

Wat zijn mogelijk hulpbronnen voor mensen na een scheiding of breuk?

SCHEIDEN, PASSIE, THERAPIE, GESPREKSGROEPEN

Hilde Pex

Op 26 maart 2011 bracht Johan Van Hecke¹, godsdienstleraar en contextueel therapeut, in het Sint-Paulusseminarie in Mariakerke een boeiende inleiding rond 'leven met passie'. Hierin schetste hij vijf belangrijke vaardigheden en houdingen die waardevol en heilzaam zijn in het begeleiden en nabij zijn van mensen. Omdat de inzichten die hij aanreikte inspirerend en verrijkend zijn voor vele mensen, bieden we hier een terugblik aan op deze interdiocesane vormings- en uitwisselingsnamiddag, waarop begeleiders van de werkingen na scheiding uitgenodigd waren. Bedoeling van deze namiddag was om te spreken over de plaats van de verwerkings- en gespreks-groepen voor uit de echt gescheidenen in het hulpverleningsaanbod en over de eigenheid en werkwijze van een therapie bij relationele moeilijkheden of een relatiebreuk.

LEVEN MET PASSIE

Passie is een woord met meerdere betekenissen. De oorspronkelijke betekenis verwijst in zijn actieve vorm naar iets mee maken, iets gestalte geven. Iedereen geeft zijn of haar leven gestalte en wordt daarbij sterk beïnvloed door anderen. Passie wordt vaak ook begrepen in zijn passieve vorm. Passie betekent dan ondergaan, verduren, uithouden, lijden. Leven met passie is leven met pijn, verdriet, angst, boosheid, vragen. Passie heeft nog een andere betekenis. Het betekent ook overgave, bezieling, grote inzet, hartstocht. Leven met passie is leven met verantwoordelijkheid, verdriet en bezieling. Het behoort tot het leven van elke mens. Ook de man of vrouw die een echtscheiding te verwerken heeft, wordt uitgedaagd om stil te staan bij zijn of haar passie: Waar is mijn

Nagy gaat ervan uit dat elke mens fundamenteel relationeel is en pas mens is dankzij zijn verbondenheid en relaties met andere mensen.

Het niet-oordelend en niet-wetend luisteren is noodzakelijk om écht te kunnen luisteren, om ruimte te geven aan de andere.

verantwoordelijkheid? Wat maakt verdrietig en hoe sterk bepaalt dit mijn leven? Hoe beziel kan ik nog leven na deze breuk?

ELKE VORM VAN HULPVERLENING HEEFT ZIJN EIGENHEID EN GRENZEN

In het veld van de hulpverlening zijn vele spelers actief, ook in dat van de hulpverlening aan mensen in of na echtscheiding. Alle vormen van hulpverlening hebben hun eigenheid, mogelijkheden en grenzen. Zo is geestelijke begeleiding niet hetzelfde als psychotherapeutische ondersteuning en zo is hulp via verwerkingsgroepen 'na scheiding' niet hetzelfde als psychiatrische opvolging. Deze vier verschillende vormen van hulpverlening zijn elk op zich waardevol. De ene vorm is niet beter dan de andere. Ze zijn gewoon *anders*, ze dekken een andere nood. Ze kunnen elk op hun manier een hulpbron zijn voor de mens in nood.

Een gespreks- of verwerkingsgroep 'na scheiding' kan een plaats zijn waar een luisterend oor wordt geboden. Een plaats waar mensen gedragen worden door elkaar. Een plaats van vriendschap en verbondenheid in de vaak eenzame momenten. Een plaats waar ruimte en tijd is om stil te staan bij de beleving en het

verdriet. Een plaats waar mensen leren loslaten en uitkijken naar morgen. Deze vorm van hulp heeft een therapeutisch, genezend effect. De last wordt immers verlicht, de rugzak van verdriet wordt mee-gedragen. Het gaat hier over medelijden, compassie.

Hoe belangrijk het therapeutisch effect van de gespreks- en verwerkingsgroepen 'na scheiding' ook is, het is geen therapie. Het eigene van een therapie is dat men op zoek gaat naar inzichten en naar patronen die terugkomen. Er wordt gezocht naar oorzaken en verklaringen. Er wordt getracht om dieperliggende kwetsuren of deficiënte relatiepatronen op het spoor te komen en te helen. Therapie helpt het leven te herstructureren en krachten aan te boren die nieuw leven mogelijk maken.

