

Rouwverwerking bij echtscheiding

M. A. J. M. Nevejan, zenuwarts

1 Inleiding

Afscheid nemen doet even pijn. Voorgoed afscheid nemen doet meer pijn. Voor altijd afscheid nemen van iemand die jarenlang de beste levensgezel(lin) geweest is doet ontzaglijk veel pijn. Ook al is dat zo dat je geleidelijk uit elkaar gegroeid bent en zelfs elkaar bent gaan haten, dan toch blijft scheiden een pijnlijk proces van afsterven. En wij die het zien gebeuren bij onze vrienden en kennissen schrikken ervan. "Hoe is het mogelijk?", denken wij en 'Als het ons maar niet overkomt'.

Uit deze reacties van de betrokkenen zelf en hun omgeving zien wij, dat echtscheiding een zeer emotioneel gebeuren is. Dit persoonlijke aspect wordt in dit artikel als een psychologisch en psychiatrisch proces gezien en beschreven. Dat wil zeggen, als een betekenisvolle gedragsverandering van twee mensen ten opzichte van elkaar, wat meestal gepaard gaat met sterke emoties. Het klinkt ons nu vertrouwd in de oren, dat de beslissing over al of niet echtscheiden op de eerste plaats aan het echtpaar zelf toekomt. Maar het is nog niet zo lang geleden dat dit voornamelijk een zaak was van de kerken en de maatschappij. Men behoorde vroeger niet te scheiden, want men ging daarmee tegen de kerkorde en het burgerlijk fatsoen in. Man en vrouw werden verondersteld bij elkaar te blijven, hoe dan ook. (In 1870 bedroeg het aantal echtscheidingen in Nederland per 1000 bestaande huwelijken nog slechts 0,23%^{1*}), terwijl het nu honderd jaar later ruim vertienvoudigd is). Vele echtparen konden vroeger bovendien niet scheiden, omdat sociaal-ekonomische factoren dit belemmerden.

2 Het verwijderingsproces voor de echtscheiding

De tijd tussen de eerste keer dat het woord echtscheiding serieus valt en de wettelijke echtscheiding bedraagt gemiddeld twee jaar. In de meeste gevallen gaat men reeds één jaar voor de officiële scheiding uit elkaar. Genoemde getallen geven waarschijnlijk nog slechts in lichte mate aan, dat aan de juridische echtscheiding een jarenlang durend proces van verwijdering voorafgegaan is. Waarvoor dit proces precies begonnen is, valt vaak moeilijk te achterhalen. Zoals uit de voorgaande paragraaf blijkt, kunnen dit vele factoren zijn die veelal met meerdere tegelijk inwerken. En "wie is er de schuld?" is dan de vraag. Het Nederlandse spreekwoord zegt: "Waar er twee vechten hebben er twee schuld". Inderdaad blijkt deze mening ten aanzien van de scheiding onder de bevolking te leven. Volgens het onderzoek "De balans van het huwelijk", meent meer dan de helft van getrouwd Nederland (56% van de mannen en 59% van de vrouwen), dat echtscheiding meestal het gevolg is van factoren die bij beide echtgenoten een rol spelen³).

Na de vragen over het waardoor en door wie een verwijderingsproces op gang

komt blijft nog de vraag hoe dit geschiedt. Volgens Goode²) is het vooral de man die in onze Westerse maatschappij begint met het aansturen op een verwijdering. En deze zou dit op een zodanige wijze doen dat hij zijn vrouw ertoe brengt als eerste te gaan klagen. Dit zou door haar grotere afhankelijkheid komen. De gehuwde vrouw wordt weleens vergeleken met een vogel in een mooie kooi, die alles heeft wat haar hartje begeert. Zolang alles goed gaat en het mannetje 's avonds thuis komt en lief en leed deelt, voelt de vrouw niet dat zij gekooid is en afhankelijk van hem. Maar zodra het mis gaat tussen hen heeft zij als eerste reden tot klagen, omdat zij in een moeilijker positie verkeert. Er werd vastgesteld dat bij een overigens normale belasting in het huwelijk, zoals de geboorte van het eerste kind, de vrouw in klachten en de man in zijn werk vlucht¹⁵).

Wanneer eenmaal het woord echtscheiding is gevallen, verdwijnt doorgaans de humor en het spelelement uit het bekvechten en gaat men elkaar meer en meer kwetsen.

Er komen weliswaar bij wijze van uitzondering echtparen voor bij wie het gewoon is geworden om met zware dreigementen te gooien, maar in het algemeen is het uitspreken van de mogelijkheid van scheiding een bitter ernstige zaak. Het doet denken aan het noemen van zelfmoord-ideeën door een depressief iemand. Ten onrechte zegt de volksmond hiervan: "Die het zeggen, doen het niet".

Integendeel, de psychiatrische ervaring leert dat zij die er over spreken reeds doende zijn vertrouwd te worden met de mogelijkheid, zodat de afstand tot de uiteindelijke daad kleiner wordt. Vandaar dat het uitspreken van de mogelijkheid van echtscheiding een teken aan de wand is. Het is dan de hoogste tijd om de ernst van de situatie te beseffen en er iets aan te gaan doen, eventueel met behulp van een derde. (zie paragraaf 4).

Het proces bij de twee promille waarbij het uiteindelijk tot een echtscheiding komt, verloopt als een spiraal die de diepte indraait: het ene woord lokt het andere uit, men laat het er niet bij zitten en komt met een nog feller verwijt, enzovoort. Zo stoot men elkaar steeds meer af, komt steeds verder van elkaar af te staan. Men gaat zich op een gegeven punt afvragen wat men eigenlijk nog gemeen heeft en waarom men niet uit elkaar zou gaan. Dan volgt vaak buiten medeweten van de partner de eerste gang naar een advocaat om zogenaamd vrijblijvend inlichtingen in te winnen voor het geval dat...

