

Vasthouden in het ruimte geven

Over het belang van een veilig gehechte partnerrelatie als bron van steun en troost na het verlies van een kind

Katrien Lagrou
An Hooghe

*Elkaar verliezen is nog een beetje meer ons kind verliezen
Alleen wij samen weten waar we zijn doorgegaan
Alleen jij kent me zo volledig*

*Daarom geven we het niet op
Hoe donker het soms ook geworden is
En blijven we zoeken en vechten om verbinding*

In het omgaan met het verlies van een kind kan de aanwezigheid van een betrokken en afgestemde partner als erg steunend worden ervaren. In een veilig verbonden partnerrelatie slagen partners er meestal in om zowel momenten van gezamenlijke rouw te beleven als ruimte te geven aan het individuele rouwproces van iedere partner. De partnerrelatie wordt dan een veilige plek waar beide partners troost en steun kunnen vinden bij elkaar en waar het wederzijds ruimte geven om te kunnen verbinden met zichzelf en het overleden kind niet als bedreigend wordt ervaren voor de onderlinge band.

Ondanks het feit dat een verlieservaring onze behoefte aan emotioneel contact vergroot en we elkaar dan meer dan ooit nodig hebben, kan de emotionele stress die het verlies van een kind met zich meebrengt er de oorzaak van zijn dat het behouden van de emotionele band met onze partner erg bemoeilijkt wordt. De vaak voorkomende en toegenomen gevoelens van hopeloosheid en machteloosheid zorgen voor een emotionele focus op zelfbescherming in plaats van het maken van emotioneel contact, waardoor de partnerrelatie een onveilige plek wordt waar partners niet langer het gevoel hebben terecht te kunnen bij elkaar.

De *Emotionally Focused Couples Therapy (EFT-therapie)* is een model voor relatietherapie dat ervan uit gaat dat moeilijkheden in partnerrelaties best begrepen worden als moeilijkheden die ontstaan zijn in de emotionele band (gehechtheid) tussen partners. Als we de verbinding met onze partner verliezen verstoort dat ons gevoel van geborgenheid en maakt dit ons bang en eenzaam. Onze pogingen om met deze kwetsbare gevoelens om te gaan en ons ertegen te beschermen dragen bij aan negatieve relatiecirkels die partners uit elkaar drijven. EFT-therapie heeft als doel om de emotionele band weer te versterken.

De interventie die we verder zullen beschrijven situeert zich in fase één van EFT-therapie.

De interventie

In de voorgestelde interventie helpt de therapeut om negatieve relatiecirkels en de onderliggende gevoelens van beide partners zichtbaar te maken. De rouwgevoelens en het rouwgedrag van beide partners worden mee opgenomen in de beschrijving van de relatiecirkel.

Het komt erop neer dat beide partners afwisselend geholpen worden bij het verkennen van hun eigen binnenkant. Ze proberen daarbij contact te maken met waar ze werkelijk bang of ongerust over zijn in de relatie met hun partner en wat ze nodig hebben van elkaar om met dit gevoel om te gaan. Meestal hebben deze angsten iets te maken met het gevoel afgewezen te worden door de partner of door hem of haar in de steek gelaten te worden. Wat partners nodig hebben van elkaar gaat meestal over het kunnen ervaren van de geruststelling dat ze graag gezien worden om wie ze zijn en dat ze belangrijk zijn voor elkaar. Vervolgens worden beide partners geholpen met zich meer bewust te worden van het gedrag dat ze stellen als reactie op deze angst en het effect dat hun gedrag heeft op de angst van hun partner. Zodoende wordt de relatiecirkel in de interactie tussen hen zichtbaar. Deze relatiecirkel heeft, zoals de term al aanduidt, een circulair karakter en kan als volgt worden voorgesteld:

De buitenkant van partner A (het gedrag) heeft effect op de binnenkant van partner B (het gevoel).

Wanneer partner B zich vanbinnen geraakt voelt zal hij hierop reageren, wat zich toont als gedrag aan zijn buitenkant.

De buitenkant van partner B heeft vervolgens weer effect op de binnenkant van partner A.

Wanneer partner A zich vanbinnen geraakt voelt zal zij hierop reageren, wat zich toont als gedrag aan haar buitenkant.

Enzovoort...

In het helpen zichtbaar maken van de relatiecirkel beschrijft en valideert de therapeut de pogingen van beide partners in het omgaan met de emotionele pijn die veroorzaakt wordt door het verlies van hun kind en de onveiligheid die ze ervaren in de relatie. Ze helpt het inzicht te vergroten dat het deze pogingen tot zelfbescherming zijn die deze relatiecirkel vorm geven.

