**Antistof voor echtscheidingsvirus**

**door drs M. vd Feen**

 Haar mobiel gaat. Ze pakt haar telefoon: het is haar zus. “Het is hier crisis”. Haar antwoord is weinig troostend: “O, het is hier ook crisis”. Fatsoenshalve vraagt ze nog wat het probleem is. “Stella gaat weg bij Rik. Ze zegt niet meer gelukkig te zijn bij Rik. Stella ergert zich aan hem”.

Op dat moment staat ze voor de deur van Rens, één van hun zonen, die problemen heeft, omdat hij pas ontdekt heeft dat Jantine, zijn vriendin, vreemdgaat. Hij was in tranen toen hij het haar vertelde. Sinds de tijd dat hij kind was, had ze hem niet meer zien huilen. Hij is gebroken. Ze is blij dat ze even bij hem kan zijn, dat hij haar toelaat in zijn verdriet. Hij wil wel praten. Ze vraagt hem hoe hij het te weten is gekomen. Door toeval (door God?) achterhaalde hij het geheim van zijn vriendin op haar laptop. Het overspel was toen al maanden bezig. Schoorvoetend gaf ze toe. Probeerde het aanvankelijk nog te verbloemen.

Het was niet zo ver, niet te ver gegaan, maar dat bleken leugens te zijn. Nu wilde hij de waarheid en niets dan de waarheid. Hoe was het zover gekomen? Ze was ongelukkig bij hem, maar toch weer niet, want ze wilde hem niet kwijt. Haar leven met hem wilde ze niet opgeven. Hij wist toch, dat het in haar wereldje nu eenmaal zo ging. Zelfs de zakenreizen waren ingekort vanwege het grote aantal echtscheidingen in het bedrijf. Een van haar collega’s had haar versierd, of had zij hem versierd? Wat zocht ze bij deze oudere collega? Wat zocht hij bij haar? Of zijn dat irrelevante vragen? In ieder geval woog het genoegen van deze liefdesrelatie niet op tegen de kostprijs: twee relaties kapot, want de collega werd door zijn vrouw het huis uitgezet toen ze kwam te weten wat hij uitvrat. Jantine was nog bij Rens, want ze raakte psychisch zo in de war, dat Rens in zijn oude rol viel en haar troostte…..

Verschillende keren had ze Rens naar zijn relatie met Jantine gevraagd. Hij had gezegd: “Jantine gaat nooit bij me weg”. Ze wil ook niet weg bij hem: met hand en tand vecht ze om haar relatie met Rens te behouden. Ze belooft met die ander te stoppen, maar al snel merkt Rens, dat ze nog steeds contact heeft met haar lover. Hij leest (alweer toevallig) een berichtje:  ’lekker ding’ noemt de lover haar. Zocht zij bevestiging bij deze man? Dat de man domweg op zoek was naar seks bij een aantrekkelijke meid, leek evident. Maar waarom stelde zij zich open voor zijn avances? Wat had haar bewogen?

Er waren spanningen geweest tussen Jantine en Rens, maar die waren er eigenlijk al vanaf het begin van hun relatie. Zij houdt van een wijntje, van gezelligheid, van kletsen na het werk. Vaak kwam ze ’s avonds laat thuis en was hij al naar bed gegaan. Slapen lukte overigens niet als ze er nog niet was, ondanks zijn verwoede pogingen. Ook al waren ze even oud, hij had ongewild de vaderrol…… Zij voelde zich het stoute kind en vaak ging hij in een ander bed slapen. Als zij niet kon slapen, maakte ze hem wakker en als dat niet goedschiks ging dan maar kwaadschiks, en sloeg en schopte ze hem, helemaal over haar toeren. Tenslotte eindigde de ruzie in zijn armen en troostte hij haar omdat ze niet tot rust kon komen. Dit herhaalde zich week in, week uit. Het was zelfs rustig voor hem als ze op reis was. Dan kon hij eindelijk in zijn eigen ritme slapen. Hij had er vrede mee gekregen en hoopte dat vroeg of laat haar wilde haren zouden verdwijnen en ze een rustig leven met hem zou verkiezen boven een leven met vrienden en kennissen in een etablissement. Ging het haar voornamelijk om aandacht? Ging het om de wijn, dan zou ze deze ook thuis met hem kunnen drinken, dus speelden er andere dingen.