Het officieel aanvragen van de echtscheiding is dan nog slechts één stap. Sommigen laten dit laatste na, omdat zij nu pas beseffen tot aan de uiterste grens gegaan te zijn en schrikken alsnog terug voor de laatste konsekwenties.

Anderen merken dat hun – vaak onbewuste – opzet zodoende geslaagd is: door namelijk een noodsein uit te zenden naar de partner, of druk op hem uit te oefenen. Hoe groot het aantal van deze bijna-gescheidenen bedraagt is niet precies na te gaan. Het moet liggen tussen de 5% die echtscheiding overwogen heeft, maar niet volvoert en de 2 promille die er werkelijk toe komt. Echter, één ding is zeker: bij degenen die een dergelijke bijna-scheiding doorstaan hebben, laat het zijn sporen na. Want dit proces van verwijdering, dat uitloopt op een bijna-scheiding of een feitelijke echtscheiding, is een emotioneel zeer ingrijpend

gebeuren. De hevigheid ervan kan men vergelijken met het rouwproces bij nabestaanden van een geliefd iemand die overleden is, of met het absolute verdriet van kinderen die van hun ouders gescheiden worden.

Er is over dit verdriet- en rouwproces, op gang gebracht door het plotselinge, absolute en totale verlies van een geliefd persoon, reeds het een en ander in de psychiatrie en ontwikkelingspsychologie bekend. Dit rouwproces om een dode heeft een wetmatig verloop in drie fasen.

De eerste fase wordt gekenmerkt door verbijstering, verdriet, het eigenaardige gevoel dat de ander nog aanwezig is, door ijdele hoop op terugkeer van de verlorene en woede op het leven en zelfs op degene van wie men gescheiden is, omdat deze ons in de steek liet.

De tweede fase, welke tot maanden nadien optreedt, bestaat uit groeiende wanhoop, stil verdriet, eenzaamheid en depressiviteit.

Men gaat aan zichzelf twijfelen, voelt zich schuldig omdat men meent tekort geschoten te zijn en ziet geen hoop meer in de toekomst. Er ontstaat een toestand van berusting en apathie, soms overdekt door rusteloosheid en een zich storten in allerlei bezigheden.

Fase een en twee gaan veelal gepaard met allerlei lichamelijke stoornissen zoals: slapeloosheid, hoofdpijn, vermoeidheid en spier- en gewrichtspijnen⁵. De derde fase tenslotte, na maanden of jaren pas doorkomend, is de fase van oppervlakkig contact houden met iedereen óf van langzaam herstel en heropleving.

Indien dit laatste het geval is, merkt men achteraf toch een moment volledig opgegaan te zijn in een gesprek of bezigheid en even bevrijd te zijn geweest van een bedrukt gevoel. Deze momenten nemen toe; men bemerkt toch nog iets waard te zijn in de ogen van anderen en van zichzelf; men krijgt hoop, gaat meer contacten aan en groeit eventueel toe naar een nieuwe duurzame band met een ander.

Het scheidingsproces van de mensen, die indertijd uit liefde met elkaar huwden en door de jaren aan elkaar gehecht werden, verloopt in grote lijnen hetzelfde. De verschillen met het rouwproces om een dode worden veroorzaakt doordat:

- 1 de scheiding niet plotseling geschiedt, maar meestal een lange voorgeschiedenis heeft van geleidelijk uit elkaar groeien.
- 2 de scheiding niet absoluut is, omdat de ander blijft leven en doordat de scheiding niet onherroepelijk is, maar men in principe voor een tweede maal met dezelfde partner kan huwen.
- 3 de scheiding niet totaal is maar de ander na de scheiding altijd ergens aanwezig blijft.
- 4 de scheiding voor minstens een van de beide partners niet meer het verlies van een geliefde betekent, althans op het moment van het feitelijk uit elkaar gaan. Echter wel ergens daarvóór, want men trouwt meestal uit liefde.

Indien dit laatste niet het geval was, maar beide partners door een uiterlijke (bijvoorbeeld een zwangerschap) of innerlijke (bijvoorbeeld een neurotische instelling waarover in het vervolg meer gezegd zal worden) omstandigheid gedwon-

gen werden te huwen, dan kan dit op dat moment zelf – psychologisch gezien – niet als een echte verbintenis beschouwd worden.

Maar in het bijzondere geval van een door een uitwendige noodzaak gedwongen huwelijk kan er ondanks deze aanvankelijke belemmering toch nog een liefdesband groeien. En dan geldt ten aanzien van deze echtgescheidenen als nog hetzelfde als voor hen die oorspronkelijk uit persoonlijke voorkeur trouwden.

Wanneer echter in de loop van het huwelijk geen liefdesband groeit, kan er toch een zekere mate van gewend en vertrouwd worden met elkaar ontstaan en misschien zelfs een zekere gehechtheid in verschillende opzichten, zoals bijvoorbeeld het verzorgd worden of het delen van de eenzaamheid. De scheiding verloopt ook voor deze laatste mensen in de genoemde drie fasen, maar dan slechts ten aanzien van de gehechtheid. Daardoor zal de intensiteit minder sterk zijn dan wanneer er van het begin af aan liefde in het spel was. Het begrip liefde wordt hier gebruikt in de volle subjektieve betekenis van het woord.

