

87 echtscheidingen per dag.....is dat nou wel echt nodig?

Welk echtpaar kent het niet, de ruzie die steeds over hetzelfde lijkt te gaan of het zwijgen om dit te voorkomen. Relatietherapeuten Chiel en Ine Marckmann werken dagelijks met paren die er zonder hulp niet meer uitkomen. In hun jarenlange praktijk hebben zij gemerkt dat stellen vaak door inzicht en oefening de liefde voor elkaar weer mochten ontdekken. Hun conclusie is dat echtparen die scheiden zichzelf en hun kinderen te kort doen als ze dat doen zonder dat ze weten wat er nou echt met ze aan de hand is.

De steeds terugkerende woordenwisseling.

Theo en Olga hebben weer eens een flinke ruzie over de kinderen.

O: Zeg jij nou eens tegen de kinderen dat ze voor het eten hun speelgoed moeten opruimen. Altijd moet ik dat doen. Nooit neem jij eens de verantwoording!

T: Wat wil je dan dat ik zeg?

O: Nu gewoon wat jij vindt. Dat je ook vindt dat we dat zo niet doen.

T: Maar ik vind dat niet zo erg als jij. Voor mij is dat niet zo belangrijk.

O: Daar gaan we weer, mijnheer wil weer eens de verantwoordelijkheid niet nemen voor zijn kinderen. Zie je wel dat ik gelijk had.

T: Mens je overdrijft en je luistert nooit naar wat ik zeg. Zo wil ik niet verder praten. Ik ga naar boven.

O: Ja hoor vlucht maar weer weg en laat mij het maar weer opknappen. Maar daar heb ik schoon genoeg van. Misschien moeten we maar uit elkaar want we passen helemaal niet bij elkaar.

T: Dat moet je dan vooral doen!

Ja zo gaat dat helaas.

Is scheiden nou echt het liefste wat Olga en Theo willen?

Nee, Olga wil eigenlijk het liefst dat Theo er voor haar is en haar probeert te begrijpen. Ze wil dat hij ziet hoe lastig het voor haar is om de kinderen goed door het leven te loodsen. Als hij niet laat merken daar begrip voor te hebben, dan voelt ze zich hopeloos in de steek gelaten door hem. En Theo wil het liefst dat Olga begrijpt dat hij een ander standpunt heeft over de situatie met de kinderen en dat dat niet betekent dat hij zijn verantwoordelijkheid ontloopt. Hij wil niet dat zij suggereert dat hij wat anders zou moeten voelen dan hij voelt. Maar hij durft niet echt te zeggen wat hij er van vindt, voelt zich machteloos en wil dan weg ..

Waarom wil je scheiden van de persoon waar je eerst zoveel van hield?

Als je je door je meest intieme partner niet gezien of begrepen voelt is dat heel pijnlijk. En aangezien de ander die pijn lijkt te veroorzaken kun je bijna niet anders dan boos reageren.

Olga en Theo zijn zich totaal niet bewust dat kwetsbare gevoelens als eenzaamheid of machteloosheid de grondslag vormen van hun boosheid. En op dat moment al helemaal niet van de onderliggende verlangens naar elkaar.

Als de oorzaak van de boosheid onbewust blijft is de kans groot dat je op den duur uit elkaar wilt. Je gaat op zoek naar de 'ware', iemand die je eindelijk wel die erkenning lijkt te gaan geven.

Gaat de ruzie van Olga en Theo eigenlijk wel over de kinderen?

Hoewel de kinderen wel de inhoud van de discussie vormen gaat de ruzie daar niet echt over. De ruzie ontstaat omdat je je niet gezien en begrepen voelt door de ander. Het gaat dus veel meer

over de betrekking die je hebt met elkaar, de manier van hoe je met elkaar omgaat op die momenten

Als je in een relatie op elkaar afgestemd bent is er plaats voor kwetsbare gevoelens als eenzaamheid en machteloosheid. Als beide partners daar meer bewustzijn over krijgen en in staat zijn een betrokken relatie met elkaar te realiseren zou een gesprek dat hetzelfde begint bijvoorbeeld zo kunnen verlopen:

O: Zeg jij nou eens tegen de kinderen dat ze voor het eten hun speelgoed moeten opruimen., altijd moet ik dat doen. Nooit neem jij eens de verantwoording!

T: Je wilt graag dat ik er ook eens wat van zeg hoor ik.?

O: Ja...eh...ja, ik vind het vaak zo lastig om de kinderen goed op te voeden. Ik weet dat jij het niet zo belangrijk vindt als er wat speelgoed ligt. Als ik er dan weer wat van zeg krijg ik het gevoel dat ik er alleen voor sta. Ik mis je dan. Ik zou graag jouw steun willen geloof ik.

