

Jan Bodisco Massink

Pastorale begeleiding van echtparen met relatieproblematiek

Uit: Pastorale Theologie, 25.jrg. 1998-4, p.57-64

Koorddansen

Huwelijkspastoraat, waaronder in dit artikel alle relatiepastoraat wordt verstaan, moet men niet zomaar in dezelfde rij plaatsen als andere vormen van pastoraat zoals pastoraat bij ziekte, rouw, levens- en arbeidsproblemen, etc. Dat komt omdat men bij relatieproblemen zich moet baseren op een specifieke manier van denken, te weten de pastorale systeemtheorie.

In deze theorie wordt een mens niet beschouwd als een op zichzelf staand individu maar als onderdeel van een samenhangend leefverband (huwelijk, gezin), een systeem, een context. Deze samenhang betekent dat een activiteit van een persoon automatisch invloed uitoefent op de andere leden van het leefverband. Bijvoorbeeld, wanneer de kostwinner van een gezin van werk en/of werk(woon)plaats verandert heeft dat gevolgen voor de andere gezinsleden. Wanneer iemand heel vrolijk is, werkt dat aantekelijk op de anderen, evenals wanneer er één depressief is. Wanneer er twee een bondje sluiten tegen een derde, raken de anderen daar ook bij betrokken.

In de wereld van de psychiatrie was bekend dat wanneer er één met goed resultaat behandeld was, een ander plotseling klachten begon te ontwikkelen. Elk systeem heeft een spanningsevenwicht, een balans. Of anders gezegd: elk systeem zoekt voortdurend naar een evenwicht. Wanneer een huwelijkspartner of gezinslid een verandering teweegbrengt in de bestaande verhoudingen, hetzij door positieve ontwikkelingen of negatieve, dan zoekt het systeem herstel van het bestaande evenwicht of een nieuwe balans. Denk bijvoorbeeld eens aan de koorddanser: wanneer men een of ander gewicht aan de linker- of rechterhand zou hangen, dan moet die koorddanser van lichaamshouding veranderen om niet te vallen. Wanneer de één een avondstudie gaat volgen, lid wordt van een bestuur, een hobby uitoefent of iets gezelligs gaat doen, zal de ander op de kinderen moeten passen of er moet een oppas gevonden worden. Wanneer de één van al te aanpassend en opofferend gedrag gaat veranderen, zal de ander uit het lood raken. Wanneer de één minder agressief leert te zijn, zal de ander uit een verdedigende houding moeten zien te komen.

Voor het huwelijkspastoraat betekent dit dat als de pastor met de één praat, hem/haar adviseert of tot nieuw gedrag stimuleert, deze pastor zich terdege bewust moet zijn welk effect dat op de ander zal hebben en of die ander dat aan zal kunnen. Want zo niet, dan zullen de betrokken personen van het leefverband in hun onbewuste samenspel automatisch herstel van het oude evenwicht gaan zoeken waardoor zelfs de best bedoelde veranderings- en hulp pogingen weer ongedaan gemaakt worden.

Angst

Hoe dat valt te verklaren? Dat heeft te maken met angst. Angst is een existentieel gegeven. Veranderen is als het ware een nieuwe weg opgaan, een onbekend gebied binnentreden. Het onbekende is niet vertrouwd. Men weet nog niet wat men kan verwachten en hoe men het beste kan reageren op de nieuwe situaties. Het exodusverhaal is het oermodel voor veranderingsprocessen. Het volk wil weg uit de benauwenissen en knechtschap van Egypte, zoals ieder mens die zich beklemd voelt, verlangt naar verlossing/verandering/verbetering. Het kost ontzettend veel moeite om überhaupt weg te komen (tien plagen) en wanneer dat dan eindelijk is gelukt en ze op weg kunnen naar de verlangde, nieuwe situatie (het Beloofde Land), roepen ze al na drie dagen: 'Wat doen we hier; waren we maar in Egypte gebleven!' De woestijn als doorgangsfase en tussenruimte tussen de oude en nieuwe situatie is zo onbekend en zo bedreigend dat de knechtschap van het oude kennelijk verkieslijker is dan de verwachte dood ('Wij komen hier nog om van dorst of van honger!') in de onbekende, nieuwe toestand.