Casus

De voorgestelde casus en weergegeven dialoog werden sterk vereenvoudigd en ingekort, zodat ze de voorgestelde interventie voldoende kunnen illustreren.

An en Roel, beiden dertigers, hebben twee kinderen, Ella en Mauro. Mauro is een jaar geleden overleden aan een hersentumor, hij was vijf jaar. Ella is intussen elf jaar.

An en Roel zitten er vermoeid bij en kruipen ieder in het andere eind van de sofa. Zoals ook in de eerste sessie het geval was staart Roel voor zich uit en laat hij An het woord. An vertelt over het herdenkingsmoment dat afgelopen week plaatsvond voor Mauro. Het was exact drie jaar geleden dat Mauro overleed. Ze is verschrikkelijk boos omdat ze zich tijdens deze herdenking erg in de steek gelaten heeft gevoeld door Roel. Er was voorzien om bij het graf van Mauro de aanwezige familie toe te spreken. An stond alleen bij het graf. Roel kwam niet naast haar staan en bleef een eindje verderop.

A: Ik vind het echt onbegrijpelijk hoe hij dat kon doen, waarom hij niet naast mij kwam staan.

T: Deze herdenking was een belangrijke dag voor je. Je had graag gehad dat jullie dichter bij elkaar hadden kunnen zijn.

A: Gelukkig stond Ella naast mij. Die heeft dat heel sterk aangevoeld.... Roel stond zelfs een graf verder he... Echt heel ver weg!

T: Ella voelde aan dat je behoefte had aan iemand dicht bij jou. Dat Roel dat niet leek aan te voelen maakt je erg boos. Hadden jullie het vooraf samen gehad over deze dag? Over hoe belangrijk het voor je zou zijn om samen bij het graf van Mauro te staan?

A: Nee, dat zou geen enkele zin hebben gehad. Hij zou geantwoord hebben dat hij mag gaan en staan waar en met wie hij dat zelf wil!

T: Ah... Dus omdat je niet verwachtte dat Roel steunend zou reageren op je vraag, heb je het hem niet gevraagd.

A: Dat zou toch voor zich moeten spreken? Dat zou niet in woorden uitgedrukt moeten worden!

Door de verwachting en de bijhorende angst dat Roel niet steunend zou reageren op haar nood aan nabijheid, nam An niet het risico om iets te tonen van haar kwetsbaarheid. Ze beschermt zichzelf tegen de pijn van de eenzaamheid in deze relatie door Roel te beschuldigen en haar boosheid te uiten (emotionele focus op zelfbescherming in plaats van op contact maken).

T: Als ik het goed begrijp An, had je graag gehad dat Roel dichterbij jou was gebleven op de dag van de herdenking van Mauro. Je hoopte dat hij dat vanzelfsprekend zou aanvoelen. Toen dat niet gebeurde heb je het hem niet gevraagd, omdat je verwachtte dat hij niet steunend zou reageren. Gezien jouw ervaring begrijp ik dat je je erg geraakt voelt en dit jou erg boos maakt.

Valideren van haar poging in het omgaan met de emotionele pijn van zich niet gezien en niet gesteund te voelen.

T: Als je dan zo boos wordt An, als reactie op je geraaktheid doordat je je niet gezien en niet gesteund voelt door Roel, wat doe je dan? Mocht ik erbij geweest zijn, wat krijg ik dan te zien aan je buitenkant?

Door deze vraagstelling probeer ik specifiek inzicht te verkrijgen in hoe An zich aan haar buitenkant toont, op het moment ze zich erg geraakt voelt. In de relatiecirkel is dat immers hetgene dat Roel te zien zal krijgen en vervolgens effect heeft op zijn angstige gevoelens.

A: Ik denk dat ik dan een heel vies gezicht trek. En dan roep ik lelijke dingen, zoals dat hij maar ergens anders moet gaan wonen ofzo. En dan verwijt ik hem en beschuldig ik hem van vanalles en nog wat, van allemaal dingen waarmee hij me het gevoel geeft dat ik niet op hem kan rekenen.

T: Wat gebeurt er met jou Roel als An zo boos wordt op jou en lelijke dingen begint te roepen?