T: Ik hoor je en het klopt dat ik het niet zo belangrijk vindt als er wat speelgoed ligt. Maar ik wil niet dat jij mij verwijt dat ik geen verantwoordelijkheid neem over het opvoeden van onze kinderen. Daar voel ik me wel degelijk verantwoordelijk voor. Ik schrik alleen van je heftige reacties en je beschuldigingen. Dan voel ik me weer zo in de hoek getrapt, machteloos en dan denk ik 'zoek het zelf maar uit!!'

O: Oh, maar dat is helemaal niet mijn bedoeling. Ik wil niet dat jij je door mij machteloos gaat voelen. Ik weet dat ik fel kan worden maar dat wil ik eigenlijk helemaal niet. Ik voel me op die momenten in de steek gelaten en weet dan niet meer wat ik moet doen.

T: Oké! Laten we nog eens kijken wat we er samen aan zouden kunnen doen.

In dit gesprek ervaren partners zich weer echt intiem verbonden met elkaar. Zij kunnen dan samen het hoofd bieden aan de problemen die het leven nu eenmaal biedt..

Waarom is een liefdevolle verhouding nou zo lastig?

Na een aantal jaren is de grootste verliefdheid meestal wel afgenomen. En het hebben van kinderen naast vaak een tijdrovende baan eist steeds meer aandacht en verantwoordelijkheid op, met als logisch gevolg dat de relatie onder grotere druk komt te staan. Hoewel dat stressverhogend is, is dat toch niet de werkelijke oorzaak van het vastlopen van de relatie. Meestal veroorzaken onze oude overlevingsmechanismen de werkelijke problemen.

Overlevingsmechanismen zijn ingesleten patronen om in onveilige situaties te overleven. We hebben in onze jeugd allemaal in meer of mindere mate situaties meegemaakt waar we ons niet erkend of begrepen hebben gevoeld door belangrijke mensen in onze omgeving, meestal onze opvoeders. Instinctmatig hebben we die situaties als onveilig ervaren en daarop gereageerd met overlevingsreacties zoals vechten of vluchten.

Ook al herinneren we ons nu vaak die betreffende situaties niet meer, de emoties die we toen gevoeld hebben zijn nog steeds onbewust aanwezig. Onze partner hoeft maar iets te doen dat een herinnering oproept aan die situatie en deze emoties komen weer naar boven. We voelen ons dan weer net zo onveilig en reageren weer volautomatische met onze vecht of vlucht reactie. Van de oorzaak van deze reacties zijn we ons meestal niet bewust.

Als kind waren deze overlevingspatronen vaak levensreddend en noodzakelijk. Maar omdat we nu geen kinderen meer zijn en dus niet op diezelfde manier afhankelijk zijn, hebben we deze strategieën eigenlijk niet meer nodig. Het lastige is echter dat ze zo ingesleten en onbewust zijn. Juist in de intieme liefdesrelatie spelen deze reacties het sterkst op; Olga gaat 'vechten' en Theo 'vlucht'.

Olga heeft er behoefte aan dat Theo bij haar is als zij het moeilijk heeft met het opvoeden van de kinderen maar in plaats van dat te vragen gaat ze erom 'vechten' en eist Theo op.

Theo's behoefte is dat Olga ziet dat hij wel van alles doet om de kinderen goed op te voeden maar dat hij dat anders doet dan zij. Omdat hij niet weet hoe hij Olga's aandacht zou kunnen vragen voor zijn behoefte, voelt hij zich machteloos en wil dan weg van Olga, hij 'vlucht'. Het kan ook zijn dat beide partners gaan vechten. Echter die situatie houdt meestal niet heel lang stand omdat de emoties dan steeds erg hoog oplopen.

Het kan ook zijn dat beide partners vluchten. Dan ontstaat er een relatie die zich kenmerkt door weinig interactie tussen de partners. De relatie is dan saai en doods. Levendigheid wordt dan vaak gezocht in werk, sport, of ook wel vreemdgaan. De situatie dat beiden vluchten kan ook gemakkelijk ontstaan als de oorspronkelijke vechter het gevecht op een gegeven moment opgegeven heeft.

Maar in de meeste gevallen zien we dat de ene partner het gevecht aan gaat en de ander vlucht. Deze reacties van 'vechten' en 'vluchten' versterken elkaar ook nog eens; als de één 'vlucht' creëert dat bij de ander een nog sterkere neiging tot 'vechten' en andersom.

Als overlevingspatronen de hoofdtoon voeren dan lijkt een scheiding onafwendbaar.

Als er tussen Olga en Theo niet iets verandert, dan kan er op den duur een scheiding volgen. Maar dat lost in veel gevallen het dieperliggende probleem niet echt op. Of zoals een vrouw het eens uitdrukte in een intakegesprek: "Dit is mijn derde langdurige relatie waar ik tegen hetzelfde aanloop. Ik kan mijzelf nu niet meer wijsmaken dat het alleen aan hem ligt." Zolang je je eigen overlevingsreacties niet in beeld hebt, zullen ze in elke nieuwe relatie uiteindelijk ook weer de kop opsteken.