Het verschil tussen het rouwen bij overlijden en het rouwen bij echtscheiding, zoals die in bovengenoemde punten in het kort zijn weergegeven, kan als volgt worden toegelicht:

ad 1 Een scheiding geschiedt niet altijd plotseling. Integendeel, meestal heeft een scheiding een jarenlange voorgeschiedenis. Het komt voor, dat het innerlijk minder gericht worden op de ander slechts voor een van beiden geldt en dat de andere partner hiervan niets bemerkt en blijft liefhebben. Als deze laatste dan plotseling verrast wordt door het voornemen van de partner om te scheiden of – nog bruusker – gekonfronteerd wordt met diens plotselinge vertrek, dan zal de scheiding vrijwel even hard aankomen als na het verlies van een geliefde partner door de dood.

Men kan zich afvragen of het in stilte van een partner afgroeien mogelijk kan zijn, als er ooit van 'ware liefde' tevoren sprake is geweest. In elk geval heeft het dan toch aan minimale kommunikatie tussen de partners ontbroken. En dit in combinatie met toch wel aanwezige liefde is weer zo uitzonderlijk en merkwaardig, dat men een ziekelijke, in casu neurotische konstelatie als achtergrond gaat vermoeden.

Gewoonlijk echter heeft reeds voor het definitief verlaten van elkaar bij beide partners een proces plaatsgehad, waarin de liefde omgeslagen is in haat, ergernis of onverschilligheid.

In dat geval is er op dat moment van de laatste groet geen sprake meer van een afscheid van een geliefde. Het scheidingsproces is dan gesplitst geworden in een psychisch uit elkaar groeien vóóordat een van beiden het huis heeft verlaten en in een lijfelijke separatie daarna. Men is geneigd de draagwijdte van het laatste te onderschatten. We vinden de typische menselijke kwaliteiten, zoals begrip hebben voor, invoelen in en meeleven met een ander zo belangrijk, dat wij vergeten dat dit slechts mogelijk is bij de gratie van het lichamelijk aanwezig zijn. Verder is de lichamelijkheid van elkaar een zo vanzelfsprekend gegeven in duizend en één gewoonten en gebaren, dat wij het gemis pas voelen als de ander afwezig blijft. Een vrouw

zal haar man missen wanneer er een karweitje opgeknapt moet worden; de eenzame man mist plotseling bloemen in zijn kamer; beiden worden er zich pijnlijk van bewust dat het huis of de kamer waar zij binnen komen niet meer verlicht en warm is, maar donker, koud en leeg.

Samenvattend brengt de lichamelijke scheiding op zich, hoe zeer men ook psychisch reeds van elkaar af staat, toch weer een ervaring van het pijnlijke separatieproces met zich mee. Zij het niet zo intensief als wanneer, zoals bij de dood van een geliefde echtgenoot, psychische en fysieke scheiding samenvallen.

- ad 2 Wat het tweede verschil betreft: bij echtscheiding is het afscheid niet absoluut, in die zin dat het onherroepelijk zou zijn.

Weliswaar zal het zelden tot een hertrouwen met dezelfde partner komen, maar de mogelijkheid daartoe werkt vaak op andere manieren door. Bijvoorbeeld in de hoop dat de ander zijn fout of schuld zal inzien, of dat deze door het gemis eens goed zal gaan beseffen wat een waardevol iemand hij of zij in de steek gelaten heeft.

Of, bijvoorbeeld, in de vorm van jaloezie op een nieuwe partner van de ander, of in het kwalijk nemen dat hij of zij niet loyaal is in het alleen voortleven.

In dit soort zaken is menselijk gevoel even onlogisch en absoluut als een kind dat pas dan afstand van iets wil doen, indien een ander er ook niets meer aan heeft.

- ad 3 De derde faktor die het verschil aangeeft tussen rouwen bij overlijden en rouwen bij echtscheiding is het blijven voortleven van de partner. Op allerlei manieren wordt men herhaaldelijk aan diens voortbestaan herinnerd: door de alimentatie, door de kinderen, door vrienden en kennissen en door allerlei gemeenschappelijke belangen en gewoonten. Telkens zal deze confrontatie met de gewezen echtgeno(o)t(e) iets teweeg brengen een bepaalde bewuste instelling vragen. In de tijd tussen het feitelijk uit elkaar gaan en de juridische echtscheiding speelt dit uiteraard nog sterker dan daarna.

- ad 4 Tenslotte het vierde aspect: de omstandigheid dat de geliefde geen geliefde meer is op het moment van het laatste afscheid.

Zoals onder het eerste punt al beschreven is, heeft een groot gedeelte van het separatieproces al voor de scheiding plaats gehad. Ook al wordt het lichamelijke gemis, dat op het lijfelijke-uit-elkaar-gaan volgt, onderschat, toch is de totale breuk minder pijnlijk omdat al een groot stuk psychische scheiding verwerkt is.

Soms is er sprake van een zekere opluchting, omdat men niet meer dagelijks gekonfronteerd wordt met ergernis, haat, beklemming of angst die door de ander opgeroepen wordt. Zeker op het moment van de scheiding zelf en kort daarna kan men deze bevrijding ervaren. Maar enige tijd later blijkt veelal, dat men toch met meer banden aan elkaar vastzit dan men zich realiseerde en volgt alsnog het ontwennen en losraken van elkaar.

Zo lijkt ook het echtscheidingsproces, althans psychologisch gezien, een variatie op het algemeen bekende separatieproces, dat één van de belangrijke en instinktmatig bepaalde reactiepatronen is van de mens.