Een psychiater zal voornamelijk de samenhang tussen de organische of lichamelijke processen en de geestelijke gezondheid bekijken. Hij zal zich concentreren op psychiatrische stoornissen en zal vaak een medicamenteuze behandeling voorschrijven. Een geestelijk begeleider focust op de relatie mens-God. Wie met een relatiebreuk of echtscheiding geconfronteerd wordt, voelt zich vaak mislukt, ook ten opzichte van God.

In theorie zijn de verschillende spelers uit het hulpverleningsveld naar mensen in of na echtscheiding gemakkelijk uit elkaar te halen. In praktijk is er tussen elk van deze hulpbronnen een grijze zone. Het is niet altijd gemakkelijk om een duidelijke scheidingslijn te trekken. In het belang van de mens die hulp en ondersteuning nodig heeft, is het noodzakelijk dat elke

hulpverlener – professioneel of vrijwillig – zijn grenzen kent en ‘bij zijn leest blijft’.

MENS-ZIJN DANKZIJ VERBONDENHEID

Ivan Boszormenyi Nagy, psychiater en gezins-therapeut, is de grondlegger van de contextuele therapie. Nagy gaat ervan uit dat elke mens fundamenteel relationeel is en pas *mens* is dankzij zijn verbondenheid en relaties met andere mensen (zijn context). Een juist evenwicht in die relaties is een essentiële voorwaarde wil men zich goed voelen. Nagy verduidelijkt dit evenwicht als de balans van geven en nemen. Waar de balans verstoord geraakt, raakt de mens zichzelf kwijt. De verstoorde balans kan weer in evenwicht komen, door te zoeken waar iemand recht en onrecht is aangedaan, door oorzaken op te sporen en negatieve gevoelens te verwoorden. Wie met relatiemoeilijkheden of echtscheidingsproblemen kampt, is vaak gebaat met contextuele therapie. De reden waarom een relatie spaak loopt, houdt in heel wat gevallen verband met verstoorde balansen, zowel horizontaal (tussen de partners onderling) als verticaal (tussen de partner en zijn ouders). Als partners trouwen, dan moeten zij de geschiedenis en de context van hun partner erbij nemen en ermee leren omgaan.

ECHTSCHIEDING IS EEN ROUWPROCES

Het verwerken van een echtscheiding gaat gepaard met rouw. Rouw heeft twee dimensies: een dimensie van verlies en een dimensie van

herstel. Wie uit de echt gaat, verliest en ervaart mislukking, ook al kan een echtscheiding de best mogelijke oplossing zijn in een bepaalde situatie. Wie uit de echt gaat, voelt zich vaak verdrietig, ontgoocheld, mislukt, kwaad, soms zelfs razend. In heel wat gevallen wordt het zelfbeeld aangetast: Wie ben ik nog? Ben ik wel een goede partner geweest? Ben ik eigenlijk niet zelf het probleem? Ben ik dan zo naïef geweest? Kom ik dit ooit te boven? ...

Een mens kan een dergelijk verlies moeilijk alleen dragen. Nochtans is er niet direct therapeutische begeleiding nodig wanneer men kan terugvallen op mensen die ondersteunen en nabij zijn. Professionele hulp is aangewezen wanneer iemand vastgeraakt is in het rouwproces. Bijvoorbeeld wanneer men de pijn niet wil voelen en men zichzelf verdooft via medicatie of via het zoeken naar genotsmiddelen. Of wanneer de pijn zich verinwendigt en men allerhande psychosomatische klachten krijgt. Of wanneer de pijn het dagelijkse leven hypothekeert. Of wanneer het schuld- of schaamtegevoel zo groot is dat het een belemmering is om ‘nieuw leven te laten stromen’. Of wanneer



Bron: Liesbeth Pulinckx

de rouw heel lang duurt en er geen vernieuwde interesse is in het dagelijkse leven. Of wanneer de rouwende zichzelf verwaarloost en zichzelf onrecht aandoet, of wanneer er sprake is van sociale isolatie en vervreemding. Of wanneer de relatie met de kinderen dreigt mis te lopen ... Rouwen bestaat niet enkel uit het verwerken van of stilstaan bij het verdriet en verlies, het heeft ook een andere kant: die van het herstel, van het terug op krachten komen om het leven stilletjes aan opnieuw te laten stromen. Hopelijk wordt het thema van de vergeving hier niet uit de weg gegaan.