Het besluit om te willen scheiden wordt vaak uit wanhoop genomen en kan gezien worden als een zeer onhandige poging om het leven recht te willen doen! Je wilt helemaal niet vechten of vluchten om te óverleven in je relatie, je wilt léven en zijn wie je bent. Je wilt je in je relatie geliefd weten.

Hoe kan relatietherapie wezenlijk iets veranderen in je relatie?

Je hoeft van je relatie geen emotioneel slagveld te maken. Je kunt deze ook gaan zien als een buitengewoon vruchtbare voedingsbodem om lossen te komen van je beperkende overlevingsstrategieën. Deze patronen komen in je intieme relatie het sterkst tot leven. Dit is dan ook juist de plek die bijzonder geschikt is voor het herkennen en veranderen daarvan. Het vraagt alleen wel de bereidheid om dit samen aan te gaan.

De bereidheid om de patronen niet fout te maken maar ze te benaderen als kostbare pogingen om met je partner echt in contact te willen zijn, opent perspectieven. Maar het blijkt nog niet zo eenvoudig om zonder hulp van buitenaf die automatische reacties te doorzien. Want je vecht en vlucht juist om pijnlijke en heftige emoties niet te hoeven voelen.

Als je dus niet meer vecht of vlucht ga je pas echt de pijn voelen die er in de relatie wakker wordt, de pijn van je onvoldoende geliefd voelen door je partner. Dat voelt kwetsbaar en het is voor de meeste mensen beangstigend om een gevoel van kwetsbaarheid te erkennen. Dat ben je niet gewend. Je bent geneigd om kwetsbaarheid in 'zwak zijn' te vertalen en zwak en onvermogen wil je je natuurlijk niet voelen. En je wilt al helemaal niet dat je partner dat onvermogen ziet. Dan heb je het gevoel dat de controle je ontglipt en dat je daardoor niet meer aantrekkelijk bent voor je partner. Voor je gevoel lijkt er dus nogal wat op het spel te staan.

Om de automatische reacties te kunnen doorzien is daarom een veilige en deskundige omgeving nodig. Dat lukt de meeste stellen niet alleen. Je kunt deze veiligheid wel zelf leren creëren maar daar is in eerste instantie meestal hulp bij nodig.

Alleen in een veilige situatie kun je samen leren voorbij het voorspelbare stramien te gaan. Dat doe je door samen met je partner precies aanwezig te blijven bij het ervaren van de emoties die

jaren besloten zijn geweest in je overlevingsstrategieën. Door deze bewust te erkennen en te ervaren bevrijd je jezelf en je relatie uit de maalstroom van je emotionele gewoonten. Als je dat doet, creëer je – gek genoeg – de verbinding en de liefde waar je met al je vechten of vluchten naar op zoek was. Op deze manier stopt je automatische defensieve gedrag en *voel je je ontspannen en aanwezig in verbinding met je partner*. Dan ervaar je dat vechten of vluchten niet nodig is omdat er helemaal geen gevaar is!

In plaats van de strijd met je partner, ben je de strijd met je eigen automatische piloot aangegaan. Niet meer in de greep daarvan voel je je meer op je gemak met jezelf en je omgeving. Zo is niet alleen je relatie verbeterd maar wordt de wereld om je heen er ook nog eens beter van. Mocht je kinderen hebben, dan is dit het voorbeeld dat je ze beslist niet mag onthouden!

Chiel en Ine Marckmann zijn 40 jaar getrouwd. Zij hebben twee volwassen kinderen en vier kleinkinderen. Ine: in die 40 jaar van ons huwelijk was het af en toe noodzakelijk om onze relatie te revitaliseren, terwijl we soms eerder aan een scheiding dachten op die momenten. Dat heeft ons een heel vervullende intieme relatie gegeven.”

Het therapeuten echtpaar is opgeleid tot Zijnsgeoriënteerd begeleider/coach en zij hebben trainingen in Emotional Focussed Couple Therapy (EFT) gevolgd. Vanuit deze ervaring en kennis geven zij al meer dan 15 jaar relatiebegeleiding. Chiel: “Vooral het feit dat wij als echtpaar begeleiden, blijken onze cliënten behulpzaam te vinden. Het geeft hen een gevoel van veiligheid en herkenning. “

Vaak merken stellen al na enkele bijeenkomsten een positieve ontwikkeling in hun relatie. Na tien tot vijftien sessies ervaren de meeste van hen weer liefde met elkaar. Zij hebben in de begeleiding dan voldoende inzicht en ervaring opgedaan om dat ook zelfstandig thuis voort te laten duren. Van ex-clënten horen we regelmatig dat onze begeleiding hun relatie blijvend ten goede heeft veranderd, ook als ze dat zelf helemaal niet meer verwacht hadden.

Chiel en Ine Marckmann richtten in 2011 ZO aan de Maas op. Sindsdien werken zij samen met hun zes collega's in hun sfeervolle nieuwe pand in het Lloydkwartier te Rotterdam.

Meer informatie op <http://www.zoandemaas.nl/persoonlijke-ontwikkeling/relatietherapie>