Stel dat in een huwelijk de depressie van de één zó dringend om de zorg van de ander vraagt dat er geen ruimte is om bewust te worden dat er eigenlijk nog maar weinig liefde over is, dan zullen de hulp pogingen van pastor en dokter vermoedelijk niet helpen, omdat in het (onbewuste) denken/geloofsleven van deze twee mensen een depressie beter valt te verdragen dan de erkenning van een huwelijksmislukking.

Stel dat achter overmatig drankgebruik heftige, onbeheersbare driftbuien schuilgaan? Stel dat de seksuele remmingen van de één sterke homoseksuele impulsen van de ander maskeren? Stel dat de al te grote en door beide (!) echtgenoten bekritiseerde uithuizigheid van de één op een verborgen intimiteitsvrees bij de ander duidt? Stel dat het conflictvermijdend gedrag van de één, waarvan beiden het er over eens zijn dat dat fnuikend is voor het huishouden en de opvoeding van de kinderen, een aandachtswaardig opoffering bleek te zijn voor traumatische geweldservaringen in het verleden van de ander? Stel ...etc. etc: dan valt te begrijpen welke angsten veranderingen kunnen oproepen, namelijk de angst dat de prijs voor de nieuwe situatie veel hoger zal uitvallen dan de, overigens ontegenzeggelijke hoge prijs, die men voor de huidige situatie moet betalen.

Relationaliteit

Mensen zijn per definitie relationele wezens. Mensen hebben mensen nodig. We komen voort uit relationaliteit. Ons preëxistente begin tijdens de zwangerschap is een symbiose met onze moeder. Als pasgeborenen kunnen we niet zonder de zorg van ouders of verzorgers en deze relationele noodzakelijkheid moet zich al opgroeiende transformeren naar volwassen bindingen en verhoudingen. Relationaliteit is een existentieel, ja biologisch gegeven.

Echter, bijbels gesproken geloven we ook in diepere grond. Geschapen naar Gods Beeld en Gelijkenis zijn wij mensen relationeel omdat God relationeel is. Al denkende over het wezen van God kon de kerk na de openbaring in Christus en in de eenheid der Schriften tot geen andere formulering komen dan het trinitarisch dogma. God is relationeel omdat God in Zichzelf relationeel is, drie-enig; en in Jezus Christus is er als 'waar God en waar Mens' een interdependentie van de horizontale en verticale relatiesystemen. De dogmageschiedenis laat zien hoe uiteenlopend het Wezen van de Triniteit werd gedefinieerd. Wanneer we de Triniteit opvatten als een systeem en dus als het oermodel van al het systemisch gebeuren, dan komen we tot een goed inzicht in de complexiteit en moeilijkheidsgraad van systeemdenken. Systeemdenken voltrekt zich namelijk niet lineair of causaal, wat wil zeggen dat het één niet uit het ander voortvloeit noch wat betreft de oorzaak noch wat betreft de tijd. In systeemdenken gaat het niet zozeer om een oorzaak-en-gevolg principe en is de schuldvraag ook van andere orde.

Neem nu eens de bovengenoemde voorbeelden: moeten we die depressie de schuld geven van alle somberheid óf dat gebrek aan liefde; moeten we dat overmatige drankgebruik de schuld geven van alle ellende of die onbeheersbare driftbuien; die seksuele remmingen of die verborgen homoseksualiteit; is dat avond aan avond wegwezen de oorzaak van de verwijdering of die intimiteitsvrees?