In een boek over narcisme van professor Jan Derksen las ze over echtscheidingen in deze tijd, namelijk dat de onwil of het onvermogen om met teleurstellingen om te gaan vaak leidt tot relatiebreuken en echtscheidingen, en dat als iemand als leuker wordt ervaren de remming om van partner te wisselen gering is. Want alles draait om ’leuk’ of ’gelukkig’. Als het niet meer leuk is of als je niet meer gelukkig bent, dan kap je toch met de relatie! Ook mensen, die kort daarvoor elkaar nog plechtig trouw hebben beloofd, gedragen zich op deze wijze. Zoals Stella in haar relatie met Rik. Zij waren na een jarenlange relatie, kort voor hun breuk, met elkaar getrouwd en hadden een geweldig feest gegeven voor hun familie en vrienden, die allemaal het gevoel en de overtuiging hadden gekregen, dat deze relatie voor altijd was. Ook zij had genoten op het bruiloftsfeest van Stella en Rik.

Verontrustende gedachten overvielen haar. Het lijkt erop of mensen niet meer in staat zijn zich een inspanning te getroosten die helemaal niet leuk is, of niet in staat zijn even op de tanden te bijten als het eens niet lekker loopt in een relatie. Soms wordt er nog wel hulp gezocht, maar vaak gaat ook de therapeut ervan uit, dat het allemaal ’leuk’ moet zijn en dat men recht heeft op geluk in de relatie. Is dat geluk er niet en zijn er zelfs factoren zoals bijvoorbeeld een diagnose van een partner (denk aan autisme), dan kan het advies zijn aan de ontevreden partner om uit het huwelijk te stappen. Immers volgens deze therapeut zijn de frustraties het gevolg van de psychische gesteldheid van de partner onveranderlijk, dus wegwezen, want het zal nooit leuk genoeg worden. Een mens heeft immers recht op geluk! Hij/zij leeft maar een keer, je moet uit het leven zien te halen wat er in zit. Derksen, een weldenkende klinisch-psycholoog, vraagt zich af in zijn boek ’Het narcistisch ideaal’ of hedonisme nog alles is wat we nastreven en of het gedaan is met de moraal. De moraal leerde ons, dat het ethisch is om ons woord te houden, niet te liegen, niet vreemd te gaan, ons in te spannen voor een hoger doel, bijvoorbeeld het gezin, ondanks het feit dat het ons bloed, zweet en tranen kost om te volharden.

Mensen lijken verleerd te hebben om frustraties te incasseren en teleurstellingen te accepteren, hoewel deze bij het leven zelf horen. Soms moeten we eerst afzien om later de vruchten van onze noeste arbeid te kunnen plukken. Zo kunnen we er zeker van zijn, dat we later, als we opgenomen zijn in een bejaarden/verpleeghuis, onze kinderen op bezoek komen bij ons, er voor ons willen zijn als we hen nodig hebben, omdat wij er waren, toen onze kinderen ons nodig hadden. Een goede investering brengt altijd rendement op en investeren in je kind is een van de beste investeringen die je doen kunt. Maar gemakkelijk is dat niet altijd. Soms word je uit je slaap gehouden omdat je zoon van achttien met je wil praten op het moment, dat je geeuwend het licht uit wilt doen om naar bed te gaan. Lichten aan dus en praten, want het is een gouden moment: je zoon of dochter wil jou deelgenoot maken van zijn/haar gedachten en/of gevoelens. Je kunt hem of haar eindelijk vertellen hoe het leven er volgens jou uitziet, waar je kind tegen aan kan lopen, hoe je kind zich moet inspannen om zijn of haar doelen te behalen, dus frustraties moet leren incasseren. Misschien kun je eindelijk eens zijn of haar wisselende stemmingen ter sprake brengen en vragen wat er aan schort.

Het is moeilijk voor mensen met narcistische trekken om de erbij horende stemmingswisselingen te verdragen, omdat het gevoel van eigenwaarde snel wordt ondermijnd en dat is voor hen moeilijk te verdragen. De narcistische persoon moet zich goed voelen, altijd op de top leven. Was dat een van de valkuilen van Jantine? Voelde de oudere collega de onzekerheid en frustraties aan bij zijn jongere collega en speelde hij er handig op in? Wat een opsteker voor haar, dat deze oudere collega het met haar zag zitten, tijd aan haar besteedde, zich inspande om haar zich op haar gemak te doen voelen, haar een goed gevoel te bezorgen. Ze voelde zich fijn bij hem en de stap naar het bed was gemakkelijk genomen na een fles wijn (“Alles is leuk, er is niets aan de hand”). Derksen schrijft: “Indien het realiteitsbesef van de volwassene steeds op zoek is naar iets leuks, komt dit overeen met de relatie tot de realiteit en de gevoelsbeleving van een kind. Je kunt geen serieuze bijdrage aan de samenleving of cultuur verwachten van mensen die het voortdurend leuk moeten hebben.”

