

Uit elkaar of toch niet?

Werken aan de relatie met contextuele therapie

„Het probleem in onze huidige maatschappij is dat we een scheiding vergoelijken, terwijl je eigenlijk zou moeten vechten voor je huwelijk.” Aan het woord is contextueel therapeut Nance Folmer-van Heck.

Marianne van de Werken

In de jaren dat ze als contextueel therapeut werkt, ziet Nance Folmer-van Heck dat we als maatschappij anders reageren op een scheiding dan jaren geleden. „Ik werk twaalf jaar in de hulpverlening en als contextueel therapeut ben ik nu acht jaar actief. Wat ik lijk op te merken, is dat scheiden maatschappelijk meer geaccepteerd wordt. Waar er tien tot twintig jaar geleden meer een taboe op rustte, lijkt het nu veel gewoner. Jaren geleden vroeg de omgeving wat er geprobeerd was om de scheiding te voorkomen en nu is de reactie: 'wat vervelend'. Tegenwoordig krijg ik geregeld mensen in traject die twee gesprekken met een relatietherapeut hebben gehad en dan voor zichzelf stellen dat ze er alles aan gedaan hebben. Maar is dat ook zo?”

HET COMPLETE PLAATJE Als contextueel therapeut probeert Folmer-van Heck samen met de stellen die haar hulp inroepen naar het hele plaatje – de context – te kijken. „Voor

mijn tijd als contextueel therapeut had ik als hulpverlener vaak te maken met conflict-scheidingen waar jeugdzorg bij betrokken was. Wat ik daar zag, was dat mensen uit elkaar wilden, omdat er gedoe was. Maar wat ze zich niet realiseren, is dat het gedoe vaak alleen maar erger wordt na een scheiding. Als communiceren in de relatie al tot problemen leidt, dan wordt dat na een scheiding niet minder. Misschien dat je dan juist wel meer moet communiceren in het belang van de kinderen.”

” *Vrouwen zoeken sneller hulp en mannen willen het zelf langer oplossen*

Folmer-van Heck vraagt zich af of we als maatschappij oog hebben voor de effecten van scheidingen op de lange termijn. „Enerzijds zie ik jongvolwassenen die kampen met de gevolgen van de scheiding van hun eigen ouders. Hoewel de scheiding misschien goed is verlopen, is er toch een gespleten loyaliteit ontstaan. De twee mensen waar ze het meest van houden, zijn niet meer samen. Dat is iets wat ze meenemen in hun latere leven. Want diezelfde jongvolwassenen lopen nu in relaties tegen problemen aan. Ze worstelen met vertrouwen en wantrouwen. Daarbij speelt ook mee dat de wetgeving over het ouderlijk gezag in 1998 veranderd is. Bij een scheiding voor 1998 kreeg – meestal – de moeder het eenhoofdig gezag. Je ziet hierdoor een generatie kinderen die is opgevoerd bij een van de ouders. Sinds 1998 is het uitgangspunt dat de ouders gezamenlijk het gezag behouden.”

DE SCHEIDING VOORKOMEN „Wat mij betreft mogen we dus meer oog hebben voor de effecten van een scheiding op lange termijn en juist daarom proberen mijn man en ik – vanuit ons bedrijf OerOuders – of we de scheiding met deze therapie kunnen voorkomen. Er zijn onderzoeken die aantonen dat vijftig procent van de gescheiden mensen op een later moment een gevoel van spijt ervaart. Met dat in het achterhoofd, heeft werken aan je relatie dus wel degelijk zin.” Folmer-van Heck is zich ervan bewust dat mannen therapie in zijn algemeenheid anders ervaren dan vrouwen. „Vrouwen zoeken sneller hulp en mannen willen het zelf langer oplossen. Voordat mannen in gesprek gaan met een hulpverlener, lijken ze een veel grotere drempel over te moeten. Juist daarom kan het in de gesprekken helpen als de therapeut een man is. Mijn man en ik begeleiden stellen samen en we gaan ook los van elkaar in gesprek met de partners. Met name de mannen merken dat er meer begrip en erkenning voor hun situatie is, wanneer ze er van man tot man over in gesprek gaan.”

TERUG NAAR DE GESCHIEDENIS Maar wat doet een contextueel therapeut dan precies? „We kijken vooral wat er onderliggend aan de hand is waardoor stellen denken dat de scheiding het enige redmiddel is. Dan kom je altijd terug op familiedynamieken. Door naar meerdere generaties te kijken, zie je ook of dit iets is wat zich in de verschillende generaties herhaalt. Je kunt dan scheiden, maar je kunt ook onderzoeken of je het kunt doorbreken. Natuurlijk wil je niet dat twee ongelukkige mensen bij elkaar blijven. Maar komt dat ongelukkige gevoel wel echt door de relatie? En wat geef je kinderen mee als het jullie samen lukt sterker uit deze moeilijke tijd te komen? Waar ik vaak zie dat mensen ongelukkig over zijn, is de financiële situatie, elkaar onvoldoende begrijpen, een andere kijk op de opvoeding en verschil in behoefte van intimiteit en seks. Vrouwen zijn steeds meer gaan werken. Dat zorgt voor een verschuiving in de verdeling van de taken in huis. Maar wat nu als een van de twee zich daar niet bewust van is? Vanuit de contextuele therapie kom je altijd weer terug op de geschiedenis, die nu voor een disbalans zorgt binnen de relatie. Wat heeft er in de geschiedenis plaatsgevonden waardoor jullie elkaar niet of onvoldoende vinden in ieders behoeften? Met dat als uitgangspunt kunnen we zorgen dat mensen elkaar wel weer vinden en alsnog een gelukkige gezamenlijke toekomst tegemoet gaan.”



Content by Isa