



SCHIP AANPAK

Voor relaties in slecht weer

De SCHIPaanpak in de praktijk

Ellen en Robbert maken
een slechte tijd door

-ebook-

Ellen en Robbert volgen de SCHIP-aanpak

In dit e-book wordt u meegenomen in de vijf fases van de SCHIP-aanpak. De fases zoals Ellen en Robbert 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.

Ellen en Robbert: de eerste afspraak

Zeer onwennig zitten ze tegenover elkaar. Het is minstens een jaar geleden dat ze zich in een en dezelfde ruimte bevonden. De spanning is voelbaar en hangt als 'dikke lucht' in mijn praktijkruimte. Ellen (43) heeft het initiatief genomen om een afspraak met mij te maken en Robbert (44) is meegekomen.

Mijn eerste vraag is wat gemaakt heeft dat ze hier beiden zitten. Ellen neemt het woord: "uit pure ellende omdat ik niet meer weet hoe we hier alleen uitkomen. Het is allemaal zo ontzettend uitzichtloos. En de situatie waarin we zitten wordt met de dag grimmiger. Ik had gehoord over de SCHIP-aanpak en dacht, wie weet is dat ook iets voor ons". Ik kijk vragend naar Robbert. Robbert neemt een hap adem en zegt: "voor mij had het allemaal niet hoeven. Ik vind dat we er allang samen uit hadden kunnen zijn als Ellen zich eens wat minder rigide aan haar standpunten zou vasthouden". De woorden van Robbert hebben bij Ellen het effect als de spreekwoordelijke 'olie op het vuur'. Zij ontsteekt onmiddellijk in woede waarbij haar stem omhoog schiet. Zittend op het puntje van haar stoel zwaait ze met haar armen om haar woorden kracht bij te zetten en in haar nek zie ik rode vlekken verschijnen. "Niet te geloven, en dat moet jij zeggen, jij die iedere poging van mij om over de kinderen (Gijs van 12 en Marieke van 10) te overleggen uit de weg gaat, jezelf niet een keer afvragend wat jouw aandeel in dit conflict zou kunnen zijn, noemt mij rigide". Ik zie Robbert de andere kant op kijken.

Als ik vraag of dit exemplarisch is voor de wijze waarop hun communicatie verloopt knikken beiden instemmend. Nadat ik mijn waardering uitspreek voor het feit dat ze ondanks de boosheid naar elkaar hier toch aanwezig zijn, leg ik uit waaruit het traject van de SCHIP-aanpak bestaat en onder welke condities we kunnen starten. Eén van de belangrijkste voorwaarde om te kunnen beginnen is dat beiden zich conformeren aan dit traject. Het traject zal bestaan uit het doorlopen van alle vijf fases van de SCHIP-aanpak en het maken van de huiswerkopdrachten die, voorafgaand aan elke sessie, hieraan gekoppeld zijn. Dat beiden gemotiveerd zijn om dit traject een optimale kans van slagen te geven spreekt voor zich. Ik benadruk nogmaals dat ik alle ex-partners die de moed hebben dit traject aan te gaan, helden vind. Ga er maar aanstaan om met je ex, die jou veelal, ongewild wellicht maar toch, zo heeft gekwetst toch weer om de tafel te gaan zitten. De SCHIP-aanpak, hoe succesvol gebleken, geeft uiteindelijk geen enkele garantie dat het ook voor jou werkt.

Doordat Ellen en Robbert voorafgaand aan deze eerste sessie een coping vragenlijst hebben ingevuld weet ik dat Ellen een 'aanpakker' en een 'deler' is en dat Robbert hoog scoort op 'de vermijder' en op de 'onderduiker'. Daarnaast ben ik zeer geïnteresseerd naar hun beider achtergrond. Hoe zijn ze gesocialiseerd? Hoe zag hun gezin van herkomst eruit en wat betekent dit voor hun hechtingsstijl? Vanuit de informatie over hun respectievelijke gezin van herkomst weet ik inmiddels dat Ellen angstig en Robbert vermijdend is gehecht. Hoewel hechtingsstijlen in de loop van de relatie kunnen verschuiven en niet zo statisch zijn als wel eens wordt gedacht, kunnen ze onder dreiging en druk 'terugschieten' naar hun oorspronkelijke stijl. Wanneer ik hun manier van primaire reactie op vervelende situaties benoem en vraag of ze zich daarin herkennen wordt dit door beiden beaamd. Deze informatie biedt mij, als therapeut, inzicht in de wijze waarop de ex-partners verschillen in beleving en reacties.

We sluiten deze eerste sessie af met de prangende vraag: “Gaan we wel of niet van start”?. Zowel Robbert als Ellen kunnen zich conformeren aan de condities waaronder het traject van de SCHIP-aanpak kan worden ingezet. Beiden geef ik het dringende advies mee om gedurende dit traject datgene dat hier wordt besproken, zoveel als mogelijk, binnenskamers te houden. Mijn ervaring is dat de invloed vanuit de sociale context op de ontstane situatie, hoewel doorgaans goed bedoeld, niet altijd een constructieve bijdrage levert aan het doen stoppen van het conflict tussen de ex-partners. Bij het afscheid zegt Ellen: “ik hoop toch zo dat we hier iets aan gaan hebben want ik word er soms zo wanhopig van”. Robbert knikt: “dat geldt ook voor mij. Je zou eens moeten weten wat de invloed van dit gedoe is op mijn werk en eigenlijk op alles”.

“Ik heb goede hoop en voorlopig is de eerste stap gezet” is mijn reactie. “Ik stuur jullie per mail de huiswerkopdracht voor de fase 1 en wens jullie daarbij alle succes toe”. Ik weet niet zeker of het een gevalletje is van ‘de wens is de vader van de gedachte’, maar ik verbeeld me toch echt dat er een piep kleine opening waarneembaar is in de dikke lucht.

Het telefoontje van Robbert

Op mijn display zie ik dat Robbert belt. Ik voel onraad en zucht. Het is al bijna zes uur en mijn 'to do lijst' is bij lange na nog niet afgewerkt. Iets in mij zegt me dat terugbellen geen verstandige optie is dus neem ik de telefoon op. Robbert steekt direct van wal. Hij lijkt zich in te houden maar dat laat onverlet dat ik onmiddellijk hoor dat hij ontzettend geïrriteerd en boos is. Zonder aan mij te vragen of ik tijd heb brandt hij los: "Niet te geloven wat ze me vandaag weer heeft geflikt. We hadden nog zo duidelijk afgesproken dat ik de kinderen een extra weekend zou hebben i.v.m. het 50-jarig huwelijksfeest van mijn ouders, draait ze de hele afspraak terug. Ja, ze mogen die dag aanwezig zijn op het feest maar daarna verwacht ze de kinderen gewoon weer thuis. Het zou te belastend worden voor ze en te verwarrend als we gaan tornen aan ons schema. Dat mijn vriendin mee gaat naar het feest vindt ze daarbij ook veel te snel gaan voor de kinderen. Je begrijpt natuurlijk dat ik nog maar weinig heil zie in die SCHIP-aanpak. Dat is weer zo'n voorbeeld van haar rigide houding dat moet jij nu toch ook erkennen? Ik had het er met mijn moeder over en ook zij is het roerend met mij eens; Ellen is een echte borderliner. Eerlijk gezegd overweeg ik om er mee te stoppen of nog sterker geformuleerd: ik haak bij deze af".