Integendeel: mensen die het voortdurend leuk moeten hebben of steeds gelukkig moeten zijn, laten een spoor na van door hen beschadigde levens. Denk bijvoorbeeld aan de kinderen uit huwelijken waar scheiding plaats vond zonder redenen die een scheiding rechtvaardigden.

Toch klinkt overal de boodschap: je moet het leuk hebben, je moet gelukkig zijn, haal uit het leven wat er in zit, kies voor jezelf (desnoods ten koste van de ander). In de Bijbel wordt ervoor gewaarschuwd, dat er een tijd zal zijn, waar “de liefde zal verkillen”. Zijn we in deze tijd beland? Gezien het aantal ongerechtvaardigde echtscheidingen: ja. “De liefde bedekt namelijk veel fouten”. Ook dat kan men in de Bijbel lezen. “De liefde doet de ander geen kwaad, de liefde kwetst niemands gevoel” (1 Korintiërs 13). Als iemand liefde heeft, zal er niet vlug een scheiding tussen partners plaats vinden. Dan zoek je het geluk van de ander en dat van jezelf, want je moet ook jezelf liefhebben. Vaak kom je er dan uit, eventueel met hulp van derden en die zijn er her en der te vinden, professionele hulp, hulp door pastores, goede vrienden etc..

Belangrijke oorzaken voor scheiding: een persoonlijkheid met narcistische trekken, die gericht is op zelfverheerlijking en genot en gebrek aan liefde als moreel tekort.

In de opvoeding van onze kinderen ziet men een toename van narcistische trekken ontstaan, waarbij de oriëntatie op de ander vermindert en die op het ‘zelf’ versterkt wordt. Men kan deze ontwikkeling ook zien als een antwoord op de eisen, die de samenleving tegenwoordig aan jongeren stelt. De uitdagingen en keuzes zijn voor de jongeren sterk toegenomen. Om dit aan te kunnen moet je behoorlijk zelfverzekerd zijn en je eigen weg kunnen gaan. Tegenwicht tegen narcisme ontstaat door een sterkere hechting aan een van de ouders. Maar in onze tijd gaat het kind vaak al van jongs af aan naar de kinderopvang, omdat moeder en vader werken, zodat de primaire hechting soms al onder druk komt. Dat kan zich later wreken in het bemoeilijken van de overdracht op de kinderen van normen en waarden, die de ouders belangrijk vinden. Leert een jongere al vroeg dat echtscheiding uit den boze is (uitzonderingen daargelaten) en leven de ouders dit voor, dan is dat de beste antistof tegen het virus dat tot echtscheiding leidt.

Ze vraagt zich af of de relatie tussen Rens en Jantine nog te redden is. Ze houdt van Rens, maar ook van Jantine, die ze als een dochter beschouwt. Gevoelens van boosheid en verdriet wisselen elkaar af. Hoe kon Jantine dit haar zoon aandoen! Hoe moet het nu verder als Jantine een andere woning betrekt? Op welk spoor gaat ze verder? Kiest ze voor trouw, stabiliteit, integriteit, liefde, het kompas van de Bijbel? Of gaat ze op haar gevoel af en doet ze wat ze leuk vindt? Hoe denken Jantines ouders erover? Die leven hun eigen leven in het buitenland. Jantines gedrag wordt wel afgekeurd, maar ook gerelativeerd: “Ze moet nu eerst maar eens volwassen worden”, “Zulke dingen gebeuren nu eenmaal, maak je er niet al te druk over”, “There is more fish in the sea”.