In systeemdenken denken we zoals gezegd niet zozeer lineair of causaal maar veeleer circulair en multidimensioneel. Wij mensen zijn geneigd ons af te vragen waar het begin lag, wat de oorzaak was, wie de schuld draagt. Want dan hebben we een verklaring. En het is heel menselijk dat de schuld meestal bij de ander ligt. (Zelfs bij overmatig schuldbesef, waarbij de mensen zeggen: 'Het lag allemaal aan mij', blijkt het vaak zo te zijn, dat die mensen zozeer van zichzelf vervreemd zijn, dat ze hun eigen ik niet als een eigen ik beleven maar als een ander ik.)

Dus in het huwelijkspastoraat is het heel goed mogelijk dat men getuige is van een volgende dialoog/ruzie.

De vrouw: 'Jij zit almaar op je studeerkamer. Je doet niets aan de kinderen of het huishouden!'

De man: 'Ik ben steeds meer op mijn kamer gaan zitten omdat het opvoeden en het huishouden toch alleen maar op jouw manier moest; wat ik ook deed, je was het er nooit mee eens of je had kritiek!'

De vrouw: 'Hoe vaak heb ik niet gezegd dat je meer interesse moest tonen, niet wachten tot ik je iets vroeg, dat je steeds meer vervreemde van mij, de kinderen en de gang van zaken!'

De man: 'Hoe kun je dat nu toch zeggen. Ik deed van alles, maar altijd zat je te mopperen of deed je het zelfs over!'

Collusie

Dit interactionele mechanisme van 'Omdat jij altijd zus... moet ik wel zo...' en tegelijkertijd: 'Omdat jij altijd zo... moet ik wel zus...' komt in ontelbare varianten en intensiteiten voor en kan eindeloos doorgaan. De mensen zoeken een oorzaak en een schuld; maar de processen vloeien uit elkaar voort, ze zijn circulair. De bestaande verwijten hebben meestal een lange voorgeschiedenis, die werd opgebouwd in een subtiel samenspel waarvan niet meer valt te ontrafelen wie er begon. Sterker nog, het heeft alles te maken met de specifieke karaktertrekken van beide echtgenoten die als een deksel op een pot passen.

Dit fenomeen wordt ook wel een collusie genoemd. In een collusie projecteren twee mensen datgene op elkaar wat ze in zichzelf afgeweerd of verdrongen hebben. Dat gebeurt over en weer en tegelijkertijd. Bijvoorbeeld, iemand die bang is dat erover haar/hem heen gelopen wordt en meteen van zich afbijt, projecteert de afgeweerde kwetsbaarheid op een ander die agressieveremd is en bang voor ruzie. Een volgzaam type dat bang is om leiding te geven, projecteert dit afgeweerde leiderschap op iemand die dat juist wel kan en bang is om volgzaam te zijn. Wat zich hier tussen twee mensen afspeelt, wordt ook wel eens aangeduid met de term 'projectieve identificatie': de een projecteert het verdrongene of afgeweerde op een ander, die zo in elkaar zit dat die zich daar gemakkelijk mee kan identificeren. En in een soort kruiswerking gebeurt dat over en weer. Beiden bezitten die karaktertrekken die maken dat ze die projecties van de ander kunnen ontvangen.

Met behulp van deze collusietheorie vallen heel wat relatieproblemen te begrijpen en het maakt ook meteen duidelijk hoezeer mensen in elkaar verstrengeld kunnen zitten zonder dat ze het beseffen. Want die collusionaire processen verlopen grotendeels onbewust.

Wanneer dan de verandering van één kant moet komen, krijgt dat weinig kans van slagen, omdat die ene het gevoel kan krijgen er alleen voor te staan en dat de ander er niets voor hoeft te doen. Dat leidt meestal tot wrokgevoelens waardoor vroeg of laat de oude symptomen in alle hevigheid weer doorbreken. Net als bij de koorddanser: wanneer er een gewicht op de ene kant komt zal de andere kant ook moeten veranderen van houding anders gaat het mis en laat de koorddanser dat nieuwe gewicht vallen.

