

Uit 't veld

Iedere scheiding is anders. Zakelijk gezien moeten er steeds dezelfde dingen geregeld worden zoals inkomen, woonruimte, verzekeringen, bankrekeningen en pensioenen. Of de emoties al dan niet uitgebreid besproken worden in het traject hangt af van cliënten. Sommigen willen het zo zakelijk mogelijk houden, bij anderen komen de emoties onvermijdelijk naar boven bij elke euro die besproken wordt. Naar mijn mening kan de scheiding niet verwerkt worden tijdens het scheidingstraject zelf. Gemiddeld koers ik op zo'n twee à drie maanden tussen kennismaking en de aanvraag van de scheiding bij de rechtbank. In deze periode creëren we een zo goed mogelijke uitgangspositie voor een nieuwe start.



Scheiden en scheiding verwerken zijn twee verschillende dingen

.....
Ericka Kuyters

Kennismaking

In het mailtje van Inge, waarin zij een kennismakingsgesprek aanvraagt, vertelt zij kort over haar situatie. Na een huwelijk van achttien jaar hebben zij en haar man besloten om te scheiden. Het gaat eigenlijk al een paar jaar steeds slechter; relatietherapie heeft hen niet verder geholpen. De reden dat ze het nog zo lang geprobeerd hebben, is dat ze hun dochter Masja van twaalf en zoon Jannick van zestien jaar een stabiel thuis gunnen. Vorige week hebben ze de knoop doorgehakt: zo gaat het niet langer. Ingeslikte ergernissen die op de meest ongelegen momenten naar boven borrelen zijn ook niet prettig voor de kinderen. Ik bel Inge op en maak een afspraak om kennis te maken met haar en Hans.

Het kennismakingsgesprek vindt plaats bij Inge en Hans aan de keukentafel. Doel van het gesprek is om te beslissen of we met elkaar in zee willen: Vertrouwen wij elkaar? Is de situatie bemiddelbaar? Zoals bij alle persoonlijke trajecten moet de 'klik' aanwezig zijn om met elkaar te kunnen werken.

Ik vraag Inge en Hans wat meer over hun situatie te vertellen. De insteek van Inge is in eerste instantie praktisch. Ze legt uit hoe de dagelijkse financiën (zij betaalt het huishouden, Hans betaalt de vaste lasten van de woning) en de

zorg voor de kinderen geregeld zijn (Inge werkt 32 uur tijdens schooldagen, Hans werkt vooral veel). Eergisteravond hebben ze de kinderen tijdens het avondeten verteld dat ze gaan scheiden. Jannick reageerde laconiek en een beetje sceptisch – "goh, nu al" – en Masja vroeg zich af hoe het zou zijn om in twee huizen te wonen en begon daarna te huilen. Inge en Hans hebben haar zo goed mogelijk gerustgesteld, maar ja, wat zeg je tegen een kind van twaalf? Ik vraag hen of ze Masja en Jannick hebben verzekerd dat het niet hun schuld is en dat ze allebei veel van hen (blijven) houden. Dat hebben ze gedaan. Dan zie ik een boze blik van Hans naar Inge gaan. Ik vraag hoe het voor hen was dat zo aan de kinderen te vertellen. Inge wil beginnen maar Hans valt haar in de rede: "Natuurlijk is het waardeloos! Ik wil ook helemaal niet dat ze van het ene naar het andere huis moeten. Maar jij wil direct verhuizen als je de kans krijgt!"

Initiatief

Ik vraag mij af of het besluit te scheiden wel zo eensgezind genomen is als in eerste instantie verwoord en vraag hen wie daadwerkelijk het initiatief tot de scheiding genomen heeft. Vaak loopt een van beiden al langer met het besluit rond, voordat het uitgesproken wordt. Daardoor is de ander emotioneel op 'achterstand'. Alhoewel je wel weet dat het eraan zit te komen, als je het besluit nog niet voor jezelf genomen hebt, voelt het besluit van de ander vaak als een overval. Door er op die manier

tegenaan te kijken en dat te bespreken, voelen Inge en Hans zich beiden gezien. In het kennismakingsgesprek wordt dit niet direct verder uitgediept, maar wekt het kort bespreken van ieders positie vertrouwen en brengt wat ontspanning. Inge kan zien dat Hans haar niet wil blokkeren en Hans ziet dat Inge al meer met de praktisch invulling bezig heeft kunnen zijn, omdat ze het besluit te willen scheiden eigenlijk al genomen had.

Het onderwerp 'wie de knoop heeft doorgehakt' wil ik altijd vooraan in het traject besproken hebben. Wanneer het echt een gezamenlijke beslissing is, verloopt een scheiding vaak soepeler. Dat wil niet zeggen dat de emoties dan minder pijnlijk zijn. Het gevoel van mislukking, het loslaten van een toekomstverwachting, een andere blik naar het gezamenlijke verleden, het verdriet, de onzekerheid; ze blijven altijd.

Verwerking

De werkelijke verwerking van de scheiding heeft tijd nodig is. Tijd voor jezelf – los van je ex. Om niet in een volgende relatie dezelfde patronen te herhalen, is het noodzakelijk om vanuit een helder bewustzijn naar je eigen patronen te kijken en daar verantwoordelijkheid voor te nemen. Juist in een relatie die is vastgelopen, ontbreekt deze helderheid vaak. Het vraagt moed om de ruzies en misverstanden rond gevoelens door de ander niet begrepen of gezien te worden, te kunnen zien in het licht van de eigen oplossingsstrategieën, ontwikkeld om om te kunnen gaan met het gevoel 'niet goed genoeg' te zijn.