Ik prijs me gelukkig dat ik inmiddels dit, klassieke, patroon herken. Zo gaat dat doorgaans tussen twee ex-partners die elkaar dusdanig hebben gekwetst dat ondanks alle goede afspraken het toch weer zo ontzettend spaak kan lopen. Ellen is er vast van overtuigd dat ze handelt in het belang van de kinderen. Ze is zich er niet van bewust dat de pijn van het verlies van de relatie veel meer debet is aan haar besluit dan de inbreuk op het schema. Omgekeerd heeft Robbert geen idee dat Ellen nog steeds gekwetst is omdat hij, tijdens hun huwelijk, een relatie aan is gegaan met Saskia. Als hij zou weten dat deze gekwetstheid mee zeurt op de achtergrond van alles wat zich in het hier en nu afspeelt zou hij wellicht verbaasd zijn.

Ze hebben dus beiden last van datgene wat zich aan de oppervlakte afspeelt en zijn zich niet bewust wat de dieperliggende redenen zijn. Het is jammer dat we hier pas volgende week, tijdens de volgende sessie, aandacht aan kunnen besteden. De huiswerkopdracht heb ik ze gemaild maar de vraag is of het SCHIP-traject door Robbert's besluit niet voortijdig 'vastloopt' voordat het de kans krijgt 'vlot getrokken' te worden..

Ik laat me niet verleiden om inhoudelijk in te gaan op datgene dat Robbert mij probeert duidelijk te maken. Het enige dat ik hem telefonisch kan bieden is hem erkenning geven voor zijn teleurstelling en hem verwijzen naar de afspraak die voor volgende week staat. Wat zou hij nu willen? De keuze is uiteraard aan hem om te stoppen met dit traject, maar wat dan? Ik schets hem twee opties. Optie 1: een levenslange strijd met Ellen waarbij zijn bankrekening leegloopt door ellenlange proceskosten, de invloed die alle stress heeft op zijn psychische en lichamelijke functioneren, de impact op zijn huidige relatie en last but not least kinderen die beschadigd worden voor de rest van hun leven. Optie 2: je stinkende best doen om de SCHIP-aanpak tot een succes te maken waardoor de kans op een goede relatie met Ellen als 'partners in ouderschap' tot de mogelijkheid behoort, de kans op een gelukkige relatie met zijn nieuwe partner groter wordt en het allerbelangrijkste dat zijn kinderen kunnen uitgroeien tot evenwichtige volwassenen die met beide ouders een goede relatie hebben.

Het wordt even stil aan de andere kant van de lijn en dat is meestal een gunstig teken. Ik hoor Robbert diep zuchten waarna hij zegt: "ik begrijp dat er eigenlijk weinig keus is in dit geval". Robbert realiseert zich dat dit een retorische vraag is. Ik beaam dat er inderdaad weinig te kiezen valt en zeg dat ik het hem van harte gun om de juiste keuze te maken: "stel je eens een minuut voor hoe het zou zijn als jullie een streep onder jullie strijd gezet hebben?"

“Als dat zou kunnen...okay, ik ben ‘om’ en zal er zijn volgende week. Tot dan en nog bedankt voor je tijd. Je bent er maar mooi klaar mee met types zoals ik”. Robbert wacht mijn reactie niet eens meer af. En ik, ik ben blij dat ik de tijd heb genomen om zijn telefoontje te beantwoorden.

En tot slot ben ik stiekem ook een beetje trots dat ik uit de spagaat van waarheidsvinding ben weten te blijven.

Ellen en Robbert komen beiden precies op tijd voor de 2e sessie. Als ik eerlijk ben moet ik bekennen dat ik blij ben dat Robbert toch de bocht heeft genomen en gekomen is. Robbert zit nog niet of hij steekt van wal: “Dat ik hier ben is niet zo vanzelfsprekend. En voor we verder gaan wil ik het eerst hebben over dat belachelijke gedoe dat de kinderen na het feest niet bij ons kunnen slapen”. Vervolgens richt hij zich tot mij en zegt: “Nou kun jij ook eens zien hoe afschuwelijk zij zich gedraagt en dan begrijp je hopelijk ook dat er met haar niet te communiceren valt”. Het gezicht van Ellen trekt strak van woede waarna ze reageert: “Hoor wie het zegt”.

De ervaring heeft geleerd dat dit voor mij als therapeut een welbekende valkuil is. De neiging om het conflict vlot te willen trekken kan ik maar net op tijd onderdrukken.

Een bekend fenomeen speelt zich onder mijn ogen af: weldenkende mensen die zich doorgaans in alle redelijkheid gedragen, verworpen onder druk en dreiging tot ware monsters. Van die eerder ooit zo geliefde en gewilde ander blijft niets over. Het beeld kantelt en die ander wordt je grootste tegenstander en vijand.

Ellen en Robbert: fase 1 van de SCHIP-aanpak: Samenkomen

Ik spreek eerst mijn waardering uit voor het feit dat ze allebei zijn gekomen ondanks dat het conflict tussen hen weer hoog is opgelopen. Vervolgens vraag ik wat hen destijds zo aantrok in elkaar. Het lijkt alsof deze vraag vanuit een compleet andere planeet gesteld wordt. Bij beiden is er even sprake van verwarring. Ellen begint dit keer: “Ik viel op zijn donkere krullen en de rust die hij uitstraalde. Hij kon goed luisteren en ik voelde me veilig bij hem”. Terwijl ze dit uitspreekt lijkt de spanning op haar gezicht even te verdwijnen. Robbert heeft meer tijd nodig maar dan zegt hij: “Ze zag er gewoon leuk uit. Ik vond haar spontaan en open en dat maakte haar erg aantrekkelijk voor mij want zelf ben ik meer gesloten”.

Grappig om, voor mij als therapeut, te ervaren hoe het beeld dat ik had van deze ex-partners voor een kort moment verandert. Ik kon mij er opeens alles bij voorstellen hoe deze twee mensen elkaar hadden uitgekozen. Mooie gedachtes verdienen het om gedeeld te worden en dat doe ik dus. Ik spreek uit wat ik denk. De sfeer in mijn therapieruimte wordt voelbaar prettiger. “Wanneer ging dat wat je zo aantrok in die ander veranderen, wanneer ging je relatie schuiven, wat waren de eerste signalen, kunnen jullie daar iets over zeggen?” vraag ik.

Weer reageert Ellen als eerste: “Dat vind ik een moeilijke vraag. De eerste jaren waren gewoon heel leuk. Maar toen onze jongste een huilbaby bleek te zijn, veranderde dat. Robbert was druk met zijn werk. Hij wilde een leidinggevende functie binnen zijn bedrijf en daar moest alles voor wijken. Ik draaide overal alleen voor op. Als ik daarover begon vond hij dat ik niet zo moest zeuren. En als ik daar toch over door wilde praten werd hij woest en sloot hij zich op in zijn kamer. Ja, toen werd het minder leuk”.

Robbert sluit zich aan bij Ellens verhaal. “Dat ben ik met je eens, maar als je vooruit wilt in het leven heb je weinig keuze. Jij vond het toch ook wel fijn dat ik destijds promotie maakte? Meer geld en een mooier huis, kortom je was er maar wat blij mee. Maar het enige wat jij deed was zeuren i.p.v. je te verplaatsen in mij. Ik kon niets meer goed doen. Niet zo vreemd lijkt mij, dat ik niet meer gezellig bij jou op de bank wilde zitten en mij terugtrok, toch?”

