het of niet, ik heb bijna een vergelijkbaar voornemen. Als ik de neiging heb om me te verschuilen achter halfslachtige of liever gezegd slappe teksten zodat jij denkt “waar gaat het over” dat ik jou dat laat weten. Ik dacht zelfs aan een soort van codewoord bijvoorbeeld SCHIP-moment of S-momentje. Haha” Marieke vraagt wat Johan dan van haar zou verwachten. “Dat je dan zegt: vertrouw op je kompas....of gooi het roer om” antwoordt Johan. Ik stel vast dat ‘het schippersjargon’ ons tijdens en na het traject, toch maar mooi van onuitputtelijke behulpzame metaforen voorziet.

Vervolgens lopen we alle elementen van het beschadigde HART door om vast te kunnen stellen of en in welke mate deze inmiddels hersteld zijn. Beiden concluderen dat hun zelfbeeld weer behoorlijk intact is. Wanneer we hier op doorgaan komen Johan en Marieke tot de slotsom dat het aangaan van juist die zaken die raken aan schaamte en schuld bijdragen aan een goed gevoel over jezelf. Gek genoeg heeft dit herstel van eigenwaarde ook effect op alle andere elementen zoals: het Houvast, het Rechtvaardigheidsgevoel en beider Toekomstperspectief.

Tot slot rest mij nog een prangende vraag. “Toen jullie je destijds bij mij aanmeldde vertelden jullie dat je al van alles hadden geprobeerd om uit de misère te komen maar zonder enig resultaat. Ik ben razend benieuwd wat maakt dat het jullie nu wel is gelukt om het succesvol af te kunnen sluiten?” “Laten we nu deze vraag toevallig vanmorgen ook aan elkaar hebben gesteld” reageert Marieke. “En weet je wat het antwoord is? Omdat het eindelijk eens niet over de kinderen ging maar alleen over onszelf. Hierdoor kwamen we toe aan datgene waar het echt over moest gaan en konden de kinderen niet meer als bliksemafleiders dienen. We voelen ons eindelijk weer met elkaar verbonden als ‘partners in ouderschap.’” Een mooiere afsluiting had ik me niet kunnen wensen. Het klopt dus dat aan alles ooit een eind komt en daarna onherroepelijk een nieuw hoopvol begin.

De SCHIP-aanpak

een postrelationeel rouwtraject

De SCHIP-aanpak kan worden ingezet voor relaties in slecht weer. Voor, tijdens of na de echtscheiding.

[Meer informatie](#)