Zoals een dierenjong krijst en tekeergaat, als het verlaten wordt door het moederdier, waarschijnlijk om daardoor de moeder terug te roepen, zo zou het kunnen zijn dat het menselijk verdriet bij scheiding oorspronkelijk dezelfde betekenis had. Men wil niet verlaten worden, men wil niet scheiden en gescheiden worden van iemand die men nodig heeft om zijn liefde, of uit behoefte aan verzorging.

Daarnaast echter leeft tevens een drang tot zelfstandigheid, zichzelf kunnen zijn in vrijheid, alleen of samen met een ander.

Wanneer dit zichzelf kunnen blijven in relatie met de huwelijkspartner bedreigd wordt, ontstaat de strijd tussen de drang naar zelfbehoud en de drang naar affektie en relatie met de ander. Moet men zichzelf voor een stuk prijs geven of scheiden van de levenskameraad? Volgt het laatste dan brengt dit, zoals hierboven beschreven, veel pijn met zich mee. Het eerstgenoemde, zij het echter op een heel andere wijze, niet minder. De sterken en de gezonden kunnen de scheiding echter verwerken en zullen een nieuw leven opbouwen. De ervaren klinikus Rümke placht te zeggen dat een geestelijk gezond mens in staat is een zwaar persoonlijk verlies in een half jaar tijd te boven te komen.

Zij die echter trouwden uit onzelfstandigheid, om in het huwelijk op de andere partner te kunnen steunen, zullen het na een scheiding veel moeilijker hebben, omdat zij het leven alleen nauwelijks aankunnen.

Deze onzekere mensen lopen bovendien meer gevaar te scheiden, omdat zij teleurgesteld zullen worden in hun kinderlijke en te hoog gespannen verwachting van de ander. (Wat zij zelf niet kunnen, verlangen zij van de ander). De partner van zijn of haar kant krijgt het benauwd van het veeleisende karakter van zijn onzekere gezel(in).

Wanneer twee zulke onvolwassen mensen elkaar vinden kan het zijn dat zij, wanneer zij precies aan elkaars behoeften beantwoorden, minder kans lopen te scheiden dan wanneer één van de twee minder volwassen is dan de ander. Murstein⁶⁾ kwam tot de konklusie dat paren die in gelijke mate over geestelijke gezondheid beschikken zich verder ontwikkelden dan paren waarin deze verhouding ongelijk was. Wanneer beiden gezond zijn spreekt dit voor zich, maar het gold ook voor partners die beiden neurotisch waren. Zij gingen samen verder vooruit in hun relatie dan wanneer een van beiden neurotisch was.

In sociaal-psychologische termen vertaald is de dissonantie tussen twee ongezonden kleiner dan tussen een gezond en een ongezond iemand. Populair gezegd: deze mensen helpen elkaar zoals een blinde een kreupele helpt. Er dreigt echter een scheiding als het evenwicht verbroken wordt, doordat de blinde gaat zien dat de kreupele begint te lopen.

Samenvattend kan het uit elkaar groeien en het elkaar verlaten bij elk van de partners een psychologische dynamiek op gang brengen, die met enige variatie te vergelijken is met het separatieproces van het kind en de moeder, of met het rouwproces na het plotseling overlijden van een geliefd iemand. Dit proces en de variatie daarvan bij het proces van echtscheiding werden beschreven.

3 Het psychologisch proces na echtscheiding

Zoals beschreven werd ligt het zwaartepunt van het emotioneel gebeuren niet zozeer bij de juridische echtscheiding, maar rond het uit huis gaan.

Meestal valt dit moment vóór de wettelijke scheiding en betekent dit laatste nog slechts een bevestiging van een reeds op gang gekomen ontbinding. Een bevestiging echter, die voor een enkeling die nog steeds op herstel hoopte een definitieve breuk kan zijn met alsnog een verlate inzet van het separatieproces. Voor de meesten begint na de juridische echtscheiding echter het leven als alleenstaande man of vrouw. "Eindelijk vrij", zullen velen denken en nog meer zullen hopen: "Nu begint mijn tweede leven, veel mooier en gelukkiger dan het eerste". Het lijkt erop, dat hier weer een zeker romantiseren de kop opsteekt, zoals in de tijd rond het sluiten van het huwelijk. De ontnuchtering kan dan ook niet uitblijven. Temeer omdat er in onze Westerse cultuur geen sociaal erkende plaats voor gescheidenen bestaat. Nog minder dan weduwen en weduwnaars horen zij bij een eigen groep en het is voor hen moeilijk opgenomen te worden in de kring der gehuwden. Enkele nuchtere cijfers geven dit trieste feit weer. Uit "De balans van het huwelijk"⁷⁾ bleek dat 50% van alle getrouwde vrouwen het niet prettig zouden vinden regelmatig een gescheiden vrouw bij zich in huis te ontvangen. Zij zijn bang dat dit een gevaar voor hun eigen huwelijk oplevert. Bij de getrouwde mannen denkt 48% er net zo over. Heeft de gescheiden man het in dit opzicht gemakkelijker? Neen, want 47% van de getrouwde vrouwen ziet hem ook niet graag over de vloer komen en 52% van de mannen ziet in een gescheiden huisvriend toch wel een bedreiging.

Men zou kunnen zeggen dat de helft van alle getrouwde Nederlanders de deur liever dicht houdt voor een gescheiden vrouw of man. Maar gelukkig staat daar die andere helft tegenover, die zegt: "Kom binnen".