De verwijten vliegen over en weer. Van de goede sfeer is weinig meer over. Op mijn vraag hoe ze destijds zijn omgegaan met deze irritaties blijft het lang stil. Ellen neemt een diepe zucht: “ik heb het, zoals ik net zei, wel een aantal keren geprobeerd maar uit angst voor de woedende reactie van Robbert ben ik daarmee gestopt”

Ik richt me tot Robbert “en hoe ging dat bij jou?” “Ik had er gewoon geen zin meer in om steeds die verwijten naar mijn kop geslingerd te krijgen en probeerde het gedoe zoveel mogelijk te vermijden”.

Hadden Ellen en Robbert de eerste signalen van hun schuivende relatie onderkend en besproken dan zaten ze zeer waarschijnlijk nu niet hier. Deze constatering brengt me op de volgende uitspraak: “Het vermijden van het conflict staat de oplossing in de weg en draagt het verlies in zich”. Aan hun reactie zie ik dat het kwartje valt en dat ze instemmen met deze conclusie.

Hoewel we rationeel weten dat de liefde ook haar minder leuke kanten heeft zouden we toch het liefst willen geloven in de alles omvattende en nooit aflatende eeuwige liefde. Een liefde waarin de ander woordeloos aansluit bij jouw behoefte aan aandacht en erkenning. Helaas ontkomen we er niet aan dat we elkaar, onbedoeld en ongewild, kwetsen. En onbewust worden al deze kwetsingen bijgeschreven op een onzichtbare lijst die, als het te laat is, tevoorschijn wordt gehaald in de strijd om het gelijk.

We spreken af dat we over twee weken Fase 1 vervolgen, waarbij Ellen en Robbert de opdracht meekrijgen om na te denken over de vraag wat destijds hun verwachtingen waren toen ze trouwden, van elkaar en van de relatie, wat ze zich herinneren van de momenten waarop die verwachtingen niet werden ingelost, hoe ze daarmee omgingen en vooral wat het effect hiervan was op hun relatie.

Er wordt niet veel meer gezegd bij het afscheid. Ik meen te zien dat ze beiden in beslag worden genomen door hun eigen gedachten.

Ik zou ze zo graag een hart onder de riem steken zonder aan de ernst van de zaak afbreuk te doen. Bij de deur wens ik ze succes en adviseer ze vooral om te focussen op een positieve afloop van dit traject.

.

Ook deze sessie verschijnen ze, nagenoeg tegelijk, op de afspraak. Tijdens het moment van binnenkomen en plaatsnemen scan ik de sfeer die ik tussen hen beiden heen te bespeuren. Dat scannen gaat vanzelf, noem het beroepsdeformatie. Ik realiseer me dat het slechts mijn intuïtie is maar meestal zit ik er niet ver naast. Zowel Ellen als Robbert lijken een afwachtende houding aan te nemen.

Ik benoem wat ik denk te voelen. Beiden bevestigen mijn gevoel waarna ik hen vraag wat maakt dat ze zich zo afwachtend opstellen. Ellen begint: "ik vind het lastig, ik heb erg geworsteld met de opdracht en niet zozeer met de opdracht op zich maar meer met wat ik ontdekte". Ik vraag haar hier iets meer over te vertellen. Ellen vertelt: "mijn verwachtingen hoe het zou zijn als we maar eenmaal getrouwd zouden zijn waren hooggespannen. Ik had weinig zelfvertrouwen in die tijd. Mijn ouders hebben mij niet bepaald opgevoed met de boodschap dat ik goed genoeg was. Dat gevoel gaf Robbert mij wel. Ik keek eerlijk gezegd behoorlijk tegen hem op. Maar hoewel ik gek genoeg iemand ben die moeilijke dingen niet uit de weg gaat kan Robbert mij toch makkelijk omver praten. Hij is gewoon beter gebekt dan ik... Toen Marieke al mijn energie kostte en Robbert niet 'thuis gaf', heb ik mezelf teruggetrokken en misschien was dat wel het moment dat, zoals jij dat noemt, onze relatie begon te schuiven. Dat had ik misschien niet moeten doen maar ik was denk ik bang om voor een zeur te worden uitgemaakt door Robbert. Dat hij niet in de gaten had dat ik me alleen voelde in die periode dat maakt me nog boos".

Ellen en Robbert: fase 1 tweede afspraak van de SCHIP-aanpak: samenkomen

Robbert luistert geïnteresseerd en gaat op het puntje van zijn stoel zitten. Ik vraag hem om zijn verhaal te doen. “Ik lijk misschien beter gebekt, zoals Ellen dat zegt, maar moeilijke zaken ga ik liever uit de weg. Dat was wat mij in Ellen zo aantrok, haar openheid van communiceren en benoemen van gevoelens. Maar wat ik tegelijkertijd probeerde te vermijden. En over jouw vraag wat de eerste signalen waren dat onze relatie begon te schuiven heb ik lang nagedacht. Ik denk dat Ellen gelijk heeft als ze zegt dat dit na de geboorte van Marieke begon. Destijds zat ik in een stevig conflict met mijn baas. Dat hield mij dag en nacht bezig. Ik besprak dat wel met Ellen maar niet in details. Ik denk dat ik wel gehoopt had dat zij in de gaten had dat het niet goed ging met mij”.

Twee mensen die onder hetzelfde dak wonen en elkaar missen, juist op die momenten dat ze elkaar zo hard nodig hebben. Hoe vaak heb ik dat al niet gezien in mijn praktijkruimte? Beiden kunnen zich vinden in de constatering dat ze zich, onafhankelijk van elkaar, behoorlijk alleen en in de steek gelaten hebben gevoeld in die periode. En welke effect had dat op hun relatie?. Hoe dachten ze daar bijvoorbeeld uit te kunnen komen, hadden ze daar ideeën over, waar haalden ze hun troost uit of hoop voor de toekomst, hoe ging het bijvoorbeeld met de seks in die tijd? Robbert schuifelt op zijn stoel. Hij voelt zich duidelijk ongemakkelijk bij deze vraag: “ik merkte wel dat de seks minder werd, dat we minder met elkaar deelden, ik trok mij ook terug. Ik miste natuurlijk de seks dat is logisch, maar ik was er vast van overtuigd dat het wel weer beter zou gaan. Ik dacht dat als Marieke groter zou worden en de rust zou terugkeren, dat wij elkaar ook wel weer zouden vinden. Eigenlijk dacht ik er misschien niet eens zozeer over na, het was meer een onbewust vertrouwen. Gek genoeg had ik het niet eens door dat ik wat meer om mij heen ging kijken, totdat ik verliefd werd op mijn collega. Ik dacht dat gaat wel over “

En Ellen antwoordt: “ik dacht ook dat het wel weer een keer beter zou gaan worden tussen ons. Als ik weleens met mijn vriendinnen sprak, dan hoorde ik dat daar de seks al niet veel beter was. Dat gaf me ook wel troost. Het leek me bijna normaal dat het minder wordt, zeker als er een kindje geboren wordt”.