Wat betekent dit nu allemaal voor het huwelijks/relatiepastoraat? Dat men al pratende met één van beiden of met beiden heel goed moet nadenken. De betrokkene(n) zelf zal (zullen) lineair en causaal over de moeilijkheden praten, terwijl zich daaronder circulaire/collusionaire processen afspelen. Goed nadenken helpt dat men niet klakkeloos wordt ingezogen in het verhaal van de één of de ander. Pas wanneer men zicht heeft op of op z'n minst een hypothese over de wisselwerking tussen beiden, kan men evenwichtige reacties geven en een evenwichtig pastoraal proces op gang brengen.

Er zijn er die vinden dat je nooit over een ander moet praten, waar die niet bij is. Daar zit wat in, want het gevaar is dat je voor je het weet partijdig bent geworden. Want dat is immers altijd de bedoeling van onderonsjes, dat je die ander aan je kant weer te krijgen. Het kan een sterk wapen in een huwelijksstrijd zijn, wanneer de één kan zeggen: 'De pastor is het helemaal met me eens!' En wanneer je met de ene spreekt, zijn de argumenten altijd overtuigend: 'U bent het toch met me eens dat het niet goed is om de kinderen te slaan - zoveel te drinken - 's avonds nooit thuis te zijn - alles maar goed te vinden - een ander te hebben - alleen maar de eigen zin door te drijven etc. etc.?'

In pastorale gespreksvoering wil daar dan nog wel eens bij komen: 'Staat er niet in de bijbel...?' Nu, het collusiemodel is een sterk tegenwicht tegen deze 'partijzuchtige' (manipulatieve) angstprocessen, Ook al spreek je maar met de één, dan heb je in dit model een goed handvat om niet ingezogen te raken maar op heilzame en werkzame afstand te blijven.

Gespreksmodel

Hier volgt een kort model voor een gesprek met een (echt)paar. (Of het nu bij de mensen thuis is of op de werkkamer van de pastor, het is van belang er op toe te zien dat de stoelen gunstig staan voor een dergelijk gesprek. Wanneer ze vlak naast elkaar zitten en met z'n tweeën de pastor zitten aan te kijken, dan ontbreekt de mogelijkheid dat ze met elkaar in gesprek komen. Zo'n opstelling is altijd, bewust of onbewust, vermijdingsgedrag tegen het gespreksproces. Ook is het niet goed wanneer de pastor er teveel tussen komt te zitten of te dicht bij een van beiden. De beste opstelling is een driehoek.)

Na de noodzakelijke, korte, begroetingsceremonieën (iets over het weer, het huis, de aanleiding tot het gesprek ed.) neemt de pastor het initiatief: 'Goed, u heeft mij gevraagd om met u beiden te praten. Er zijn dus, naar u me vertelde, problemen. Nu is het zo dat wanneer twee mensen problemen met elkaar hebben, er twee meningen/verhalen zijn. Ik wil ze graag allebei horen. Dus, wie van u wil beginnen?' Op zich is het altijd al erg interessant en informatief wat er dan gebeurt. bijv.: 'Begin jij maar, want jij vindt vooral dat het niet goed gaat!' Het is nodig goed te bewaken dat ieder de kans krijgt zijn/haar verhaal te doen. Wanneer de ander er tussenkomt met tegenwerpingen, aanvullingen of alleen maar misprijzende geluiden en gebaren, moet je erop wijzen dat die ander straks zijn/haar verhaal kan doen. Wanneer de verhalen erg haaks op elkaar staan, is het goed om deze gespreksfase samen te vatten met te zeggen dat het niet eenvoudig zal zijn een oplossing te vinden voor zaken die zó ver uit elkaar liggen.

