

Bij Open Deur nummer 6, juni 2007

In gesprek over: **Verstoorde relaties**

Mensen willen het liefst op een goede en inspirerende manier met elkaar samenleven, maar soms lukt dit gewoon niet, soms zuig je elkaar leeg en blijf je zitten met de brokken en de desillusie. Minstens één op de drie huwelijken eindigt in een scheiding. Ontelbaar veel mensen zijn teleurgesteld in hun relatie, in elkaar en in zichzelf. Hoe kon het zo mis gaan en hoe moet je verder?

Nieuwe familie

Willem van der Meiden vertelt in zijn artikel 'Nieuwe familie' over inloophuizen in Utrecht.

Dat zijn pleisterplaatsen voor mensen die aan de rand van de samenleving zijn geraakt en vaak lijden onder verstoorde relaties. Hij vertelt hoe gasten van inloophuis 'Het Knooppunt' in elkaar een nieuwe familie gevonden hebben.

Je vrienden kies je... maar familie heb je. Je komt in een gezin terecht en je moet het met elkaar uithouden. Je kunt je aan elkaar optrekken, maar soms zijn er ook grote spanningen in de onderlinge relaties.

- *Wat betekent uw familie voor u?*
- *Hoe probeert u de band met elkaar goed te houden?*
- *Wat kan de onderlinge band geweld aan doen?*

Je gelijk of je geluk?

Rita Hoeve vertelt in het artikel 'Je gelijk of je geluk?' over spanningen en conflicten op het werk en hoe je deze het beste kunt aanpakken. Er zijn conflicten die te maken hebben met de persoon en die te maken hebben

met de invulling van taken. In beide gevallen is haar advies om hierover in gesprek te gaan. Benoem het conflict, laat het niet voortsudderen.

- *Hoe pakt u conflicten aan?*
- *Heeft u wel eens meegemaakt dat na een conflict de communicatie beter is?*
- *Wat doet u als u moet samenwerken met mensen die u niet liggen?*

Heb jij de vuilnisbak buiten gezet?

Riek van Haeringen pleit in haar artikel voor 'kwaliteitstijd voor de relatie'. Een relatie vraagt tijd en onderhoud want elke partner brengt een wereld mee aan ervaring, gevoelens en gedachten, gewoontes, pijn, hoop en angst. Een relatie is een gave, maar eveneens een opgave. Je moet werken aan de relatie, het gaat niet vanzelf. Het vraagt tijd, aandacht en geduld. Liefde die niet gestimuleerd wordt, bloedt dood.

- *Organiseert u kwaliteitstijd met uw partner, vriend(in), familielid? Zo ja, hoe ziet kwaliteitstijd eruit?*

Uit elkaar

Een huwelijk wordt gesloten; de relatie wordt bezegeld in een viering. Er is feest en er zijn geschenken. De taart wordt aangesneden en de wijn vloeit rijkelijk. Zo zijn er voor het sluiten van een verbintenis tal van rituelen. Als de dood je partner wegneemt, wordt in bezoeken, e-mails en post meestal volop met je meegeleefd. In rituelen, afscheidsdiensten en bijeenkomsten met bloemen en kaarsen is er ruimte voor verhalen en liederen, en tijd voor rouw en verdriet. Hoe gaat dat als je relatie ophoudt te bestaan? Je rouwt want de ander is er niet meer voor je. Je verdriet om dit verlies gaat gepaard met gevoelens van boosheid, opluchting en schuld. De rouw en het verdriet zijn vaak heel gecompliceerd. Niet alleen je relatie is tot een einde gekomen, vaak zet de scheiding zich voort in vrienden en families. Vaak velt men een oordeel. En

als er kinderen zijn? Wat gebeurt er met hen? Hoe worden ze van verscheurd tussen twee ouders weer 'heel'?

Het onderhouden van een relatie vraagt tijd en aandacht en zorg. Het ontbinden en verbreken van een relatie ook.

- *Lees hardop enkele van de teksten op de pagina's 'Uit elkaar'. Bespreek wat je raakt.*
- *Hoe zou je met teksten of rituelen (in een kerkdienst) vorm kunnen geven aan een scheiding?*
- *Hoe betrek je familie en gemeente bij dit intens ingrijpende proces?*
- *Hoe verwerk je het verlies van je relatie?*

Benauwende schuld

Het verbreken van relaties gaat vaak gepaard met schuldgevoelens waarmee we geen kant op kunnen. De Zwitserse theologe Lytta Basset heeft in haar boeken beschreven hoe we ons kunnen bevrijden uit de greep van lijden en kwaad, door het stap voor stap los te laten en Gods vergeving in ons werkzaam te doen worden. Ze stelt dat de westerse wereld doordrenkt is van schuldgevoel. Voor het schuldgevoel maakt het niet uit of er werkelijk van schuld sprake is. Schuldgevoel kan zelfs zo ondraaglijk zijn dat het kan opluchten een daad te stellen waardoor je werkelijk schuldig wordt; het schuldgevoel uit zich ook als taboe op driften als woede en agressie. Schuldgevoel kan ook leiden tot het verbreken van de relatie met God. Schuld tracht de verwondingen van het leven te camoufleren en te doen vergeten.

We kennen allemaal schuldgevoelens, we weten soms ook van de onredelijkheid van deze gevoelens, maar wat doen we ermee en hoe komen we ervan af?

Genade en vergeving zijn geen versleten begrippen. Willen we aan leven toekomen, willen we bevrijd leven, voorbij aan de last van schuldgevoelens,

dan komen we bij God terecht. God lijdt aan het kwaad. Zijn genade stelt de mens in staat om het controle-mechanisme van schuld te laten varen en je door Gods Geest te laten aanspreken.

- *Heeft u last van schuldgevoelens?*
- *Hoe gaat u met deze gevoelens om? Hoe probeert u ervan los te komen?*
- *Hoe kunnen de begrippen 'genade en vergeving' in ons leven functioneren?*

Deze leidraad werd geschreven door Henny Bruinsma werkzaam als gemeenteadviseur bij het Protestants Dienstencentrum Zuid-Holland.

Contactpersoon voor een gratis abonnement op deze gespreksleidraad is mw. Jos Postma, telefoon (030) 8801486, e-mail: j.postma@pkn.nl.

Voor een abonnement op *Open Deur, oecumenisch maandblad over vragen van geloven en leven, voor mensen binnen en buiten de kerken* neemt u contact op met Boekencentrum Uitgevers, telefoon (079) 362 8628, www.open-deur.nl.