Razendsnel gaan mijn gedachten. Stel nou dat Robbert aan Ellen had verteld dat hij verliefde gevoelens voor zijn collega had en Ellen had haar zorgen over hun tanende seksualiteit niet alleen met haar vriendinnen besproken maar ook met Robbert hoe zou hun relatie zich dan hebben ontwikkeld? Het is niet voor het eerst dat ik deze gedachten heb bij een stel in mijn therapiekamer.

Kennelijk gaan we er vanuit dat we voldoende credit hebben opgebouwd bij die ander zodat dat de relatie wel een tijdje zonder risico 'onder water' kan staan. Helaas blijkt dat, als de relatie sleets raakt, de kans groot is dat er op onbewust niveau een vacature ontstaat. In plaats van deze vacature als een wake-up call te definiëren blijkt het vele malen aantrekkelijker te zijn deze ontdekking voor onszelf te houden. Hadden Ellen en Robbert hun beider ongenoegens over hun (seks)relatie wel met elkaar gedeeld waren ze elkaar wellicht niet verloren in de turbulentie van hun, in woelige baren verkerende, huwelijksboot.

Ik deel deze constatering met ze en het raakt mij wanneer ik zie dat zowel Ellen als Robbert hierdoor zichtbaar geëmotioneerd zijn.

Hoe pijnlijk dit moment ook is, het zorgt tegelijkertijd ook voor een voorzichtige connectie tussen hun beiden. Hun conflict over het aanstaande feest van Robbert's ouders lijkt even naar de achtergrond te verdwijnen.

We sluiten deze sessie af en ik geef hen de opdracht mee na te denken over de vraag: Wat is er allemaal verloren gegaan in jullie relatie en waar ben je nog boos en verdrietig over?

Ik kijk ze nog even na wanneer ze samen weglopen. Hoe noodzakelijk het ook is om terug te gaan naar de pijn van het verlies, ik realiseer mij maar al te goed dat dit geen sinecure is.

Nadat de weersomstandigheden zijn besproken en de koffie voor ons staat vangen we aan met fase 2 van de SCHIP-aanpak. Ellen en Robbert hebben ondertussen hun respectievelijke blocnote en schriftje tevoorschijn gehaald waaruit ik opmaak dat ze hun 'huiswerkopdracht' hebben gemaakt. Op mijn flipover schrijf ik in grote letters: H A R T.

Ellen en Robbert: fase 2 van de SCHIP-aanpak: Conflict en Verliesverheldering

Het hart bestaat uit de vier elementen: Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheid en Toekomst. Ingrijpende verliezen en akelige conflicten beschadigen het hart. Een teloorgegangene relatie genereert rouw. Het hart is gebroken en ligt aan diggelen. Is het al een opgave voor ouders die een kind verliezen om ook nog eens elkaar, in het immense verdriet, niet kwijt te raken, hoe moeilijk is het om samen te rouwen over de voorbije relatie indien de een de ander verantwoordelijk stelt voor de breuk. Hoewel beiden in fase 1 erkennen dat ze 'iets' hebben laten liggen in hun relatie ervaart Ellen de scheiding als een 'aangedaan verlies'. Ze schrijft deze op het conto van Robbert. Robbert's verwijt naar Ellen ligt meer op het gebied van emotionele ontrouw. Doorgaans wordt emotionele ontrouw minder zwaar aangerekend dan seksuele ontrouw. Zijn eigen schuldgevoel maakt dat hij de emotionele ontrouw van Ellen in veel mindere mate ervaart als een 'aangedaan verlies'.

Hoe dan ook een 'aangedaan' verlies of dat nu reëel is of niet, grijpt altijd dieper in dan een verlies dat op zichzelf staat. Onder een aangedaan verlies ligt het conflict bij wijze van spreken al achter de deur op de loer.

Kenmerkend bij alle vechtscheidingen die ik voorbij heb zien komen is dat de verliezen en conflicten in een razend tempo over elkaar heen buitelen. Dan weer is het conflict voorliggend en even later plopt de pijn van het verlies weer op. Maar hoewel beide grootheden vechten om de aandacht komt het conflict doorgaans als winnaar uit de bus. Het verlies daarentegen dreigt buiten beeld te raken. Dit proces is voor de ex-partners al nauwelijks te volgen laat staan voor de betrokken omgeving. Dit zie ik ook bij Ellen en Robbert gebeuren. Het HART-model is een methode om de impact van verliezen en conflicten in kaart te brengen. Daarbij wordt direct duidelijk hoezeer ze in elkaar grijpen, versterken en aanjagen.

Ik loop samen met Ellen en Robbert de vier elementen van het HART langs en noteer hun beschadigen op de flipover. Het eerste dat opvalt is dat er veel overeenkomsten zijn maar ook de verschillend worden blootgelegd.

Zo is Ellen is zichtbaar verbaasd wanneer Robbert achter het element autonomie beschrijft hoe zijn zelfbeeld is geschonden. Hij vertelt dat hij nooit had kunnen bedenken ooit nog eens verliefd op iemand anders te kunnen worden. Hij zegt: “eerlijk gezegd had ik daar altijd een snoeihard oordeel over, zoiets doe je gewoon niet punt uit”. Ellen reageert: “ik vind het eigenlijk best fijn om dat van je te horen. Ik was zo geschokt dat jij in staat bleek mij zo te kunnen voorliegen. Het leek alsof je iemand anders werd. Ik herkende je niet meer. Ik voelde me zo aan de kant gezet en niet meer de moeite waard”. Ik vraag Ellen wat het effect hiervan was. Ellen reageert: “dat ik dacht ik laat me niet kennen. Ik vecht voor mezelf en mijn kinderen. Als hij zo nodig een ander wil heeft hij ook geen recht meer op zijn gezin”.

Nu is het Robberts beurt om zijn wenkbrauwen op te trekken. Hij heeft niet kunnen bevroeden dat het geschonden zelfbeeld van Ellen debet is aan haar vijandige houding en dito gedrag. Ook voor hem werd Ellen iemand anders iemand die hij niet meer herkende als de zachtaardige ruimhartige moeder van zijn kinderen.

Veelal hebben de ex-partners geen idee waar de ander zich in beschadigd voelt. Waar ze echter wel last van hebben is het gedrag dat voortvloeit uit die beschadigingen. Het kan zeer helend zijn om van de ex-partner te horen dat ook hij/zij rouwt om het verlies van de relatie, ook al lijkt het toekomstperspectief van degene met een nieuwe liefde er rooskleuriger uit te zien dan van degene die alleen achter blijft.

Met het verlies van de relatie gaat er veel meer verloren dan op het eerste gezicht waarneembaar is. De gevolgen van het verlies van de relatie plaatst alles in een ander perspectief. Dat vergt een enorme aanpassing van beide kanten.

Omdat het verlies en het conflict zo nauw met elkaar verbonden zijn, is het noodzakelijk dat ze in hun samenhang aandacht verdienen. Zowel Robbert als Ellen hebben in hun relatie angstvallig het conflict proberen te vermijden. Maar 'het vermijden van het conflict staat doorgaans de oplossing in de weg en draagt het verlies in zich'. Wanneer ik deze wijze uitspraak met hen deel begrijpen ze direct wat ik hiermee bedoel. Ik vraag ze de komende twee weken na te denken over de vraag: wat zouden jullie nog tegen elkaar willen zeggen wat tot dusver nog niet aan de orde is gekomen en wat heeft je tot dusver hiervan weerhouden? Want voor het HART geheeld kan worden zal eerst datgene dat zo angstvallig wordt vermeden in al zijn facetten blootgelegd dienen te worden.