R: Ik denk dat ik wist dat ze me bij haar wou... Maar die kwaadheid van haar... Die kwaadheid is er altijd, waardoor ik nog maar half geïnteresseerd luister... Die kwaadheid die doet alles... dan is ze kwaad op mijn zijn, op hoe ik ben, op wie ik ben... Ze vindt wat ik denk verkeerd, ze wijst mijn zijn in zekere zin af. Dat zorgt er voor dat ik niet dichterbij kan komen.

T: Daar zeg je iets erg belangrijks Roel. Je voelt goed aan als An het moeilijk heeft en je nodig heeft, maar haar kwaadheid doet je zo afgewezen voelen. In die mate dat het voelt alsof je hele zijn wordt afgekeurd. Dat zorgt ervoor dat je op afstand blijft, dat je niet dichterbij kan komen...

R: Soms als ik naar haar kijk, zie ik hoe ze in mij niet vindt wat ze graag zou vinden in mij...

T: Zo ellendig voelt het voor jou, alsof je voor haar niet degene kan zijn die ze graag kan zien...

R: Bij Mauro, in de kliniek, had ik altijd heel veel last aan mijn maag. Elke keer als ik er naartoe ging... Ik was er altijd met maagpijn... Als ik nu een cumulus van verwijten krijg van An... als ik dat hoor en ontvang... na een half uur verwijten ben ik gewoon kapot... dan moet ik niet meer eten, dan moet ik niets meer. Dan voel ik alleen maar onmacht, ik onderga dat, ik heb niet de woorden om tegen haar in te gaan.

T: En als je dat overkomt Roel, als je binnenin afziet van de pijnlijke herinneringen aan Mauro en daarbovenop de verwijten en de kwaadheid van An over je heen krijgt, dan ga je je ongelooflijk machteloos voelen... Wat doe je op die momenten van diepe machteloosheid...?

R: Wel ja, dat zijn de momenten waarop ik onmogelijk dichterbij kan komen... Vaak kruip ik dan in de zetel om te bekomen... Dan ga ik met mijn dingen bezig zijn, dan laat ik het gebeuren omdat ik er toch niets aan kan doen.

T: Als ik het goed begrijp heeft An haar kwaadheid, die een reactie is op haar geraaktheid van niet gezien te worden en geen steun te voelen, op jou het effect dat je je sterk afgewezen voelt en je je overmand voelt door gevoelens van machteloosheid. Jouw manier van daarmee te proberen omgaan is afstand nemen. Dan kom je niet dichterbij of ga je weg, met je eigen dingen bezig zijn...

Vervolgens probeer ik voor hen de zichzelf versterkende en terugkerende relatiecirkel verder zichtbaar te maken en de cirkel te sluiten, zodat hun inzicht in het circulaire karakter van wat er tussen hen gebeurt duidelijker kan worden. Ik leg hen nog eens uit dat het deze negatieve relatiecirkel is die de werkelijke vijand is van hun relatie en waar ze allebei het slachtoffer van zijn. Het helpt hen in te zien dat wat ze van elkaar aan de buitenkant te zien krijgen slechts een uiting is van de kwetsbaarheid en de emotionele pijn die aan de binnenkant aanwezig is. Deze negatieve relatiecirkel kan opleven doordat ze zich allebei proberen te beschermen tegen het verdriet om het verlies van Mauro en de pijn dat dit verdriet niet gedeeld kan worden met elkaar omdat de relatie zo onveilig aanvoelt. Door dit zelfbeschermende gedrag reiken ze niet uit naar elkaar, terwijl ze het emotionele contact met elkaar meer dan ooit nodig hebben om steun en troost te kunnen vinden bij elkaar in deze moeilijke tijd.

Conclusie

De beschreven interventie vindt plaats in de eerste fase van EFT-therapie en is erop gericht om de relatie weer veiliger te maken, zodat de focus in de tweede fase van de therapie kan liggen op het versterken en verdiepen van de emotionele band. Zodoende kan de partnerrelatie een plek van troost en steun worden voor beide partners, waar ze samen kunnen rouwen om hun overleden kind en waar er ook ruimte kan zijn voor de eigen rouw van iedere partner.

Bronnen

Johnson, S (2010). Veilig verbinden: Emotionally focused therapy in de praktijk. Stichting EFT Nederland, eerste druk.

Rosenblatt, P.C (2000). Parent Grief: Narratives of Loss and Relationships. Taylor & Francis.

Kosminsky P.S & Jordan J.R (2016). Attachment-Informed Grief Therapy: The Clinician's Guide to Foundations and Applications. Routledge, eerste druk.