Maar doet een gescheiden vrouw dat gemakkelijk? Nee, antwoordden volgens Libelle⁷⁾ vele gescheiden vrouwen die hiernaar gevraagd werden. 'Ook al ben je welkom, toch voel je je altijd het derde rad aan de wagen. Je vriendin ontvangt je samen met haar man en jij komt alleen. Zo'n hele avond denk je: ik wou dat hij ook maar eens wat zei, dan voelde ik me niet zo op visite'. En zo verslapt langzaam de vriendschapsband in een periode, waarin die gescheiden vrouw meer dan ooit warmte en oprechte vriendschap nodig heeft. Dat is de praktijk: zij is echt alleen, met het verdriet, met haar problemen en met haar kinderen. Uit deze interviews* met gescheiden vrouwen ook nog een citaat van een andere vrouw die zegt: "Ik heb ook wel eens het gevoel dat de mensen bang zijn voor het verschijnsel echtscheiding, omdat ze er zelf heimelijk naar verlangen, maar het niet aandurven". Dit is een tweede reden waarom mensen gescheidenen weren.

* Wij zijn de Geïllustreerde Pers erkentelijk voor de toestemming de door haar toedoen verrichte interviews met tien gescheiden mannen, tien gescheiden vrouwen en tien kinderen van gescheiden ouders te hebben mogen bestuderen.

En wat veel gescheiden vrouwen van gehuwde mannen ondervinden wordt vertolkt door een respondente die zegt: "Ik wil het dan nog niet eens hebben over die getrouwde mannen, die je als jachtbuit beschouwen onder het verheven motto: die vrouw wil ook wel eens een verzetje". Gezien de ervaring van gescheidenen dat zij door hun omgeving op een afstand worden gehouden is het geen wonder, dat velen van hen op zichzelf worden teruggeworpen. Trouwens, al zou hij of zij tot de gelukkigen behoren die goed door hun vrienden of kennissen worden opgevangen, dan nog zal hierdoor slechts een klein gedeelte van het uren alleen zijn gevuld worden.

Vrijwel alle ondervraagden spreken dan ook van een persoonlijke crisis die na de echtscheiding optreedt. Niet zozeer de eerste weken maar meer in de maanden daarna, wanneer de stilte en eenzaamheid zich laten voelen. Deze crisis doet zich vaak voor als een depressie en een twijfel aan zichzelf, zoals beschreven in de tweede fase van het rouwproces. De verschijnselen kunnen zo hevig zijn, dat ziekenhuisopname nodig is. Temeer omdat de patiënt(e) niet alleen thuis kan blijven en evenmin afhankelijk wil zijn van anderen. Zelfmoord komt bij gescheiden vrouwen driemaal zoveel voor dan bij gehuwde seksegenoten.

Een andere uitweg wordt door één op de vier gescheiden vrouwen in de drank gezocht. Vijf van de zes gescheiden vrouwen zouden volgens een overigens oppervlakkig Amerikaans onderzoek⁸⁾ binnen het jaar met meer dan één partner tot seksuele gemeenschap komen. Een van deze vrouwen merkte op: "Toen we scheidden deed ik eerst een aantal dingen waar ik nu niet trots op ben, maar ik vroeg me af of er seksueel iets mis was met me. Ik wilde dit uitzoeken". Hoe redt zich echter het merendeel uit deze moeilijke tijd? Gescheiden mannen vluchten veelal in hun werk of studie, de gescheiden vrouwen concentreren zich op de hun toegewezen kinderen (60% van de gescheiden vrouwen in de Verenigde Staten had in 1967 kinderen onder de achttien jaar). Eén van hen zei: "Als ik geen kinderen had gehad weet ik niet of ik wel de kracht zou hebben gehad om door te zetten. Ik vond het mijn plicht door te gaan tot het einde om wille van de kinderen. Maar het heeft me veel pijn gekost voorgoed met hem te breken".

Naast de opvoeding van de kinderen moet de moeder ook vaak gaan werken, omdat de alimentatie ontoereikend is of in het geheel niet wordt uitbetaald. Nog steeds verkeert de vrouw in Nederland in dat opzicht in een kwetsbaarder positie dan de man. De alimentatie is niet waardevast, de man kan de betaling daarvan op velerlei wijzen ontduiken en de vrouw verliest door de scheiding het recht op haar deel van het pensioen van de man. (Behalve voor vrouwen van rijksambtenaren die een pensioen krijgen in evenredigheid met de tijd dat zij met deze ambtenaar gehuwd zijn geweest). Anderzijds echter zijn wij in ons land nog niet voldoende vertrouwd met de idee, dat een vrouw ook alimentatie aan een man zou moeten kunnen betalen, indien zij meer verdient dan hij. De gelijkberechtiging zal ertoe moeten leiden, dat de vrouw van haar kant ook de voorrechten van de zogenaamde 'zwakste' opgeeft, anders vervallen we van de ene dubbele moraal in de andere. Men kan nu grosso modo zeggen, dat de rechtspraak de vrouw bevoordeelt door haar de kinderen, het huis en de alimentatie toe te wijzen en de

maatschappij de man voortrekt door erkenning van diens zelfstandigheid in beroep en relatievorming. Deze onevenwichtige balans zal slechts rechtgetrokken kunnen worden door een voortschrijdende emancipatie en pluriformiteit van het rolgedrag van man en vrouw.

De eerste ontwikkelingen in die richting zijn reeds waarneembaar.

Tenslotte de meest gekozen uitweg: het tweede huwelijk.