Tijdens een plotsklapse wolkbreuk komt het met bakken uit de hemel vallen. Daarbij bliksemt en dondert het dat het een lust is op deze vrijdag de 13e. Ik ben niet bijgelovig maar toch bekruipt mij een onbestemd gevoel.

Ellen en Robbert: fase 3 van de SCHIP-aanpak: Helpend Horen

Druipend van de regen komen ze vlak na elkaar mijn praktijk binnen. Het weer sluit goed aan bij de fase van Helpen Horen. De ervaring dat de ander jou helpt bij het onder woorden brengen van die dingen die al die tijd 'er niet mochten zijn maar er wel waren' is altijd een emotioneel moment. Echt luisteren valt onder de noemer van 'de hogere kunsten'. Ooit las ik dat als we meer zouden moeten praten dan luisteren, we wel twee monden hadden gekregen i.p.v. twee oren... Kenmerkend voor partners die zijn vastgelopen binnen hun relatie is dat het echte luisteren naar elkaar al lang geleden ergens is gestopt. Niet zo vreemd dat het tijdens en na het proces van de echtscheiding helemaal niet meer lukt om open te staan voor datgene dat de ander jou wil vertellen. Daarbij kan het je erg kwetsbaar maken wanneer je tegen je ex-partner zegt wat je nog graag van hem of haar zou willen horen. En hoe moeilijk is het om de vraag te stellen die weliswaar op je lippen brandt maar waarop je het antwoord het liefst helemaal niet zou willen weten. Kortom de wolkbreuk die zich buiten afspeelt kan zich ook zo maar naar binnen verplaatsen.

Zoals gebruikelijk informeer ik eerst hoe het hun is vergaan na de laatste sessie. Ellen neemt het woord: "ik heb lang nagedacht over hetgeen we elkaar hebben opgebiecht. Zelfs zo erg dat ik er slecht van sliep. Het bleef maar door mijn hoofd malen".

Ik vraag haar wat explicieter te zijn door te verwoorden wat er zo door haar hoofd maalde. Het is even stil aan de kant van Ellen. Dan barst ze in huilen uit: "dat Robbert zei dat het hem wel goed uit kwam dat ik zogenaamd niet thuis gaf alsof zijn vreemdgaan snotverdorie mijn schuld was. Lekker makkelijk, het lag allemaal aan mij en..." Ellen lijkt niet meer te stoppen en vervolgt woedend, gierend en snikkend haar betoog. Robbert kijkt mij wanhopig aan. "En wat zou je Robbert hier nog over willen vragen" zeg ik. Ellen slikt haar laatste tranen weg en zegt: "ik zou hem willen vragen wanneer hij opgehouden is om van mij te houden. Toen wij met wintersportvakantie waren met kerst destijds, hield je toen ook al niet meer van me of misschien al veel eerder ..?"

Ik merk dat ik even mijn adem inhoud en stiekem hoop dat het antwoord niet alles op 'achterstand' zet. Robbert kijkt Ellen aan en zegt: "ja toen hield ik nog oprecht van je. Ik kijk juist op die vakantie met een goed gevoel terug. De periode daarna kreeg ik echter steeds vaker twijfels of ik nog gelukkig genoeg was met je. En heel langzaam leek het alsof het wegebde, het echte houden van. Dat was heel naar". Ellen reageert met zachte stem: "misschien vind je het gek, maar daar ben ik blij mee. Ik was soms bang dat de jaren daarvoor ook al nep waren. En als ik dan naar oude foto's keek leek alles een grote leugen".

Ik vraag Robbert of hij ook heeft nagedacht over de vraag die hij Ellen nog zou willen stellen. Dat heeft hij zeker: "wees eens eerlijk, heb je echt gedacht dat ik een narcist ben of vind je misschien zelfs dat dit zo is"? Ellen is zichtbaar ongemakkelijk onder deze vraag. "Waarom wil je dat weten eigenlijk" is haar antwoord. Nu is het Robberts beurt om in woede te ontsteken: "waarom ik dat wil weten, waarom ik dat wil weten, wat dacht je? Het is nogal wat om een persoonlijkheidsstoornis aan je broek te krijgen. Aan wie heb je dat bijvoorbeeld allemaal geventileerd? Wie denken inmiddels allemaal dat ik een narcist ben?" Ellens antwoordt schoorvoetend. Ze zoekt zichtbaar naar de juiste woorden: "als ik eerlijk ben heb ik het soms weleens gedacht. Daar ben ik niet trots op en ja dat heb ik ook weleens gedeeld met mijn vriendinnen. Maar inmiddels weet ik dat ik het bij het verkeerde eind had. Simpel uit het feit dat we hier nu zitten en hoe ik hoor en zie dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw deel en ik natuurlijk voor dat van mij. Een beetje narcist zou dat nooit doen".

Ik neem deze uitleg te baat om uit te leggen wat mijn praktijkervaring is met vechtende ex-partners die elkaar met het grootste gemak diagnosticeren als borderliners en narcisten. Wanneer we alle vechtende ex-partners zouden moeten geloven wordt Nederland grotendeels bevolkt door mensen met een persoonlijkheidsstoornis. Wanneer je mij maar lang genoeg onder druk zet en bedreigt, ga ik mij op den duur ook 'raar' gedragen. Heb ik dan een persoonlijkheidsstoornis? Op z'n minst krijgen mijn, diep weggestopte, neuroses vrij spel. Als echter de kust weer veilig is gedraag ik mij weer volkomen normaal. Ik noem dit fenomeen 'situationele gekte'. En dat is wat we zien bij chronische vechtscheidingen. De machteloosheid, wanhoop en de uitzichtloze situatie waarin mensen zich bevinden, genereren onbegrijpelijk gedrag. Ik stel voor om het diagnosticeren over te laten aan de daartoe opgeleide deskundigen.

Robbert en Ellen knikken instemmend.

Ik kijk uit het raam van mijn praktijk. Zes ooievaars paraderen over het weiland. De storm, bliksem en regen zijn op hun retour.

Robbert en Ellen zijn eveneens 'uitgeraasd' en lijken even genoeg te hebben aan hun eigen gedachten.

Ik wil deze bijna serene stilte niet verbreken en besluit hun de huiswerkopdracht voor fase 4 per mail toe te sturen.

Ellen en Robbert: fase 4 van de SCHIP-aanpak: Integratie

In fase 4 van de SCHIP-aanpak is het zaak dat ik, als therapeut, nog meer dan in alle andere fases, mijn handen denkbeeldig 'onder de billen' weet te houden. Fase 4 is bedoeld om de integratie van het verlies en het conflict, samen als ex-partners, vorm te kunnen geven, het te 'thuisvesten', het te borgen. Mijn rol in deze fase is dan ook Ellen en Robbert hierin te faciliteren zodat zij hierover in gesprek kunnen gaan met als doel te komen tot een gezamenlijk gedragen ritueel of vorm om het verlies & conflict uiteindelijk te kunnen markeren. Pas dan kunnen zij de stap voorwaarts zetten. Niet dat de pijn daarmee voorgoed is verdwenen, geenszins. Op gezette tijden zal deze pijn zich opnieuw manifesteren. Rouw is uiteindelijk de prijs die we betalen voor hechting. Maar als die pijn er mag zijn kan deze zachter worden en onderdeel worden van een ieders levensverhaal. Om zover te kunnen komen is het noodzakelijk dat alle aspecten van het verlies en het conflict volop de ruimte, de aandacht en de erkenning hebben gekregen. Inmiddels hebben we dit gelukkig in de voorgaande fases ruimschoots gedaan. Door samen een ritueel of vorm te bedenken om het verlies & conflict te thuisvesten nemen ze beiden de verantwoordelijkheid voor het mislopen van hun relatie. Pas daarna kunnen ze ieder afzonderlijk hun verlies verweven in hun eigen levensverhaal.