Deze twee fasen zijn geen fasen in de tijd: eerst stilstaan bij verdriet en dan bij herstel. Het zijn fasen die door elkaar lopen. Bij een goede rouw zijn beide aspecten gelijktijdig aanwezig. Wie uitsluitend bezig is met verlies, dreigt zich helemaal te verliezen; wie exclusief bezig is met herstel, vergeet stil te staan bij het verlies en de pijn.

SPREKEN OVER THERAPEUTISCHE HULP

Vele mensen kijken nog argwanend naar de therapeutische wereld. Er leeft nog een groot ongeloof of een therapie echt helend kan zijn. Er is de angst om en de onwennigheid van

Ook de man of vrouw die een echtscheiding te verwerken heeft, wordt uitgedaagd om stil te staan bij zijn of haar passie.

kwetsbaar te zijn. Er leeft nog steeds de idee dat therapie 'voor halve gekken' is of dat iedereen wel problemen heeft en dat men die alleen moet aankunnen. Deze perceptie voor zaken die de geest aangaan, is totaal anders wanneer het om een lichamelijk letsel gaat. Zo denkt niemand bij een gebroken been om het zelf in te gipsen. Het is evident dat er dan een professionele hulpverlener aan te pas komt.

Wanneer relaties stroef verlopen of verbroken zijn of wanneer de kracht van het eigen leven afbrokkelt, is de aarzeling veel groter om beroep te doen op professionele hulp. Het vraagt moed om toe te geven dat iets niet lukt. Het is ook niet vanzelfsprekend om je kwetsbaar op te stellen. Het is niet altijd gemakkelijk om naar een andere therapeut te gaan, wanneer een eerste therapie niet het verwachte resultaat meebracht. Voor gelovige mensen kan het geloof soms ook een stoorzender zijn in de zoektocht naar professionele hulp. Vele mensen hebben vroeger geleerd dat je als christen 'je kruis moet dragen' en dat je moet volhouden. Het geloof in God geeft mensen kracht, maar het vraagt niet dat je de moeilijke weg alleen moet gaan, het vraagt niet dat je moet blijven lijden onder de mislukking en dat je geen hulp mag vragen.

THERAPEUTISCHE VAARDIGHEDEN – BELANGRIJKE GRONDHOUDINGEN

Of je therapeut bent of geestelijke begeleider, psychiater of begeleider van een gespreks- of verwerkingsgroep 'na scheiding', er zijn vaar-



Bron: www.kuleuven.be/Thomas

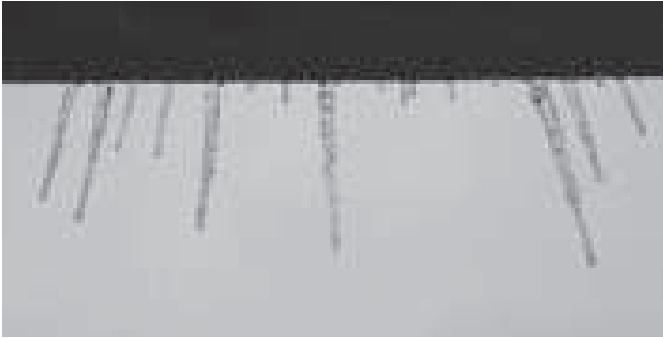
digheden en grondhoudingen die in contacten met mensen – en zeker in een pastorale context – waardevol en heilzaam zijn. Ze worden vaak vergeten, hoewel ze eigenlijk niet meer dan heel waardevolle menselijke houdingen zijn: erkenning geven, niet oordelen – niet weten, meervoudige partijdigheid, de sterkte van mensen naar boven halen, zoeken naar hulpbronnen. Deze vaardigheden en houdingen helpen om meer *aanwezig* te zijn, om meer naast de lijdende mens te staan:

Erkenning geven – Het is van groot belang om erkenning te geven aan de persoon die je begeleidt, door echt te luisteren naar wat hem of haar is overkomen, door de feiten die gebeurd zijn ernstig te nemen, en ook de beleving van die feiten ernstig te nemen. Het is erkenning geven aan de passie, zowel in zijn actieve als passieve vorm. Het is erkenning geven aan wat iemand is overkomen, zonder klaar te staan met een rist aan tips of meevoelende uitlatingen. Erkenning geven gaat verder dan het mee-voelen of mee-lijden of iemand gerust willen stellen met uitdrukkingen zoals ‘Het komt

wel goed, na regen komt zonneschijn’, wat eigenlijk betekent: ‘Ik heb genoeg gehoord’. Een hulpverlener binnen een pastorale context kan zich oefenen in het meer aandachtig luisteren en erkenning geven. Een psychotherapeut zal proberen zoeken naar de reikwijdte en de oorsprong van het ervaren onrecht en van de verstoorde balansen en het overmatig nemen of geven.

