

venster sluiten

deVerdieping **Trouw**

Harde lessen

TEKST HESTER MACRANDER ILLUSTRATIES MARIKE KNAAPEN

8-6-13 - 00:00

Theatermaker en publicist Hester Macrander heeft 'ontzettend veel geleerd' van haar scheiding. Toch had ze al die kennis liever eerder gehad, om haar huwelijk te kunnen redden. Een pleidooi voor lessen in liefde.

Met regelmaat duikt hij weer op: de vraag waarom je een strenge test moet doen alvorens je een auto mag besturen, terwijl iedereen een relatie mag beginnen en kinderen op de wereld zetten. Zou mensen eerst niet wat meer benul bijgebracht moeten worden over het onderhouden van intieme relaties? In het onderwijs zie je hier en daar een vak als 'geluiskunde' en ook 'relatiekunde' opduiken.

Het gezinsdrama met de dood van de broertjes Ruben en Julian leidde, vooral via de sociale media, tot vele veroordelingen van buitenstaanders over de 'vechtscheiding' waar de kinderen de dupe van waren. Ik vond het vooral een droevig verhaal van machteloosheid.

Als je kijkt naar wat we met onze menselijke intelligentie bereikt hebben, bijvoorbeeld op het gebied van techniek, dan steekt onze wijsheid op immaterieel niveau daar bleek bij af. Met een navigatie-app op je smartphone verzeild raken in een scheidingsdrama: het is de paradox van deze tijd. De leerweg die we in intieme relaties afleggen is vooral: 'door schade en schande wordt men wijs.' Ik heb dan ook ontzettend veel geleerd van mijn scheiding, maar meer kennis vooraf zou handiger geweest zijn.

Elke ochtend word ik wakker met gedachten aan hoe ik een goed einde maak aan het gedoe met de ex. Deze gedachtemachine komt vanzelf op gang, totdat ik me aan mijn werk wijd, dan ebt het gelukkig weg. Ik las ergens dat de geest blijft haken aan onbegrepen zaken. Evolutionair gezien wil je er namelijk van leren, zodat je weet wat je de volgende keer niet meer moet doen. Het zijn de lijken in de kast van je leven, die je graag kwijt zou zijn. Straks zit ik dement in een bejaardentehuis de hele dag te mompelen over die ex en alle onopgeloste incidenten met hem...

Ooit was het een heel grote liefde en dus kwamen er twee kinderen. Maar we bleken al snel niet in staat (opvoed)problemen op te lossen, mijn pogingen daartoe maakten steevast alles erger. Zijn stijl was: mond houden, streep eronder en doorleven. Mijn stijl was: uitpraten, verzoenen, schoon schip maken. Hoe emotioneler ik werd, hoe dikker de deur werd die hij dichttrok. Pas vele jaren later zag ik in dat we allebei goede bedoelingen hadden: beiden waren we erop gericht het probleem te verkleinen, alleen de manier waarop was precies tegengesteld.

Er is uiteraard een man-vrouwverschil, er is sprake van een andere hersenstructuur, dat erken ik allemaal, maar ik zie toch een paar meer algemene hinderpalen. Ten eerste wordt op deze immateriële kant van het bestaan neergekeken: van oudsher is het een huiselijk vrouwendomein en dus heeft het minder status. Vrouwen hebben wel een voorsprong door wat ze hierover al lezen en delen met elkaar. Ik praat al sinds mijn vroege jeugd over alles wat met intermenselijke relaties te maken heeft tot in detail met zussen en vriendinnen. Ik lees er ook veel over. Hij weet veel van fietstechniek.

Ten tweede geldt in onze stoere cultuur het tonen van gevoelens - kwetsbaar zijn - als zwakte. Ik zie kwetsbaarheid inmiddels juist als kracht. De veelbekeken TEDTalks van Brené Brown gaan hierover en haar boek 'De Kracht van de Kwetsbaarheid' ligt op mijn nachtkastje.

Ten derde heeft niemand zin om negatieve gevoelens te ervaren zoals angst, verdriet, woede. Deze weerstand is, zo heb ik ervaren, als een doordrukstrip: eenmaal daardoorheen ben je juist enorm opgelucht. Gevoelens die je vasthoudt verstoppen de boel en blokkeren het diepere inzicht in je behoeftes. Je in deze 'materie' verdiepen lijkt verzuipen in een duister moeras. Ik begrijp de weerstand hiertegen dus heel goed, maar begrip hielp niet.

We zaten vast in 'iets'. Er was een onontwarbare knoop ontstaan.

Wat ik vooral niet begreep is dat de therapeuten, waarvan we er een paar versleten hebben, zich neerlegden bij zijn weerstand en mijn wanhoop geen plaats konden geven. Ik moest indammen en kreeg te horen: 'hij wil niet'. Geen doorbraak, geen tranen, niks. En de kinderen dan?

