

Relatiestress in je nieuw samengesteld gezin

Groeien als koppel van spanning naar verbinding

Schepers, C. (2023) • Gompel&Svacina, 180 pp.

Anke Raymaekers •

Als relatietherapeut krijg ik behoorlijk wat paren uit nieuw-samengestelde gezinnen over de vloer. Ze voelen dat hun gezin anders is dan de kerngezinnen van vrienden en kennissen. Het gebeurt weleens dat deze cliënten vragen naar literatuur. Zodoende was ik benieuwd of het boek *Relatiestress in je nieuw samengesteld gezin* ondersteunend kan zijn voor deze paren.

Cindy Schepers is integratief therapeut en relatietherapeut. Sinds ze zelf deel uitmaakt van een samengesteld gezin begeleidt ze steeds vaker mensen die in deze gezinscontext hun partnerschap vormgeven. Ze merkte dat ze tegen verscheidene paren terugkerende dingen zei. Dat bracht haar op het idee om een zelfhulpboek te schrijven zodat cliënten zicht krijgen op de verschillen tussen kerngezinnen en nieuw-samengestelde gezinnen. Er bestaan al veel boeken over nieuw-samengestelde gezinnen, maar dit boek richt de focus op partnerrelaties.

Er zijn vijf hoofdstukken. Op het einde van elk hoofdstuk stelt de schrijfster enkele vragen aan de lezer, die aanzetten tot reflectie. Deze vragen concretiseren wat er in elk hoofdstuk belicht wordt.

-
- Systeemtheoretisch psychotherapeut, seksuoloog en coördinator therapeutische groepspraktijk Anker te Wilrijk.
E-mail: anke@praktijk-anker.be

Er wordt eerst een schets gegeven van hoe paren in het begin van een relatie optimistisch zijn. Ze geloven dat ze gezinsspanningen uit hun relatie kunnen houden, maar na verloop van tijd komen er barstjes in dat ideaalbeeld. Daarna wordt uit de doeken gedaan wat ieders positie is in het nieuw-samengestelde gezin en in de daaropvolgende hoofdstukken wordt uitgelegd wat de verantwoordelijkheden en verwachtingen zijn die bij elke positie passen.

Er worden 'insider-' en 'outsiderposities' beschreven. Schepers beschrijft de insiderpositie als volgt: de ouder van het kind heeft een band met het kind én een partnerrelatie met de partner. De ouder heeft daarom een insiderpositie in het gezin. Een kind heeft een loyaliteitsband en hechtingsband met diens ouder, maar niet noodzakelijk met de nieuwe partner van die ouder. Het kind heeft om die reden een outsiderpositie in het gezin, schrijft ze. De nieuwe partner van de ouder heeft een partnerrelatie met de ouder, maar heeft niet per se een band met het kind van die partner. Bijgevolg heeft de nieuwe partner ook een outsiderpositie. Lieve Cottyn (2015) beschreef deze verschillende posities al eerder. Zij benadrukt dat er een verschil is in band: de biologische (niet-gekozen) band tussen ouder en kind en een band tussen ouder en diens nieuwe partner die verworven (gekozen) is (Cottyn, 2011). Er wordt van de nieuwe partner verwacht dat die een zorgende rol opneemt, maar de nieuwe partner is wettelijk gezien geen ouder. Cottyn (2015) noemt de nieuwe partner om die reden de 'niet-ouder' in het nieuw-samengestelde gezin. Schepers benoemt de verschillende posities door namen te gebruiken die door partners en gezinsleden beter te verdragen zijn dan woorden als 'niet-ouder'. Er is nog een verschil. Cottyn legt de focus op het nieuw-samengestelde gezin, de kinderen, de ouder en niet-ouder en hun partnerrelatie. Schepers richt zich op partnerschap in een nieuw-samengesteld gezin.