Deze gevoelens, de negatieve overtuigingen over onszelf, hebben we allemaal. In onze socialisatie bouwen we dit beeld onontkoombaar op. Zolang we er vrede mee kunnen hebben, dat we soms niet goed genoeg zijn, is het een prima basis om vanuit te leren; om dingen beter te leren doen.

De intentie om het zo goed mogelijk te doen voor de meest dierbaren in ons leven – onze partner en onze kinderen – maakt ons ook kwetsbaar. De terechte of onterechte boodschap iets niet goed genoeg te *doen*, slaat makkelijk om in niet goed genoeg te *zijn*. Dit is een uiterst pijnlijke en vooral onveilig plek om te verkeren.

De basisreactie op onveiligheid is vechten, vluchten of verstijven. Vechten kan beschuldigen zijn, maar ook overmatig aanpassen en je best doen. Vluchten kan letterlijk zijn, door emotioneel afscheid nemen of verdoven door bijvoorbeeld overwerk, drank, drugs, seks of shoppen. De verstijving komt vaak tot uiting door letterlijk als een plank aan te voelen bij een omhelzing of je inhouden en dichtklappen. Deze reacties roepen bij de ander op diens beurt onveiligheid op en de daarbij behorende basisreactie. Hierdoor ontstaat een kluwen van negatieve emoties en kwetsingen.

Het herkennen van de eigen vormgeving van de automatische reacties en deze zonder (zelf) verwijt bijsturen, is de schat aan persoonlijke ontwikkeling die iedere relatie biedt.

Bemiddeling

Een scheiding is per definitie onveilig. Wat gaat er gebeuren met de basisbehoeften: een dak boven je hoofd, financiële zekerheid, emotionele geborgenheid, je band met je kinderen? Scheidingsbemiddeling biedt de mogelijkheid om deze basisbehoeften vanuit de liefde die er in de basis (geweest) is, of in ieder geval met zo min mogelijk verdere schade, te vervullen. Een nieuwe, veilige situatie voor partners en daarmee hun kinderen helpen creëren, dat is de inzet van mijn scheidingsbemiddeling.

Nadat we nog een aantal praktische zaken hebben doorgenomen over huis, verzekeringen en inkomen, besluiten Inge en Hans een vervolgspraak te maken en om hun scheidings-traject door te lopen.

We beginnen de week erna met het maken van een ouderschapsplan. Inge en Hans zijn het erover eens, zoals vrijwel alle ouders, dat zij een zo stabiel mogelijke plek voor hun kinderen willen creëren. De mening van de kinderen is ook belangrijk. We besluiten dat zij de afspraken die ze in het ouderschapsplan maken over zorg, vakanties, verjaardagen en feestdagen, met de kinderen bespreken en hun meningen meenemen in de uiteindelijke beslissingen. Door steeds het belang van de kinderen voorop te stellen, voorkomen we in valkuilen van het verleden terecht te komen: "Als jij niet altijd... zou je weten..." en "Jij wou toen zo nodig..." Dit buigen we om naar: "We hebben toen, met de kennis van dat moment, dit besluit genomen. Nu nemen we een beslissing in deze situatie en hebben we deze mogelijkheden en kennis."

In volgende gesprekken komen de financiën aan de orde. Hier blijkt een flink strijdpunt te liggen. Inge en Hans zijn beiden zelfstandig; Inge is zzp'er en Hans heeft zijn zaken ondergebracht in een holding met twee bv's. Hans heeft altijd met de accountant overlegd wat de meest gunstige constructie voor hen beiden is. Inge heeft zich hier nooit mee bemoeid: "Ik snap daar toch niets van." De crisis heeft flink huisgehouden in de branche van Hans. Met veel moeite heeft hij door slimme constructies zijn hoofd boven water weten te houden. Inge heeft de afgelopen jaren juist heel goed ge-

draaid. Een van de constructies die Hans en de accountant hebben gebruikt, is zo veel mogelijk geld zetten op de zakelijke rekening van Inge. Dit geld voelt voor Inge als haar spaargeld, als buffer voor magere tijden. Inge voelt zich onveilig nu ze zelf verantwoordelijkheid moet nemen voor haar boekhouding. Ze is bang haar buffer kwijt te raken en verwijt Hans 'schimmige constructies'. Hans voelt zich op zijn beurt tekortgedaan doordat hij niet gezien wordt in zijn zorg voor de financiële huishouding van hun gezin. Ook hier ligt de oplossing weer in het accepteren en respecteren dat beiden beslissingen hebben genomen in het verleden met de wijsheid en de omstandigheden van toen. Voor de financiële zaken kunnen we in eerste instantie terugvallen op de juridische en fiscale regels die in de nieuwe situatie zullen gelden. Vervolgens kijken we hoe we deze gemotiveerd kunnen invullen om een gelijkwaardige nieuwe start te kunnen maken.

Tot slot

Een half jaar nadat de beschikking van de echtscheiding door de rechtbank is afgegeven belt Hans mij op: "Ik woon nu in mijn nieuwe huis. Soms ben ik nog boos, maar ik kan tenminste weer functioneel zijn als we het over de kinderen hebben. Ik voel ruimte om een nieuwe start te maken. Kun jij me helpen om dingen nu anders te doen?"



Ericka Kuyters is zelfstandig coach en trainer en ontwikkelde het persoonlijke ontwikkelingsprogramma LifeLab voor mensen die een verandering willen of moeten inzetten, www.lifelab.nu Daarnaast werkt zij voor Resolve Scheidingsbemiddeling, www.resolve.nu