Niet oordelen/niet weten – Het luisteren naar mensen moet gebeuren vanuit een houding van ‘niets weten’, zonder met een oordeel klaar te staan, zonder onmiddellijk verbanden te leggen, verklaringen te zoeken, hypothesen te formuleren of tips en goede raad te bedenken. Het niet-oordelend en niet-wetend luisteren is noodzakelijk om écht te kunnen luisteren, om ruimte te geven aan de andere. *Niet oordelen* is mild zijn, is bereid zijn om te begrijpen, en niet doen alsof het al begrepen is. Het is zacht zijn, liefdevol de ander in zijn of haar pijn zichzelf laten zijn. Zo luisteren is geen gemakkelijke opgave, zeker niet wanneer het gaat over zaken waar men binnen het kerkelijk denken een bepaalde moraal voorhoudt.

Meervoudige partijdigheid – In het luisteren naar iemand die onrecht is overkomen, is het gevaar reëel dat je volledig achter die persoon gaat staan en dat je de andere betrokkenen uit het oog verliest of beoordeelt en veroordeelt als bijvoorbeeld ‘onmensen’. Je kiest dan in zekere zin partij voor de persoon die zijn of haar verhaal aan je vertelt. Meervoudig partijdig zijn wil niet zeggen dat je aan het verhaal van de persoon die je in vertrouwen neemt twij-



Bron: Liesbeth Pulinckx

felt, maar dat je beurtelings partij kiest, dat je beurtelings achter de andere betrokkenen gaat staan. Je probeert de andere betrokkenen – zoals bijvoorbeeld de ex-partner, de kinderen, de (schoon)ouders – niet uit het oog te verliezen en rekening met hen te houden. Meervoudige partijdigheid houdt in dat je ziet dat elke betrokken partij onrecht heeft ondergaan en dat elke betrokken partij inspanningen doet om passende zorg te dragen voor anderen.

De sterkte van mensen naar boven halen – In elke mens die onder het leven en de omstandigheden lijdt, is er meer dan enkel verdriet of ervaren onrecht. Vragen naar wat kracht geeft en benoemen waar je kracht ziet – waar je ‘tekens van leven’ ziet in het gewone dagelijkse leven – kan heel wat positieve energie vrijmaken.

Zoeken naar hulpbronnen – Wie lijdt onder een echtscheiding, hoeft de moeilijke weg niet alleen te gaan. Via therapie, gespreks- en verwerkingsgroepen ‘na scheiding’ en andere vormen van hulpverlening kan hulp geboden worden en kunnen nieuwe perspectieven oplichten. Even belangrijk is het helpen zoeken naar hulpbronnen buiten het hulpverlenersmilieu: men-

sen op wie echt geleund mag worden, mensen in wie men vertrouwen heeft, mensen die van betekenis kunnen zijn. Dat kunnen niet alleen familieleden of vrienden zijn, maar bijvoorbeeld ook mensen uit de geloofsgemeenschap. Zo kan ook het geloof in God – ‘Ik zal er voor je zijn’ – een hulpbron zijn. Het geloof in een liefdevolle God bevordert gevoelens van vrede, rust, vertrouwen, liefde, gemeenschap ... De geloofsgemeenschap kan daarbij helpen.

MENSEN DRAGEN MET PASSIE

Christelijke hulpverleners zijn uitgedaagd om de handen van God te zijn, om mensen *met passie* te dragen totdat ze kunnen vliegen op eigen kracht. Huub Oosterhuis verwoordt het kernachtig:

*Die mij droeg op adelaarsvleugels;
die mij hebt geworpen in de ruimte
en als ik krijsend viel
mij ondervangen met uw wieken
en weer opgegooid –
totdat ik vliegen kon op eigen kracht².*

HILDE PEX is coördinator van de Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal (IDGP).

NOTEN

- 1 Johan Van Hecke heeft in Lebbeke een praktijk voor contextuele therapie, relatietherapie en zingevingsvragen. Meer info op www.in-therapie.be
- 2 Tekst: Huub Oosterhuis naar Deut. 32,11 – Muziek: Tom Löwenthal.
http://www.leerhuisenliturgie.nl/nl/pagina/Nederlandse_cd's/9/Die_mij_droeg/