

Scheiden en verbinden

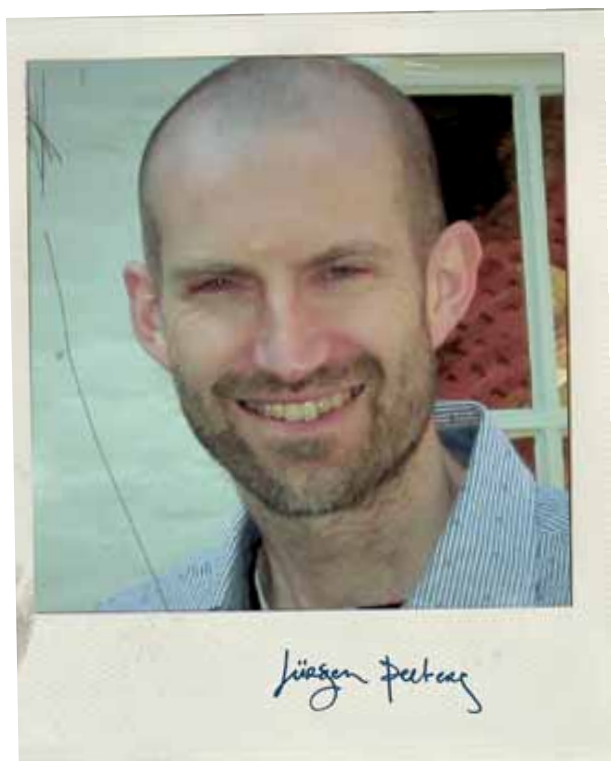
Over zorg voor kinderen na (echt)scheiding

*“Ook bij de bloemen
kan het wel eens stuiven.
Meestal is dat zelfs
een vruchtbaar moment.”*

GEERT DE KOCKERE



Jürgen Peeters
psychotherapeut, vormingswerker



Scheiden als keuze

Scheiden is het gevolg van de wens tot relatie, aldus Martine Delfos, biopsycholoog en wetenschappelijk onderzoeker. Het is omdat de mens gericht is op het aangaan en onderhouden van relaties dat er ook een mogelijkheid is om deze te verbreken. Maar in eerste instantie is de mens gericht op het aangaan van relaties. In de natuur heb je een continu proces van scheiden en verbinden, van opbouw en afbraak. Niemand stelt zich ethische vragen bij de cyclus van de seizoenen. Dit wordt geaccepteerd als natuurlijk gegeven in ons bestaan. Wanneer mensen een partnerrelatie verbreken en zeker als er kinderen bij betrokken zijn, stellen we ons terecht wel ethische vragen. We vragen ons af wat het effect is van onze keuze op onszelf en onze kinderen. We zien dat dit onvermijdelijk lijden veroorzaakt en overdenken of we dit hadden kunnen voorkomen. Meer dan met de onvermijdelijkheid van natuurlijke processen worden we hier geconfronteerd met ons (on)vermogen tot het maken van keuzes.

Recht doen aan eigen pijn

Het is me zo vaak opgevallen dat de aanleiding voor een scheiding zelden de werkelijke oorzaak is. De werkelijke oorzaak van een scheiding ligt veel dieper, soms al voor de aanvang van de relatie. Het heeft te maken met hechting, met het onvermogen de complexiteit van seksualiteit aan te gaan, met angst voor intimiteit en daarbovenop met een tekort aan communicatieve vaardigheden. Een dieper inzicht in hoe seksualiteit werkt en een oprechte bereidheid verbindend te leren communiceren zou al wat scheidingen kunnen

voorkomen of als ze toch plaatsvinden ze minder bitter maken. De concrete aanleiding van de scheiding kan zijn dat één van de partners vreemd gaat. De dieper liggende oorzaak echter is dan nogal eens dat ze al jaren naast elkaar leefden. En daar kan je je dus ook van afvragen hoe ze dat zo samen hebben laten gebeuren. Het gaat dan over duizenden kleine keuzemomenten, die achteraf niet meer te ontrafelen zijn. In een echtscheidingsstrijd proberen we dat toch te doen. Dan gaan partners elkaar vaak bekogelen met die fragmenten die recht doen aan hun eigen pijn.