Ellen en Robbert hebben voor deze fase de opdracht gekregen na te denken over de vraag: “welke vorm, ritueel zouden jullie kunnen bedenken om samen het verlies & conflict te bergen en wat zouden jullie hierbij nog tegen elkaar willen uitspreken”. Er hangt een soort van serene stemming in mijn praktijkruimte. Het is voelbaar dat we zijn aangekomen bij een ‘plechtig’ moment. Wanneer ik dit benoem, wordt dit door beiden bevestigd. Misschien is de vergelijking met een trouwritueel maar dan in omgekeerde vorm niet eens zo vreemd, bedenk ik me ter plekke. Ellen neemt het woord. Haar stem is zacht en onvast: “ik dacht, misschien is het een goed idee om onze trouwringen te laten omsmelten tot twee nieuwe ringen voor onze kinderen. Want tja hoe je het ook wendt of keert deze kinderen zijn wel uit onze liefde voor elkaar geboren”. Ik zie dat ze bij het uitspreken van deze woorden vol schiet. Ook ik kan met moeite mijn geraaktheid maskeren. En omdat ik uit ervaring weet dat cliënten alle reacties van de therapeut waarnemen en interpreteren benoem ik het maar direct: “ik merk dat het mij raakt, wat een mooi ritueel. En zo waar bovendien. Dat is wat vaak door het voorliggende conflict wordt vergeten. Ooit was er een tijd dat jullie elkaar innig liefhadden en uit die liefde zijn jullie twee mooie kinderen geboren”. Ik zie dat Robbert ook geraakt is. Hij zegt: “als ik ergens trots op ben dan is het op onze kinderen. Ik had ook nog een idee. Ik dacht er meer aan om samen koffie te gaan drinken in dat koffietentje op de hoek van de Zadelstraat. Weet je nog dat we daar in het begin van onze relatie veel hebben gezeten?”

Ellen knikt instemmend: “ja, ik weet natuurlijk nog als de dag van gisteren hoe dat was”.

Om uit de impasse te komen stel ik voor: “Zouden jullie hier eens samen over kunnen overleggen? Wie weet is er van deze twee ideeën iets gezamenlijks te bedenken. Dan laat ik jullie nu even alleen en kom ik over tien minuten terug”.

Na tien minuten loop ik mijn praktijkruimte weer binnen en aan de stemming die daar heerst lijkt het erop dat ze er samen uit zijn gekomen. Weer neemt Ellen het voortouw: “We hebben bedacht dat we dus die ringen inderdaad laten vermaken voor onze kinderen en dat we die in hun bijzijn samen gaan geven. Dat doen we in een restaurant waar we vroeger met onze kinderen, als we wat te vieren hadden, regelmatig kwamen. En dan... (Ellen hakkelt) dan gaan we elkaar bedanken voor de fijne jaren die we wel hebben gehad en uitspreken dat we voor altijd de ouders blijven van Gijs en Marieke”.

Robbert vult aan: “we zetten die woorden op een mooie kaart voor elkaar en ook op die voor onze kinderen”.

Ik ben onder de indruk van dit prachtige ritueel en spreek dit naar ze uit.

In mijn fantasie hoor ik de violen aanzwellen... Deze fantasie houd ik echter voor mezelf want ik weet dat, ondanks dit bijzondere moment, fase 5 nog moet komen.

Het kan geen toeval zijn dat de laatste fase van de SCHIP-aanpak plaatsvindt tussen kerst en oud en nieuw. Als er een periode in het jaar is waarin mensen doorgaans bereid zijn wat milder naar zijn medemens te kijken is het in deze tijd. Maar wellicht is dat de diepe wens van de therapeut zelf...

Ellen en Robbert: fase 5 van de SCHIP-aanpak: Partners in ouderschap

Ellen en Robbert zijn inmiddels ruim vijf maanden verder en hebben bewezen samen 'emotionele bergen' te kunnen verzetten. Ik verwacht dan ook dat er voldoende veiligheid is gegroeid tussen beiden om het onderwerp 'herstel van vertrouwen' positief tegemoet te kunnen zien. Maar helemaal hiervan overtuigd ben ik nog niet. De ervaring heeft namelijk geleerd dat vertrouwen 'te voet' komt en 'te paard' gaat. Vertrouwen wordt langzaam opgebouwd maar kan in een klap teniet worden gedaan. Het geschonden vertrouwen loopt, in alle fases van de SCHIP-aanpak, als een rode draad door het postrelationele rouwproces. De impact en het effect van het geschonden vertrouwen is namelijk vaak vele malen groter dan op het eerste gezicht waarneembaar is. Indien het vertrouwen op zijn retour is wordt dit zichtbaar in gedrag. De ex-partners trekken een muur op van wantrouwen en achterdocht. Woorden worden op een goudschaaltje gelegd. Wederzijdse goed bedoelde intenties lopen het risico niet als zodanig door de ex-partner te worden opgevat.

Er zijn natuurlijk vele manieren waarin mensen elkaar tijdens hun relatie ontrouw kunnen zijn. Wat bijvoorbeeld te denken van emotionele ontrouw: de partner die op cruciale momenten de andere kant op kijkt of emotioneel geen thuis geeft als zijn geliefde een beroep op hem doet. De partner die alle tijd steekt in hobby of werk. Opmerkelijk genoeg worden deze vormen van ontrouw doorgaans nog met de mantel de liefde bedekt. Wanneer er echter sprake is van seksuele ontrouw grijpt dit dieper in dan welke vorm van ontrouw. Dat jouw partner, soms al geruime tijd, een ander in de exclusiviteit van de seksualiteit boven jou heeft verkozen is voor velen een ondraaglijke gedachte. Dat degene die je het meest vertrouwd, waarbij je je veilig waande en waarmee je ook nog eens onder hetzelfde dak verkeerde, jou met droge ogen heeft weten te bedriegen zet alles wat van waarde was op losse schroeven. Niet zo verwonderlijk dat dit geschonden vertrouwen van invloed is op het proces van de echtscheiding en de ex-partnerrelatie.

In deze fase kijken Ellen en Robbert terug naar het ontstaan en het verloop van de verliefde gevoelens die Robbert heeft ontwikkeld. Ik vraag Robbert of hij Ellen zou kunnen vertellen hoe dat destijds is gegaan. Robbert schuifelt wat heen en weer op zijn stoel. Het is duidelijk dat dit voor hem een lastige vraag is. “In die tijd ging het gewoon niet goed met mij. Ik liep vast op mijn werk voelde me depressief, nutteloos en eigenlijk een behoorlijke loser. Ik liep met mijn ziel onder de arm en schaamde me daar eerlijk gezegd behoorlijk over. Met Ellen kon ik er niet over praten, althans dat liep steeds spaak. En toen ontmoette ik Saskia op een congres in Berlijn. We raakten aan de praat en ik voelde me gehoord en begrepen. Wat ik nooit heb gewild of zelfs nooit had kunnen bedenken gebeurde toch, ik werd hopeloos verliefd. En ja dat had ik natuurlijk bij thuiskomst met Ellen moeten delen maar dat durfde ik niet. Stiekem hoopte ik dat het vanzelf af zou nemen. Ik was bang dat openheid voor nog meer ellende zou zorgen. En gek genoeg vond ik ondertussen Ellen nog steeds aantrekkelijk en lief. Maar het andere gevoel werd steeds sterker. Ik weet: dit verdient niet de schoonheidsprijs en als ik het terug zou kunnen draaien was het misschien anders afgelopen maar dat wilde ik op een gegeven moment eigenlijk niet meer. Ik was ook boos dat Ellen mij al tijden in de kou liet staan”.