De therapie bleef steken in een poging tot gesprek. Het steeds groter wordende negatieve actie-reactiepatroon maakte ons tot spiegelende karikaturen van elkaar: hij de 'autist', ik de 'borderliner'.

Heftige emoties in dit soort situaties zijn ook niet raar: zeker als je ervoor knokt om je nest te behouden, wordt de leeuw (of de leeuw) in je wakker. Dit te lezen in één van de vele boeken en artikelen die ik verslond en verslind betekende in ieder geval troost, maar het gaf nog geen vermogen om er beter mee om te gaan. Ons onvermogen om te communiceren was na de therapie zelfs groter dan daarvoor.

Dat heb ik overigens ook geleerd: veel mensen hebben een bordje 'therapeut' of 'mediator' op hun deur gespijkerd, maar dan weet je nog niets over hun aanpak of kwaliteit en daar zijn grote verschillen in. Een dure les.

Een mediator kan ook nog eens een duit in het oorlogszakje doen en voor je het weet, kun je totaal niet meer communiceren met degene die ooit jouw grote liefde was. Dat heb ik ook geleerd: een NMI-gecertificeerd mediator moet je juist niet hebben, want die werken volgens bepaalde richtlijnen, zoals dat alle gesprekken met elkaar aan tafel gevoerd moeten worden. Dat werkte bij ons helemaal niet en toch ploeterden we maar door, terwijl de rekening opliep. De tweede mediator, die haar eigen werkwijze had, voerde met ons deels apart gesprekken, zodat er rust en voortgang in het proces bleef.

De communicatie, die minimaal is, verloopt nu via een vriendin. Zij vertaalt de mails die hij aan mij stuurt, zodat ik de hardheid (die ik erin ervaar) niet hoeft te voelen. En zij filtert mijn mails aan hem, zodat het met zo min mogelijk woorden wordt overgebracht. Er is dus nog te veel emotie bij ons allebei. Ik zei al: het was een grote liefde. Overigens: je afsluiten is ook emotie.

Ik ben mindfulness gaan doen en andere technieken om meer afstand te nemen van wat er zich in mij afspeelt en

om beter met heftige emoties om te kunnen gaan. Er zijn twee manieren waarop mensen met moeilijke situaties omgaan (les 1 mindfulness): je negeert het en sluit je ervoor af (hij), of je wordt erin meegesleept en wordt erdoor overspoeld (ik). Het is de kunst om niet te negeren, maar om te zien en het is de kunst om niet meegesleept te worden, maar om te sturen.

Inmiddels heb ik het allemaal wel door. Het gaat primair om bewustzijn van je gevoelens (niks moeilijks, gewoon te signaleren in je lichaam). Gevoelens zijn signalen die duiden op onderliggende behoeftes. Op het moment dat je je realiseert om wat voor behoeftes het gaat, kun je erover communiceren zonder de ander aan te vallen of irritaties te veroorzaken. Vooral kun je verantwoordelijkheid nemen voor de vervulling ervan, zonder de verantwoordelijkheid bij de ander te leggen. Zo blijf je uit gedoe, met je kinderen, met je partner, met je baas, met je collega. De sleutel is zelfreflectie en zelfsturing. Dit is iets wat je gewoon kunt leren, op school, in het gezin, met elkaar, op een cursus. Dan worden relaties nooit meer onoverzichtelijke moerassen en zullen vechtscheidingen veel minder voorkomen.

Helaas bestond EFT toen nog niet toen wij op zoek waren naar een geschikte relatietherapie. EFT staat voor Emotionally Focused Therapy, en is op dit moment erg succesvol bij relatieproblemen, vooral door het boek 'Houd me vast' van therapeute Sue Johnson. Johnson ontwikkelde EFT op basis van een theorie over hechting binnen relaties. Volgens haar hechten partners op dezelfde manier aan elkaar als ouders en kinderen: als een van de partners die binding niet meer voelt ontstaan gevoelens van angst, paniek en verdriet.

In de vele boeken die ik heb gelezen komt altijd wel ergens een stel voor dat na jaren en jaren van gedoe alsnog de weg (terug)vindt naar elkaar. Zo schreef ook een kennis aan mij: 'Vier jaar terug zouden we gaan scheiden. We hadden het aan de kinderen verteld. We zijn naar een EFT-therapeut gegaan, om ervoor te zorgen dat de kinderen er zo min mogelijk een tik van zouden krijgen. Die therapeut liet ons kijken naar onze achterliggende behoeftes. Dit creëerde begrip. De scheiding hebben we niet doorgezet.'

Een hereniging acht ik uitgesloten, maar ik blijf werken aan vrede.