Ondertussen heb ik de in- en outsiderposities al enkele keren besproken met nieuw-samengestelde gezinnen. Om te verduidelijken hoe verschillend de in- en outsiderposities zijn, teken ik tijdens de sessie samen met de cliënten een genogram. Op deze manier wordt er geen nieuwe informatie op tafel gelegd, maar worden de verschillen gekaderd en wordt duidelijk dat er een onderscheid is in de betekenissen van de in- en outsiderposities. De in- en outsiderposities voelen anders en ze brengen andere verwachtingen en moeilijkheden met zich mee. De ouder in de insiderpositie probeert voor alle gezinsleden

goed te doen, maar niet alle belangen zijn altijd te verzoenen. De partner kan zich in de outsiderpositie gezet voelen wanneer de ouder en het kind samen tijd doorbrengen of vasthouden aan hun oude gewoontes en er geen plek lijkt te zijn voor de wensen van de nieuwe partner. Paren bekijken door het genogram de in- en outsiderposities voor het eerst op een andere manier. Het brengt verheldering. Het sluit aan bij wat de partners voelen: er is wel een verschil in posities in het gezin, daar waar ze dat eerder niet zagen, maar wel konden voelen. Het is het verschil dat een verschil maakt, zei Bateson (1972/2000).

Er wordt soms verwacht dat de partner een ouderrol op zich neemt, maar dat kan wringen voor het kind en de partner, want de partner is de ouder niet. Elk van de partners heeft andere verantwoordelijkheden passend bij de in- en outsiderposities, schrijft Schepers. De ouder is verantwoordelijk voor de opvoeding van diens kind, de nieuwe partner niet. Het kind heeft immers al twee ouders. De nieuwe partner en het kind leven wel samen in een gezin en moeten zich beiden kunnen vinden in de nieuwe samenlevingsregels van dat gezin. Deze regels kunnen met iedereen samen opgesteld worden en zijn dynamisch doorheen de tijd. Als het kind niet akkoord gaat met een van deze regels is het aan de ouder om uit te leggen waarom deze regel er is en dat de ouder daarachter staat, zodat de nieuwe partner uit de wind gezet wordt.

Ook Cottyn (2015) maakte een verschil in huisregels of opvoedingsregels. De huisregels worden door de volwassenen (en kinderen) opgesteld en de opvoedingsregels worden alleen door de ouder opgesteld. De niet-ouder heeft geen zeggenschap over de opvoeding. Schepers stelt dat de partner niet verantwoordelijk is voor de opvoeding. Zowel Schepers als Cottyn (2015) gaan in tegen het maatschappelijk dwingende perspectief waar plusouders het gevoel krijgen dat ze wel mee moeten opvoeden. De in- en outsiderposities maken duidelijk dat het geen realistische verwachting is dat plusouders een ouderrol opnemen.

Dit meegeven aan cliënten kan voor verademing zorgen, want er wordt dan niet langer iets van hen verwacht dat niet haalbaar is. Wat Schepers nalaat te bespreken is dat deze nieuwe zienswijze ook nieuw is voor de mensen rond het paar, zoals familie, vrienden, collega's ... Niet alleen het paar, maar ook hun netwerk valt vaak samen met sociale perspectieven over plusouders (Cottyn, 2015).

Schepers geeft aan dat kinderen soms worstelen met een loyaliteitsconflict naar de andere (afwezige) ouder en om die reden geen band willen met de nieuwe partner van de ouder of 'lastig gedrag' stellen. De ouder moet verantwoordelijkheid nemen voor de nieuwe situatie. Het is de ouder die voor de nieuwe relatie gekozen heeft. Het kind kan en mag het daar moeilijk mee hebben. Het is belangrijk dat de ouder daar erkenning voor geeft en nabij blijft. Langs de andere kant is het belangrijk dat de ouder grenzen stelt aan het gedrag van het kind: 'Je hoeft geen band te hebben met mijn nieuwe partner, maar ik wil wel dat je beleefd bent.'