Last van de scheiding

Diep van binnen wil geen enkel kind dat zijn ouders gaan scheiden. Sommige kinderen zeggen dat ze blij zijn dat hun ouders niet meer samen zijn, omdat ze zoveel ruzie maakten. Scheiden wordt dan voor hen een manier om de ruzie te stoppen. Een middel in plaats van een doel. Je zou kunnen zeggen dat het een prijs is die ze betalen om van die ruzies af te geraken. Een kind heeft minstens 5 jaar nodig om innerlijk te accepteren dat zijn ouders niet meer samen zijn. Al naargelang de leeftijd, de omstandigheden, de aard van het kind en dergelijke kunnen daar uiteraard grote verschillen op zitten in beleving. Blij worden de kinderen er alvast niet van. Heel wat kinderen krijgen diagnoses opgeplakt omwille van probleemgedrag dat ze stellen. Voor een kleine groep kinderen die werkelijk een stoornis heeft, kan het nuttig zijn dat ze een diagnose krijgen. Voor vele kinderen echter betekent dit dat ze niet begrepen worden in wat ze via gedrag proberen te laten zien. Ze hebben niet altijd het vermogen om rechtstreeks te tonen dat ze last hebben van de scheiding. Als ouder kan je er echter voor kiezen om de kwaaltjes of het probleemgedrag van het kind te zien als een signaal dat je kan begrijpen. Zo erken je dat je kind last heeft van de scheiding. Dat is niet de gemakkelijkste weg. Het maakt het echter wel meer mogelijk dat het kind zich van die last kan bevrijden. Mogelijks zou je dit als ouder aan je kind kunnen vertalen als:

Ik weet dat het voor jou niet leuk is dat we niet meer samen zijn. En daar mag je best boos of verdrietig om zijn. Dat we uit elkaar zijn gegaan, heeft niks met jou te maken. Je bent uit de liefde tussen jouw moeder en mij geboren. Dat zal nooit veranderen. En al zijn je moeder en ik niet meer samen, we kiezen er nog steeds voor om jou met onze liefde te omringen.

Wanneer er geen sprake was van een liefdevolle verwekking, krijg je dit soort woorden met recht niet over je lippen. Dan wordt het zoeken naar woorden die recht doen aan de waarheid zoals jullie ze ervaren hebben. Het is een hele oefening om uit te maken wat je doet in het belang van je kind en wat je als ouder doet voor jezelf. Na een scheiding probeer je de situatie voor jezelf uiteraard ook minder pijnlijk te maken. Dat vertroebelt onvermijdelijk het zicht op wat goed zou zijn voor je kind.



Bron: www.sxc.hu

Co-ouderschap in de geest

Op de vraag bij wie het kind het best kan blijven na scheiding van de ouders antwoord Bert Hellinger: "bij die ouder die de andere ouder het meest kan achten." Hellinger is één van de grondleggers van de familieopstellingen-therapie. Hij gaat er van uit dat wanneer de ouder waarbij het kind verblijft voldoende vrij is naar de andere ouder, het kind dat dus ook kan zijn. Elk kind is loyaal aan beide ouders. Het voelt zich gebonden en verbonden met beide ouders. Een belangrijke hulp in de verwerking van echtscheiding voor kinderen is net dat ze vrij zijn in die loyaliteit. Dat ze dus niet als ze bij vader zijn zo negatief mogelijk over moeder moeten praten en dat ze bij mama niet mogen zeggen dat ze het eigenlijk wel leuk vinden bij papa. Als realiteiten er mogen zijn, worden ze makkelijker te hanteren. Als een kind bij mama kan zeggen dat ze papa mist, zonder dat daar meteen oordelen over papa aan vast hangen, kan ze haar verdriet ook toelaten en verwerken.

Ik maak een onderscheid tussen co-ouderschap in de letter en co-ouderschap in de geest. In de letter betekent dit vaak dat beide ouders concreet evenveel voor het kind zorgen. Dit komt meestal neer op een 7-dagen-regeling. Co-ouderschap in de geest betekent dat beide ouders zich blijven richten op het welzijn van het kind. Concreet kan dat vele vormen aannemen. Het uitgangspunt is de vraag: "Wat is goed voor ons kind?"

Een 7-dagen-regeling lijkt eerlijk. Het kind heeft de kans evenveel bij beide ouders te verblijven én de ouders kunnen elk evenveel tijd doorbrengen met hun kind. Dit kan echter als nadeel hebben dat het kind geen eigen plek heeft, maar de hele tijd aan het verhuizen is. Er gaat heel wat energie zitten in het hebben van twee 'thuizen'. Energie die het kind niet meer vrij heeft voor andere zaken, zoals leren voor school. Het kan anders uitpakken als ouders na de scheiding ver uit elkaar gaan wonen of bij elkaar om de hoek blijven. Het ene is niet per se beter dan het andere. Het verder uit

elkaar wonen kan noodgedwongen meer duidelijkheid en structuur brengen in de situatie. Het dicht bij elkaar wonen, kan een illusie in stand houden dat papa en mama toch weer bij elkaar kunnen komen.