Op 1 januari 1968 stonden in Nederland 63.905 vrouwen en 37.547 mannen als gescheidenen ingeschreven. Dit grote verschil moet, afgezien van een klein percentage dat te wijten is aan andere factoren, voornamelijk veroorzaakt worden door de omstandigheid dat gescheiden mannen kennelijk vaker hertrouwen dan hun vrouwelijke lotgenoten. En dan bij voorkeur met een vrouw die nog nooit getrouwd is geweest of met een weduwe. In de Verenigde Staten werd voor 1940 reeds vastgesteld dat 67% van de gescheiden mannen en 71% van de gescheiden vrouwen hertrouwen⁹⁾.

Hoe jonger, hoe meer kans op een tweede huwelijk. Van de vrouwen onder de 38 hertrouwt in de Verenigde Staten 80% tot 95%. In Nederland liggen de percentages voor mannen en vrouwen verder uit elkaar en waarschijnlijk voor beiden groepen iets lager, omdat de gemiddelde huwelijksduur langer is dan in de Verenigde Staten. Het echtscheidingsrisiko begint in Nederland pas af te nemen na het zesde tot negende jaar, terwijl dit in de Verenigde Staten reeds na vier jaar huwelijk het geval is. Toch is het zo, dat ook in ons land vijf van de zes gescheiden personen hertrouwen. Het tweede huwelijk vormt dus de meest voorkomende beëindiging van de gescheiden staat.

Wat dat betreft is het gescheiden zijn geen uitzichtsloze situatie.

De meesten slagen erin, weer contact te leggen met medemensen, gaan een relatie aan met één van hen en besluiten het huwelijksexperiment te herhalen. De vraag is of deze tweede keuze wel geheel volwaardig is en niet uit nood geboren. Afgaande op de echtscheidingscijfers blijkt dat meer dan de helft van de tweede huwelijken stabiel is: 3 van de 5 blijven bij elkaar. Weliswaar ligt dit echtscheidingsrisiko hoger dan bij de eerste huwelijken, waar dit niet 2 op 5, maar 1 op 5 bedraagt¹⁰⁾. Hoe komt het dat tweede huwelijken een groter echtscheidingsrisiko hebben? Bij een tweede scheiding gevolgd door een derde huwelijk is dit verschijnsel nog duidelijker: de helft hiervan loopt uit op een echtscheiding. Psychologisch gezien kan dit het gevolg zijn van een zekere geneigdheid tot echtscheiden bij een bepaald persoon.

Om dit met een vergelijking duidelijk te maken: wij vinden het ook niet toevallig wanneer dezelfde mensen herhaaldelijk verkeersongevallen maken. Evenmin kan herhaalde echtscheiding alleen aan toevallige omstandigheden toegeschreven worden, maar moet er ook iets in deze mensen zelf zijn dat hen telkens tot een volgende scheiding drijft.

Wij hebben in de tweede paragraaf gezien, dat de 'aanleg' hiervoor bestaat uit een groot en complex geheel van factoren, waarvan het geestelijk ongezond zijn één van de belangrijkste is. Uit veldonderzoek¹¹⁾ over geestelijke gezondheid onder gescheidenen in vergelijking met anderen kwam een betekenisvol verschil

tussen beide groepen naar voren, vooral wat betreft drankzucht en opname in een ziekenhuis wegens overspannen of depressief zijn.

Geestelijke gezondheid werd hier omschreven in termen van drinken, zelfmoord, depressie, overspannen zijn, bezoek aan doktoren of opname wegens emotionele problemen, en een symptomenlijst. Overigens bleek in de sociaal lagere klassen én de geestelijke gezondheid lager te zijn én de echtscheiding meer voor te komen dan in de sociaal hogere klassen.

Gescheidenen uit lagere klassen bleken echter nog minder geestelijke gezondheid te bezitten dan nooit gescheidenen uit dezelfde klasse. Geestelijke labiliteit, veelal in de vorm van een neurose, speelt reeds mee bij de partnerkeuze, zodat het niet toevallig is dat bij telkens dezelfde mensen het huwelijk mislukt.

Het zou te ver voeren om op de details van een neurotische partnerkeuze en interactie in te gaan. Dat er zoiets bestaat als een grotere kans op echtscheiding bij een huwelijk met een gescheiden man, blijkt ook uit bevindingen in de Verenigde Staten: huwelijken tussen gescheiden mannen en weduwen duren gemiddeld korter dan huwelijken tussen vrijgezellen en weduwen¹²). En een andere Amerikaanse onderzoeker¹³) vond bij een vergelijking van vijftig hertrouwden (na scheiding) en vijftig gehuwden (eerste huwelijk), dat voor wat betreft hun huwelijksaanpassing gescheiden mannen significant minder aanpassing vertoonden dan gescheiden vrouwen. Uit zijn konklusie volgt de hypothese, dat gescheiden hertrouwde vrouwen geen groter risico voor een volgend huwelijk vormen dan vrouwen die éénmaal huwen, in tegenstelling tot gescheiden hertrouwde mannen die een groter risico vormen dan mannen die éénmaal huwen. Overigens bleek dat bij de groep van de gescheiden hertrouwden de aanpassing in hun huidige huwelijk even goed is als bij de éénmaal gehuwden.

Dit alles zijn, zoals gezegd, globale gegevens. Men zou elk tweede huwelijk op zich moeten kennen om te kunnen beoordelen of dit een vluchthaven is voor onverwerkte persoonlijke- en scheidingsproblematiek, of dat het een gezond samengaan is van twee zelfstandige mensen, die ieder voor zich volledig losgroeid zijn van de band met het eerste huwelijk. Maar wat te doen als de eerste man of vrouw in het eigen gevoel nog voortleeft en men hiervan niet goed los kan komen?