Ik veronderstel dat een loyaliteitsconflict niet de enige mogelijke hypothese is waarom een kind geen nauwe band wil met de nieuwe partner. Het zou ook kunnen dat het kind de nieuwe partner niet leuk vindt, de nieuwe dynamieken of gezinscultuur niet fijn vindt, of dat het kind rouwt om het gezin dat er niet meer is en dat de tijd samen nu anders ingevuld wordt. Schepers stelt dat de nieuwe partner en de kinderen niet overeen moeten komen. Dat is een interessante stelling en ik ben het ermee eens, maar wat wringt is dat ze beweert dat de partners dit dienen te verdragen en hun mindset horen te veranderen. Het kan ook steunend zijn als men stopt met aanmoedigen dat deze pijnlijke gevoelens overwonnen moeten worden, want ze horen erbij (Cottyn, 2015). De ouder en de niet-ouder ervaren ook het verlies van een ideaalbeeld waaraan ze niet kunnen voldoen. Schepers laat weg dat de maatschappij een beeld schept, waarbij het vanzelfsprekend lijkt dat iedereen *one happy family* is. Ze vernoemt wel dat nieuw-samengestelde gezinnen gewoonlijk met positieve verhalen in de media verschijnen en dat er ook andere verhalen verteld mogen worden, waarbij het niet vanzelf loopt. Ze gaat echter wel voorbij aan hoe moeilijk het is om het anders te doen. Een nieuw-samengesteld gezin voelt nog meer druk van anderen om het goed en juist te doen, want 'deze keer moet het toch lukken'. Het kan eenzaam zijn als het ongemakkelijk loopt. Het is nodig om te benadrukken dat het een continue onderhandeling is met de omgeving om het anders te mogen doen en zijn.

Het duiden van verschillende posities in het gezin en de verantwoordelijkheden die ze met zich meebrengen beschrijven een richtlijn die veel onduidelijkheid en ruis kan wegnemen, schrijft Schepers. Enerzijds moedigt ze cliënten aan om hun verantwoordelijkheid op te nemen als ouder of als partner. Anderzijds moedigt ze cliënten aan om zich kwetsbaar op te stellen in complexe en verbindende

partnerrelatiegesprekken en niet te spreken vanuit verwijten. De auteur geeft enkele casusvoorbeelden van hoe je een verbindend gesprek voert. De partners in de voorbeelden houden zich strikt aan de voorschriften en leidraad en verwijten elkaar niets. Dat heb ik partners in moeilijkheden nog niet vaak weten doen in een gesprekskamer, laat staan in hun eigen huis. De illustraties zijn te perfect en daardoor zou de moed de lezer weleens in de schoenen kunnen zinken. Het zou helpend zijn om te lezen dat zulke gesprekken moeizaam en ongemakkelijk kunnen gaan. Er valt immers veel te verliezen.

Dit boek is nieuw in zijn genre, omdat de partnerrelatie in het nieuw-samengestelde gezin op de voorgrond staat. Het is verhelderend dat de verschillende posities en verantwoordelijkheden van de partner en de ouder beschreven worden. Daar kunnen paren mee aan de slag.

Wat hier onderbelicht blijft, is de druk die de sociale omgeving op het paar legt. Er wordt niet besproken over wie er allemaal over hun schouder meekijkt en wat meningen van anderen over nieuw-samengestelde gezinnen met het paar doen. Het is in een partnerrelatie moeilijk om ondanks de druk van anderen toch je eigen koers te varen. Wanneer het paar deel is van een nieuw-samengesteld gezin dan lijkt er nog meer druk te liggen op het slagen van de relatie. Familie wil de relatie onder de loep nemen en vrienden geven advies over hoe het moet. De realiteit is echter dat er geen voorgeschreven regels zijn voor nieuw-samengestelde gezinnen en dat er weinig verhalen zijn over hoe complex zo'n nieuwe partnerrelatie is. Toch is het net dat wat paren in nieuw-samengestelde gezinnen nodig hebben: uitzonderingsverhalen van hoe je tegen de stroom inzwemt en hoe je hierover onderhandelt met je omgeving.

Literatuur

- Bateson, G.** (2000). *Steps to an ecology of mind*. University of Chicago Press. (Oorspronkelijke tekst gepubliceerd in 1972)
- Cottyn, L.** (2011). *Leven met andermans kind als stiefouder*. Ouderschapsken-
nis, 14(3), 205-217.
- Cottyn, L.** (2015). *Opnieuw samengestelde gezinnen*. In A. Savenije, M. J. van
Lawick, & E. T. Reijmers (Red.), *Handboek systeemtherapie* (pp. 563-572).
De Tijdstroom.