Een belangrijk moment in de SCHIP-therapie is om met terugwerkende kracht te analyseren wat vooraf ging aan de seksuele ontrouw. Zelden zijn mensen actief op zoek naar een andere aantrekkelijker, leukere partner maar veel eerder naar hun ‘eigen leuke zelf’ van weleer. Sombere gedachten en negatieve gevoelens zorgen voor onrust en vragen om troost. De relatie komt in zwaar weer terecht en precies in de lacune van die sleets wordende relatie ontstaat er een ‘vacature’. Een nieuwe liefde kan die troost bieden. Met name voor de verlaten partner kan deze onthulling helend zijn. Er vindt als het ware een reconstructie plaats waardoor beiden begrijpen hoe het zo heeft kunnen gebeuren. Hoewel het helaas weinig verandert aan de feitelijke situatie kan het helpend zijn om betekenis te geven aan deze gebeurtenis.

Ik vraag Ellen of ze hierop zou kunnen reageren. Het blijft even stil aan haar kant. Ellen heeft duidelijk tijd nodig om de juiste woorden te vinden. Langzaam en voorzichtig formulerend lukt het haar uiteindelijk; “Ik schaam me zo ontzettend dat ik dus gewoon de andere kant op keek... dat ik het zo eng vond om met Robbert over zijn somberheid te praten...dat ik steeds hoopte dat het wel weer over zou gaan... dat ik bang was om dingen te horen die met mij te maken hadden... dat ik het toch niet goed kon doen.. dat ik...” Er volgt een gesmoord gesnik waarbij haar hele lichaam schokt. Vanuit een natuurlijke reflex heb ik even de neiging om haar te willen troosten. Ik realiseer me tegelijkertijd dat dit voor een therapeut not done is. Gelukkig staat Robbert op en loopt op Ellen af. Hij slaat zijn arm om haar heen en zegt: “we hebben het samen laten lopen Ellen, ik net zo goed als jij”.

Ellen stopt met heftig snikken en mengt zich weer in het gesprek. “Dat vind ik nou zo fijn dat je dit nu zegt, je hebt geen idee”.

Ook mij raakt dit en dat benoem ik.

De eerste stap naar herstel van het geschonden vertrouwen is gezet. Beide ex-partners nemen hun eigen verantwoordelijkheid voor hun misgelopen relatie. Maar hoe nu verder? Hoe kunnen Ellen en Robbert elkaar in de toekomst weer vertrouwen?

Ik geef ze de opdracht mee om de komende tijd na te denken over de prangende vraag: “hoe kun je er voor zorgen, wat zou jij kunnen doen zodat de ander jou weer kan vertrouwen?”

Twee paar wenkbrauwen gaan omhoog en kijken mij aan. Wat zegt die therapeut nu, horen we dat goed? Ja dat horen jullie goed. Het is zaak dat jullie beiden hierin een actieve rol gaan spelen i.p.v. comfortabel achterover leunen in afwachting van ‘het bewijs’ dat die ander weer deugt.

Het kan niet anders zijn dan dat dit voor de komende twee weken voldoende stof tot nadenken gaat opleveren. Ik wens ze hierbij alle succes toe.

Ellen en Robbert: deel 2 fase 5 van de SCHIP-aanpak: Partners in ouderschap

Ook deze keer ben ik weer benieuwd hoe het Ellen en Robbert de tussenliggende periode is vergaan. Dit wordt de tweede sessie in de laatste fase van de SCHIP-aanpak. Ik realiseer me terdege dat de huiswerkopdracht niet eenvoudig moet zijn geweest. Ellen en Robbert hebben na moeten denken over wat zij zelf kunnen doen om ervoor te zorgen dat de ander hen weer gaat vertrouwen. Herstel van vertrouwen is geen risicoloze exercitie. Je loopt altijd de kans om opnieuw teleurgesteld te worden in je ex-partner. Stel dat je je kwetsbaar opstelt en de ander blijft zich verschansen achter zijn veilige vesting? Wat wanneer je een grote stap doet in zijn of haar richting en de ander beweegt, in jouw beleving, nauwelijks of zelfs helemaal niet? En wanneer weet je of de ander weer te vertrouwen is? Vertrouwen is namelijk niet meetbaar. Iedereen zal het met mij eens zijn wanneer ik beweer dat de aanwezigheid van vertrouwen de basis is van iedere relatie. Wat echter voor de een geldt als 'een leugentje om bestwil' kan voor de ander een onherstelbare breuk in het vertrouwen genereren. Het begrip vertrouwen is dus een volkomen subjectief en abstract begrip.

Ik vraag wie dit keer zou willen beginnen met het bespreken van de huiswerkopdracht. Ellen neemt het woord: "Ik vond het echt een ontzettend moeilijke opdracht en heb er behoorlijk mee geworsteld. In eerste instantie dacht ik, wie heeft hier wat te herstellen van ons? Ja toch? Maar later in de week dacht ik, "tja, ik heb de kinderen wel een aantal keren, met een flauwe smoes, geprobeerd bij Robbert weg te houden. Dat was ook niet zo eerlijk. Ik heb besloten geen uitvluchten meer te verzinnen en als ik het er toch weer moeilijk mee heb dat maar gewoon te proberen uit te spreken naar Robbert." Ze slaakt een diepe zucht. Robbert heeft geen aansporing nodig om op Ellen te reageren. "Hier ben ik zo blij mee. Dat je dit nu zegt. Ik weet niet of je het van mij wilt horen maar ik ben echt trots op je dat je dit kunt zeggen."

Ellen antwoordt: "dat ben ik eigenlijk zelf ook wel en gek genoeg voel ik me door dit hier uit te spreken kilo's lichter."

Robbert begrijpt dat het nu zijn beurt is om zijn aandeel in het herstel van het geschonden vertrouwen te leveren. “Ik zeg je toe dat ik vanaf nu direct met je communiceer en niet zoals ik vaak deed je met een vaag antwoord probeer van me af te schudden. Doordat ik me zo schuldig voelde over alles en zo bang was voor jouw boze reacties ging ik als het even kon om de hete brij heen. Ik denk dat dit voor jou juist als een rode lap op een stier werkte. Het kwam als het ware steeds op de hoop van wantrouwen en dat wil ik niet meer. Ik wil dat je mij weer kunt vertrouwen ook al is het misschien niet altijd wat je graag zou willen horen van me.”