Vervolgens kan de vraag gesteld worden wat ze er al allemaal aan gedaan hebben. Want het maakt veel uit of dit de eerste keer is dat ze er iets aan gaan doen of al de zoveelste poging (en dat geeft helaas geen gunstige prognose). Wanneer beide verhalen zijn verteld en de pastor in grote lijnen een indruk heeft (dat kan inhouden dat de pastor een antwoord heeft op de vraag, wat voor collusie zich hier afspeelt), kan men overgaan naar een volgende fase in het gespreksproces.

Overigens kan het natuurlijk best zo zijn dat die eerste fase meerdere gesprekken vergt door de hoeveelheid 'materiaal', de complexiteit van de problemen of omdat de pastor geen indruk kan krijgen. Die volgende fase gaat over de vraag: 'Wat moet er gebeuren?' Weer kunnen beiden, los van elkaar, een antwoord geven en meestal zijn de meningen sterk verdeeld zo niet tegenovergesteld. Dan volgt wat je een onderhandelingsfase met de pastor als bemiddelaar/procesbegeleider. De pastor moet op drie zaken letten:

a) Veranderingsprocessen dienen te verlopen in kleine stapjes

Wanneer er te grote doelen worden gesteld, ligt de mislukking voor de hand. Het is beter dat ze zich afvragen of het niet te eenvoudig is, waardoor het wel lukt en er vertrouwen ontstaat dat er wel degelijk iets te veranderen valt, dan dat ze moeten zeggen dat ze het met de beste bedoelingen geprobeerd hebben maar dat het niet ging. omdat... en dan komen er altijd talloze argumenten.

b) Gelijkwaardigheid van de investering

De pastor moet er goed op toezien dat de één niet veel 'harder moet werken' dan de ander of veel meer moet inleveren. Wanneer de één zich voorneemt iets te doen of te laten, dan kan dat een heel grote emotionele betekenis hebben of enorme inspanning vergen, hoe klein het soms ook lijkt. Terwijl de ander ogenschijnlijk een royaal gebaar maakt maar er in wezen de hand niet voor hoeft om te draaien. De pastor dient aan allebei expliciet te vragen of ze het gevoel hebben dat wat ze er voor gaan doen, opweegt tegen wat ze er voor terugkrijgen. De pastor hoeft er geen genoegen mee te nemen wanneer de één zegt dat zo'n 'Voor wat hoort wat'-principe geen christelijk uitgangspunt is, omdat dingen 'om niet' moeten kunnen of omdat men het niet erg vindt de minste te zijn. De pastor moet dan uitleggen dat het zo niet werkt.

c) Concreet

Gestelde doelen moeten zo concreet mogelijk geformuleerd worden. Dat komt de duidelijkheid en de controleerbaarheid ten goede en dan kan men niet in ruzies verzeild raken of het zo nu wel of niet was afgesproken. Bijvoorbeeld niet: 'Ik kom wat vroeger thuis', maar: 'Ik zal om half zes thuis zijn'; niet: 'Ik zal voortaan wat aardiger doen' maar 'Ik zal voortaan dit... of dat...'; niet: 'We zullen wat meer met elkaar gaan praten' maar: 'We beginnen om vijf weken lang op vrijdag tussen tien en elf 's avonds tijd voor elkaar vrij te houden en met elkaar te praten'.

Elk gesprek wordt beëindigd met het maken van afspraken aangaande de datum van de volgende bijeenkomst, eventueel het 'huiswerk' en wat ook maar van toepassing is.

Herder

Om bovenstaand model goed uit te voeren, is een bepaalde pastorale attitude vereist, te omschrijven met procesbegeleider - of we kunnen dicht bij huis blijven met het beeld van de herder. Die attitude wordt gekenmerkt door een gelijktijdigheid van compassie en distantie. Wie dat beheerst, kan soms even een heel eind met de één optrekken zonder zo ingezogen te raken dat de distantie verloren raakt, waardoor de pastor niet meer pastor is maar een onderdeel/partij in het systeem is geworden en daarmee is uitgeschakeld als degene die voor de mensen iets van het 'van Godswegen', dat wil zeggen het functioneren als een heilzaam systeem mag bemiddelen.