Erkennen van de juiste plek

Alles waar ouders niet uit geraakten met elkaar en wat mogelijk aanleiding was voor de scheiding komen ze nadien weer tegen in nieuwe, meestal meer complexe, omstandigheden. De verschillen worden uitvergroot. De levens gaan verder uit elkaar na de scheiding. Er is een verhuis en er komt misschien een nieuwe partner en andere kinderen uit de nieuwe relatie. Net zoals een kind vele jaren nodig heeft om een scheiding te verwerken, heeft ook een nieuw samengesteld gezin enkele jaren nodig om zijn draai te vinden in de nieuwe samenstelling. Een uitdaging voor nieuwe partners is dat ze de plek van de ouders vrij laten ten aanzien van de kinderen. Een nieuwe partner van papa is geen nieuwe mama voor de kinderen, want een mama hebben ze al. En dit heeft niks te maken met hoe ouders wel of niet voor hun kinderen zorgen. Dit heeft te maken met het erkennen van de plek die iedereen heeft. Als je een goeie relatie met elkaar wil, begint dat met erkennen van de juiste plek. Stel dat een kind zich aan de nieuwe partner van moeder gaat hechten, kan het voelen als een verraad aan zijn vader. Dat innerlijke – meestal onbewuste – conflict is voor kinderen soms ondraaglijk. Gezien ze daar nog niet op afstand naar kunnen kijken, uiten ze dit gewoonlijk indirect.

Verschillen overbruggen

Kinderen zijn krachtig en kwetsbaar. Ze hebben een enorm aanpassingsvermogen en een grote bereidheid om ouders tegemoet te treden in hun noden. Tegelijk kunnen ze de vele complexiteiten van de volwassenwereld totaal niet overzien. Om het voor jezelf als ouder te verantwoorden dat je gescheiden bent, heb je nogal eens de neiging de mindere eigenschappen van de ex-partner te gaan uitvergrooten. Alles wat je ex 'fout' doet, is een bevestiging dat je de juiste keuze gemaakt hebt. Tegelijk verwerp je met je ex ook een deel van je kind. En daar ontstaat het innerlijke conflict. Hoe kan je de vader of moeder van je kind waarderen in je kind na een scheiding? Dit vraagt de nodige tijd én de bereidheid consequent te blijven denken in het belang van je kind. Ook al heb je verschillende opvattingen over wat goed is voor je kind, toch zal je moeten kijken naar het kind zelf. En misschien zijn hamburgers gezonder voor je kind dan het verwijt aan zijn vader dat hij niet kan koken. Of is het feit dat je kind zedenleer op school volgt minder erg dan dat je maanden niet met zijn moeder wil spreken, omdat jij vindt dat hij godsdienst zou moeten volgen. Elke ouder heeft vanuit zijn perspectief gelijk in wat hij wel of niet met het kind doet. Daar gaat het niet om. Het gaat erom of je bereid bent in het belang van het kind die verschillen te overbruggen. De grootste bedreiging voor kinderen is het eenzijdige streven van de ouders om eigen oplossingen en

meningen op te leggen aan de andere partij. De grootste bescherming die je kinderen na een scheiding kan geven, is je oprechte bereidheid als ouder om te blijven zoeken naar wat goed is voor iedereen. Je kan daar als ouder eenzijdig voor kiezen dit te doen. Ongeacht wat de andere ouder daarmee doet. In het beste geval volgt hij of zij daarin. In het andere geval kun je voor jezelf uitmaken dat je echt in dienst van je kind hebt gehandeld.

Nieuwe verbindingen

Met vallen en opstaan kan je op de brokstukken van het scheidingsproces nieuwe verbindingen tot stand brengen. Je kan er voor kiezen eigen pijn te verwerken, zodat die niet in de weg gaat zitten tussen jou en je kind. In plaats van op tegenstellingen te focussen, kun je je aandacht richten op de liefde van waaruit je kind is ontstaan en in dienst daarvan handelen. Is het moeilijk je daar iets bij voor te stellen, omdat er naar jouw mening weinig sprake was van liefde, kun je je ook richten op de verantwoordelijkheid die je hebt ten aanzien van het kind dat je samen verwekt hebt.

Soms is het misschien verwarrend voor jou dat mama en papa andere dingen zeggen. Ook al denken je moeder en ik over een aantal dingen helemaal anders, toch proberen we samen daarin een oplossing te vinden.

Bronnen en nuttige links

- Delfos M., Weekend vaders, wie kent vaders. SWP, 2006.
- Delfos M., De schoonheid van het verschil. Harcourt, 2010.
- Dykstra I., Kind en familiet. Het Noorderlicht, 2007.
- Groenhuijsen L., Ouderschapsplan; de vele gezichten van het belang van het kind. SWP, 2006.
- www.mdelfos.nl/
- www.descheidingschool.be/
- www.deonderstroom.be/open_aanbod/scheiden-en-verbinden.html

Jürgen Peeters, psychotherapeut, vormingswerker, gespecialiseerd in werken met familiesystemen en als eerste Vlaming door Aletha Solter (USA) gecertificeerd als Aware Parenting Instructor. Hij heeft naast zijn psychotherapiepraktijk al 10 jaar een eigen praktijk voor vorming, supervisie en coaching: De Onderstroom. Alle info daarover staat op www.deonderstroom.be. Hij heeft een kind met zijn vorige partner en twee kinderen met zijn huidige partner.