Nu is het mijn beurt om beiden een dik compliment te geven. Eerlijk gezegd ben ik ook opgelucht dat dit is gebeurd. Ellen en Robbert hebben elkaar het achterste eind van hun tong laten zien. Om goed te kunnen samenwerken als ‘partners in ouderschap’ is het van essentieel belang dat het vertrouwen in elkaar wordt hersteld. Wanneer er weer voldoende veiligheid is tussen de ex-partners is het minder moeilijk om de kwetsbare kant aan de ander te tonen. En als je je weer verbonden voelt met de ex-partner zul je minder snel boos worden als er eens iets tegen zit. Daarna lopen wederzijdse intenties veel eerder de kans om in ‘goede aarde’ te vallen i.p.v. als tegenactie opgevat te worden. Het beschadigde HART kan hierdoor herstellen. Het zelfvertrouwen neemt toe door ‘over je eigen schaduw heen te stappen’ en dat kan weer bijdragen aan het hervinden van de grip ofwel de regie op je leven. Het rechtvaardigheidsgevoel herstelt door erkenning van het ‘aangedane verlies’ en dat resulteert in een positiever toekomstperspectief. Het is stil in mijn praktijkruimte. Geen ongemakkelijke stilte maar eerder een serene rust waarin Ellen en Robbert tot zich laten doordringen wat de betekenis is van datgene wat zojuist heeft plaatsgevonden.

Ik wil deze sfeer niet verstoren door hier iets aan toe te voegen. Bij de afsluiting van deze sessie vraag ik ze om na te denken over de vraag: "wat kunnen we er aan doen om ervoor te zorgen dat we niet terugvallen in oude patronen? En stel wanneer dat wel gebeurt wat zouden jullie hierover kunnen afspreken?"

Ik sta op, geef ze een hand en bedank ze voor het vertrouwen dat ze vandaag in elkaar en in mij hebben en durven geven.

Ruim een half jaar geleden maakte ik kennis met Ellen en Robbert. Ooit waren ze gelukkig en vastbesloten een succes van hun relatie te maken. Helaas kwam hun relatie in zwaar weer terecht en veranderden ze van geliefden in vijanden. Het was pijnlijk om te zien hoe ze, ondanks de goede intenties, keer op keer lijnrecht tegenover elkaar stonden. Ze namen een groot risico door samen de SCHIP-aanpak aan te gaan. Hun sociale omgeving was sceptisch en raadden het hun ten stelligste af; "Ga je met die man in therapie? Ben je vergeten wat hij je heeft aangedaan? Ik wens je veel succes"! Ook ik kon ze geen enkele garantie geven dat deze aanpak het gewenste resultaat zou opleveren. Ik kon ze wel voorspellen dat het voortzetten van deze akelige loopgravenoorlog zou leiden tot nog meer verharding van het conflict, een aanslag op hun gezondheid, het leeglopen van hun bankrekening, een aantasting van hun zelfbeeld, verstoorde relaties met familie en vrienden en het allerbelangrijkste hun kinderen die voor hun leven beschadigd zouden raken.

Ellen en Robbert sluiten de SCHIP-aanpak af

In mijn agenda staat dat we vandaag de therapie, mits er geen onverwachte storingen zijn opgetreden, gaan afsluiten. Tot aan de laatste sessie blijf ik alert op onverwachte averij. In de voorbereiding van dit gesprek hang ik hun 'gebroken hart' op de flapover zodat we straks alle beschadigde elementen van beiden kunnen langslopen. Kort na elkaar komen ze binnen. Beroepsmatig scan ik hun gezicht. Vooralsnog hoef ik mij geen zorgen te maken stel ik vast. Beiden zien er ontspannen uit. Het wordt direct duidelijk dat ze zich gedegen op deze sessie hebben voorbereid. Hun opdracht was na te denken over de vraag: Hoe houden we in de toekomst deze nieuwe verbinding met elkaar vast en wat spreken we af wanneer het weer eens een keertje misloopt. Of dit zal gebeuren is eigenlijk geen vraag want de praktijk heeft geleerd dat een terugval eigenlijk niet te vermijden is. Door dit te benoemen en te plaatsen in een positief kader: "Dat biedt jullie de kans om nieuwe communicatiepatronen te ontwikkelen en te oefenen met constructief gedrag, dus ik zou jullie bijna een terugval toewensen". Ellen en Robbert schieten in de lach. Met zo'n therapeut kun je thuiskomen! Gelukkig begrijpen ze wat ik hiermee bedoel. Dan is het tijd voor het bespreken van de opdracht.

Beiden komen tot de conclusie dat communiceren via de app alleen werkt wanneer er geen ruis op de lijn zit. Met andere woorden: zodra er bij een van beiden irritatie ontstaat of wanneer een tekst of boodschap vragen oproept is het zaak om direct de telefoon te pakken zodat de appwisseling niet afglijdt in miscommunicatie en nog erger, leidt tot een conflict. Verder wordt afgesproken de tijd te nemen om elkaar aan te horen, ook al is datgene wat je hoort niet wat je zou willen horen. En elkaar daarbij de vraag te stellen: wat zou ik hierin kunnen doen, wat zou je helpen?

Tot slot stel ik voor om nogmaals terug te kijken naar hun gebroken HART, zodat we kunnen vaststellen welke elementen op welke wijze zijn hersteld. We beginnen bij Ellen: “Ik voel weer houvast in mijn leven en dat maakt dat ik positiever over mezelf ben gaan denken. Dat komt doordat ik begrijp waarom onze relatie is ontspoord en wat mijn eigen aandeel daarin is geweest. Dat betekent dat mijn gevoel voor rechtvaardigheid is hersteld en dat ik, gek genoeg misschien om te zeggen, nieuwsgierig ben naar wat de toekomst voor mij in petto heeft i.p.v. dat ik een donker zwart gat voor ogen heb.” Ik complimenteer haar om deze kernachtige samenvatting waarin alles in elkaar lijkt te vallen.

Wanneer ik Robbert vraag hoe dat voor hem is antwoordt hij: “Dat geldt in zekere mate ook voor mij. Nu ik begrijp waarom het ons niet is gelukt om onze relatie goed te houden voel ik weer vaste grond onder mijn voeten. En eerlijk gezegd ben ik best trots op mezelf dat ik dit traject ben aangegaan waardoor mijn zelfbeeld is hersteld. Ik heb besloten ingewikkelde of lastige gesprekken niet meer uit de weg te gaan. Het feit dat ik de reacties van Ellen beter kan plaatsen maakt dat mijn gevoel voor rechtvaardigheid is hersteld. Ik begrijp nu dat haar neiging de kinderen bij mij weg te houden voortkwam uit de pijn van het verlies van onze relatie. Ja, ook ik kijk met veel vertrouwen en nieuwsgierigheid naar de toekomst.”

We besluiten samen om de SCHIP-therapie af te sluiten. Het is een geslaagde schipbreuk geworden waarin de drenkelingen veilig de vaste wal hebben bereikt.

Aan mij het laatste woord:

“Het is jullie gelukt om op een respectvolle manier elkaar terug te vinden als ‘partners in ouderschap’. Ik dank jullie ook voor het geschonken vertrouwen in mij om deze spannende exercitie aan te durven gaan.”

Wanneer ik ze uitlaat blijf ik even staan in de deuropening en kijk ze na. Het was een intensief, spannend en mooi traject. Eerlijk gezegd ben ik ook opgelucht dat we het op zo’n positieve manier hebben weten af te sluiten. Tevreden cliënten en een tevreden therapeut gaan tenslotte hand in hand.

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](#)