Deze en soortgelijke vragen komen in de volgende paragraaf ter sprake.

4 Preventie, hulp en behandeling

Het beste middel tegen echtscheiding is een goed huwelijk. Naast en in samenwerking met vele factoren op juridisch, sociologisch en ethisch terrein, die ertoe bijdragen dat een man en een vrouw bij elkaar blijven, is de voornaamste psychologische reden om niet te scheiden: het gelukkig gehuwd zijn.

Maar wat noemt men gelukkig en goed? In de meeste onderzoeken komt dit neer op wat de ondervraagde zelf aangeeft, dus op het subjektieve gevoel gelukkig gehuwd te zijn. In Nederland werd een groot onderzoek verricht, representatief voor de gehele gehuwde bevolking, waarin een objektieve maat van huwelijks-

stabiliteit werd genoteerd¹⁴). Een goed huwelijk is daarin een huwelijk waarin de echtparen goed kommuniseren (dit wil zeggen een juist oordeel uitspreken over elkaar) en waarin man en vrouw dezelfde mening hebben over een aantal belangrijke punten. Welnu, aldus geoperationaliseerd bleek dat dit positief korreleert met twee factoren: de kwaliteit van het huwelijk van de ouders (volgens de onderzochten) en geestelijke gezondheid van de respondenten zelf (gemeten door middel van een klachtenschaal). Deze twee factoren bleken bovendien onafhankelijk van elkaar te werken. Wat het voorkómen van echtscheiding betreft betekent dit waarschijnlijk dat kinderen die het huwelijk van hun ouders als gelukkig beleven (dat wil zeggen dat zij het als zodanig waarnemen, wat nog niets zegt over de objectiviteit daarvan) later de grootste categorie van mensen vormen die niet scheidt. En verder, dat hoe gezonder een kind, geestelijk gezien, kan uitgroeien tot volwassenheid, des te minder kans dat maakt later tot de groep der echtgescheidenen te gaan behoren.

Deze vermoede prediktie is een extrapolatie uit de gevonden korrelaties. Uit een ander, wederom Amerikaans, onderzoek blijkt dat het gevoel geestelijk gezond te zijn (gedefinieerd volgens en gemeten met de MMPI-vragenlijst) een voorspellende waarde heeft voor bijvoorbeeld de subjektieve vooruitgang van een verkering¹⁵). De jongen bleek daarin meer doorslaggevend dan het meisje, waarschijnlijk omdat de man in onze kultuur hierin een aktievere rol vervult. De omstandigheid dat een meisje tijdens haar verlovingstijd aan de juistheid van haar keuze twijfelde, maar toch trouwde¹⁶), bleek later een faktor te zijn die de kans op echtscheiding verhoogde.

Deze bevindingen onderstrepen nogmaals het belang van een opvoeding tot psychische weerbaarheid binnen een gezin met open kommunikatie en eensgezindheid tussen de ouders.

De hulp die bij echtscheiding geboden kan worden, strekt zich qua tijd uit over de periode vóór, tijdens en na de scheiding en qua persoon, van de buurvrouw tot en met de psychiater.

Wat de tijd ervóór betreft: in paragraaf twee is beschreven dat het ernstige en herhaaldelijk overwegen of uitspreken van de mogelijkheid te gaan scheiden een waarschuwingsteken is.

Het wijst op een zodanig konflikt tussen de echtelieden, dat hulp van een derde nodig is om het sneeuwbaaleffekt te doorbreken.

Gelukkig begint men in Nederland de huiver om hulp in te roepen voor dergelijke problemen te overwinnen en gaat men eerder naar huisarts (23%) familielid (17,5%), zielzorger (10%), bureaus voor huwelijksmoeilijkheden (6%), maatschappelijk werker (5,5%), psychiater (3%) en psycholoog (1,5%), (percentages uit "De balans van het huwelijk" als antwoord op de vraag: "Hebt U zelf in verband met problemen in Uw huwelijk wel eens gesproken met een van de volgende personen of instelling?").

Ook hier geldt: hoe eerder men hulp vraagt, des te sneller en beter men te helpen is. En eveneens, dat voorkomen beter is dan genezen. Ook voor de geestelijke gezondheid van de kinderen is het van belang dat de tijd van huwelijksmoeilijkheden zo kort mogelijk duurt. Zij lijden hieronder vaak nog meer dan onder de

scheiding zelf.

Tijdens de scheiding komt meestal de familie te hulp, die echter veelal vooringegenomen en partijdig is. Zij helpen bij de akute moeilijkheden en bieden een eerste opvang en gezelschap. In de vorige paragraaf is vermeld hoe, volgens onderzoek, vrienden en kennissen op een echtscheiding reageren. Na enkele maanden wordt de gescheidene vergeten en krijgt deze het nog moeilijker. Echter, de mogelijkheid om deskundige hulp in te roepen is nog niet vermeld. Onder deskundig versta ik hier: kennis hebben van huwelijksrelatiestoornissen en hun behandeling.

Daarvoor is nodig dat huisarts, sociaal werker, pastor, psycholoog en psychiater voldoende opgeleid worden en met name oog krijgen voor de psychopathologie die vrijwel altijd aanwezig is, wanneer men een echtscheiding overweegt en daarbij een deskundige raadpleegt. Betreft het hulp bij het verwerken van een echtscheiding, dan is kennisname van de psychologie van het separatieproces vereist en dient de helper enigermate vertrouwd te zijn met een psychotherapeutische benaderingwijze.