Ze kan Jantine nog niet loslaten, ook al is het een visje tussen velen. Wat vindt God ervan? Is deze relatie te redden? Ze bidt voor haar zoon en voor Jantine. Ze hoopt, dat Jantine rust zal vinden bij God, tot het inzicht zal komen, dat ze hulp van God nodig heeft en een goed kompas: de Weg, de Waarheid en het Leven.

|  |
| --- |
| Drs. Marrie van der Feen, GZ-psycholoog.  Marrie van der Feen komt uit een Gereformeerde Gemeente gezin met zeven kinderen. Het was altijd haar wens om zelf ook een groot gezin te hebben en dokter te worden. In plaats van medicijnen ging ze psychologie studeren aan de Universiteit van Amsterdam, de Vrije Universiteit in Amsterdam en later in Leiden aan de Rijksuniversiteit, waar ze afstudeerde op een onderzoek naar de emotionele gevolgen van incest. Dat zette de toon voor haar latere werk. In haar jeugd heeft ze nare dingen meegemaakt, het geloof verdween naar de achtergrond, het een en ander culmineerde in een abortus op 24 jarige leeftijd. Het werd de grote omslag in haar leven. Ze schreef er de novelle “Vrijgesproken” over. De bijbel werd haar basis, God haar hemelse Vader en Jezus Christus haar redder, verlosser en zaligmaker. Ze trouwde met Rudolf van der Feen in 1970 en samen kregen ze acht kinderen. De Feenbrothers en sister waren te zien op TV ( “Art in the family”, “Vrije geluiden” e.a.).  Haar werk als psycholoog begon onder de paraplu van Stichting Petra in 1990 in Middelburg met de publicatie van “Het doet pijn van binnen”. Het boek kreeg veel media aandacht. Later verschenen “De pijn voorbij, een weg van trauma naar kracht”, “Doet het nog pijn van binnen?”, “Traumaverwerking na huiselijk geweld” bij Stichting Petra, waar ook brochures over seksueel misbruik werden uitgegeven. Marrie ziet het bestrijden van (seksuele) kindermishandeling binnen het gezin en de gevolgen ervan als éen van haar taken. De brochures zijn gratis verkrijgbaar. In haar praktijk voor eerstelijns psychologische hulp werkt ze samen met haar dochter Nympha Minnaar-van der Feen, fysiotherapeut, in een klein team binnen de reguliere hulpverlening. Gezien het overweldigende aantal echtscheidingen is het voorkomen van scheiding een belangrijk aandachtspunt geworden. Haar expertise is breed met een accent op de gevolgen van seksueel misbruik, seksuele- en relatieproblemen, post traumatische stress- en werkgerelateerde klachten en opvoeding. Binnen het kader van opvoeding is het boekje “De taak van een vader” (door Don Schmierer) verschenen (gratis verkrijgbaar) en verschijnt D.V. binnenkort “De taak van een moeder” (door Marrie van der Feen). Meer info.: www.stichtingpetra.nl.          Stichting Petra biedt psychosociale pastorale hulp:   \* Psychodiagnostiek  \* Psychologische hulp in de vorm van individuele gesprekstherapie bij o.a. eet- en slaapstoornissen, depressie, angst- en paniek, vermoeidheid, burn-out, trauma, seksuele-,        relatie-, opvoedingsproblemen, rouwverwerking, psychosomatische- en spanningsklachten  \* Psycho-educatie d.m.v. gesprekken, cursussen en workshops  \* Preventie d.m.v. publicaties en presentaties  Kortdurende oplossingsgerichte therapieën Om tot een duurzame gedragsverandering te komen vergt een progressieve herstructurering van denken, handelen en voelen. We gebruiken veelal de schemagerichte cognitieve gedragstherapie, die inzicht geeft in de psychische problematiek van de cliënt en gereedschap biedt om denken, gedrag en voelen te veranderen. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van oplossingsgerichte therapie (positieve psychologie). Oplossingsgerichte therapie is een vorm van kortdurende psychotherapie, die niet in de eerste plaats gericht is op probleemgedrag of klachten in het heden, maar focust op gewenst gedrag in de toekomstMultidisciplinaire behandeling De Gezondheidspsycholoog van Stichting Petra werkt samen met de arts, psychiater, fysiotherapeut, sociaal dienstverlener e.a. Naast deze deskundigen kunnen ook getrainde dieren worden ingezet om speciale behandeldoelen te bereiken (Animal Assisted Therapy). Gezien de sedentaire levensstijl van depressieve en angstige mensen wordt er extra aandacht besteed aan activering en lichamelijk welzijn en is de therapie behalve emotioneel cognitief ook lichaamsgericht. Wie komen in aanmerking voor multidisciplinaire therapie? Mensen met klachten op het gebied van slapen, werken, depressie, eten, concentratie, dissociatie, trauma, relatie, werk, fitheid etc. |