Op bureaus voor levens- en gezinsmoeilijkheden krijgen de gespecialiseerde sociale werk(st)ers en psychiaters de cliënten gezamenlijk of afzonderlijk te zien. Vaak schuift de ene partner de schuld op de ander en verklaart deze tot patiënt(e).

Meestal hoort men wederzijds dezelfde reeks van klachten en dezelfde zienswijze op de ander.

Na stafoverleg in teamverband wordt besloten tot het al of niet geven van een gespreksbehandeling: dit gebeurt of afzonderlijk, waarbij iedere partner een eigen therapeut(e) krijgt toegewezen, of gezamenlijk als paar, met één of twee therapeuten erbij. Ook wordt groepsbehandeling met meerdere paren tegelijk toegepast. En tenslotte is de behandeling van het hele gezin tegelijk een ontwikkeling die de laatste jaren steeds meer ingang vindt.

Dit laatste omdat gebleken is dat ook vaak de kinderen een grote rol spelen in de huwelijksrelatie tussen de ouders en omgekeerd. De wijze van gespreksvoering verschilt al naar gelang de problematiek en de aard der cliënten. Maar altijd zijn deze methoden gericht op een emotioneel veranderen van zichzelf en van de relatie met de partner.

Dit vraagt van de cliënt, behalve de bereidwilligheid daartoe, ook een grote mate van eerlijkheid, kritisch naar zichzelf kijken, tijd en geld.

Soms helpen de gescheidenen zichzelf door elkaars gezelschap te zoeken in bepaalde bars, restaurants of andere gelegenheden.

De journalist Hunt geeft in zijn boek "Het leven na het mislukte huwelijk"⁸⁾ een indruk van deze aparte wereld.

Naast deze informele groepsvorming bestaan er in Amsterdam en omgeving ook georganiseerde thematische gespreksgroepen. De bedoeling is, dat de deelnemers elkaar (onder begeleiding) trachten te helpen zo goed mogelijk door de moeilijke periode van de scheiding te komen¹⁹⁾. In Groningen is onlangs een „Buro Echtscheiding” (met juridische, maatschappelijke, psychologische en opvoedkundige medewerkers) opgericht om scheidenden en gescheidenen te informeren, te adviseren of te begeleiden²⁰⁾.

Door sociologisch onderzoek werd duidelijk dat echtscheiding gezien kan worden als een vorm van separatie: slecht lopende vormen van het moderne huwelijksstijpe kunnen hiermee vervangen worden door kwalitatief betere²¹). Echtscheiding kan ervaren worden als een bevrijding en als een adequate oplossing voor relatieproblemen¹⁹).

Wat de preventie betreft zullen psychiatrie en geestelijke gezondheidszorg zich meer dan tot nu toe dienen toe te leggen op het voorkomen van echtscheiding door de psychische gezondheid van de mensen individueel en gezamenlijk te bevorderen.

Literatuur

1. G.A. Kooy: "Het modern-Westers gezin", Hilversum, 1966.
2. J.W. Goode: "Women in Divorce", New York, 1956.
3. "Balans van het huwelijk", in Libelle, 23 november 1968.
4. M. Nevejan: "Verdriet en Rouw", in: M. Vendrik en C. Straver: "Weduwen", Bussum, 1969.
5. J. Bowlby: "Loss", London 1980.
6. B. Murstein: "The Relationship of Mental Health to Marital Choice and Courtship Progress": J. of Marr. and Fam., aug. 1967, pp. 447 - 451.
7. "Balans van het huwelijk", in Libelle 45, 9 november 1967.
8. M. Hunt: „Het leven na het mislukte huwelijk", Utrecht, 1966.
9. J. Bernard: "Remarriage of the widowed and the divorced", in R. Cavan (ed) "Marriage and the Family in the Modern World", New York, 1965, pp. 461 - 469.
10. P. Jacobsen: "American Marriage and Divorce", New York, 1959
11. M. Blumenthal: "Mental Health among the Divorced": Arch. Gen. Psychiat. 16, mei 1967, pp. 603 - 608.
12. Th. Monahan: "The Duration of Marriage to Divorce: Second Marriage and Migratory Type", Marr. and Fam. Living. 21, mei 1959, pp. 139 - 146.
13. H. Locke and W. Klausner: "Adjustment of the Divorced in Later Marriages": Sociol. Society 16, 1948, pp. 30 - 32 en in: J. Landis and M. "Readings in Marriage and Family", Englewood Cliffs, 1952.
14. G. Kooy: "Het huwelijk in Nederland", Utrecht, 1969.
15. B. Murstein en V. Glauvin: "The use of the M.M.P.Z. Determination of Marital Maladjustment": J. of Marr. and Fam. 30, november 1968, pp. 651 - 655.
16. P. Pineo: "Disenchantment in the Later Years of Marriage": Marr. and Fam. Living. 23, februari 1961, pp. 3 - 11.
17. G. de Bruyn en M. Nevejan: "Groepstherapie voor partners", Deventer, 1980.

18. F. Kaslow: "Divorce and Divorce Therapy" in: A. Gurmann and Kniskern: „Handbook of family Therapy”, New York 1981, pp. 662 – 669.
19. H. Tieken, I. Pothaar, W. Noorlander en H. Schulken: "Hulp bij (echt)scheiding", Maandblad v. Geestel. Volksgez., februari 1982, pp. 141 – 154.
20. D. Mac Gillavry: "Echtscheiding en besluitvorming", Tijdschrift voor Psychiatrie, januari 1983, pp. 17 – 22.
21. W. Douma: „Een sociologische kijk op echtscheiding”, in M. Nevejan (red), "Echtscheiding", Bussum, 1969.