

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ Wat leer je van je ‘exen’?¹

Annemieke Rodermans²

is gz-psycholoog, relatie- en gezinstherapeut, supervisor en opleider, verbonden geweest aan de GGZ-Noordholland-Noord, en voert nu samen met een collega een praktijk in Amsterdam, gespecialiseerd in moderne relatievormen.

Trefwoorden: relatietherapie, ex-partnerrelaties, exengram, hechting, differentiatie

‘Niets bestaat dat niet iets anders aanraakt.’

Jeroen Brouwers

Samenvatting

In een therapeutische setting wordt onder meer informatie verzameld over de inbedding van de cliënt in zijn of haar familiegeschiedenis. Het werken met een exengram is een actieve en creatieve manier om samen met cliënten inzicht te verkrijgen in zijn en/of haar unieke ontwikkelingsgeschiedenis in betekenisvolle partnerrelaties. De gevolgen hiervan worden binnen de actuele relatie onderzocht. In het bijzijn van de partner worden de individuele hechtingsstijl en het niveau van differentiatie geëxploreerd. De ontwikkelde en minder ontwikkelde kanten van beide partners op individueel en relationeel niveau worden in beeld gebracht en verbonden aan de actuele problematiek. Het introduceren van deze realiteit maakt op een vanzelfsprekende manier de therapeutische mogelijkheden en onmogelijkheden duidelijk.

Inleiding

Actuele problemen worden in de systeemtherapie, evenals in psychotherapie in het algemeen, vaak gekoppeld aan persoonlijke ervaringen in het verleden, zowel binnen als buiten het gezin van oorsprong. De cliënten en de therapeut krijgen hierdoor inzicht in de gevolgen van die ervaringen voor de huidige beleavingswereld. Een veel gebruikte exploratietechniek voor het gezin van oorsprong is het maken van een genogram. De therapeut stelt vragen vanuit een systeemtheoretische context en verzamelt daarmee niet alleen informatie maar

¹ Met dank aan Monica Friedl, Rick Pluut, Lex Vermeulen en Peter van Ingen.

² Correspondentieadres: arodermans@planet.nl.

krijgt tevens zicht op rollen en gezinsdynamieken. De onderliggende familie-thematiek wordt verbonden met de actueel ervaren relationele problemen.

Een exengram maakt het op vergelijkbare wijze mogelijk informatie te verzamelen over betekenisvolle eerdere partnerrelaties.

Onze praktijk is gespecialiseerd in partnerrelatieproblematiek. Naast de heterorelaties zien wij veel homoseksuele en biculturele relaties en nieuw samengestelde gezinnen. Vooral in de heterorelaties in de leeftijdscategorie 28-36 en bij de homoseksuele mannenrelaties werd de invloed van ervaringen met eerdere liefdesrelaties op de problemen in de actuele relatie duidelijk. Het gemiddeld aantal eerdere partners lijkt bij deze groepen over het algemeen het grootst. Het aantal belangrijke ex-partners was soms zo groot dat het nodig was er aantekeningen over te maken op het whiteboard. Hieruit is het exengram ontstaan. De actieve manier van werken samen met de cliënten en hun positieve feedback maakten dat het een uitdaging werd dat verder uit te werken en vorm te geven.

De individuele hechtingsstijl en de mate van differentiatie van beide partners zal zich binnen iedere relatie vertalen in de vorm van de relatie en de wijze waarop beide partners met conflicten omgaan. In het geval dat men in een relatietherapie wel aandacht geeft aan eerdere relaties, is het niet altijd vanzelfsprekend om de betekenis hiervan te koppelen aan de individuele ontwikkeling en de actuele problemen in de huidige relatie. Het exengram maakt dit op een eenvoudige manier mogelijk. Voorafgaand aan het doel van en de werkwijze bij het exengram zal ik aandacht besteden aan het genogram, hechting en differentiatie.

Genogram

De systeem- en communicatietheorie heeft in de jaren zestig het denken over psychische problemen ingrijpend veranderd. De ontdekking dat klachten van individuen en interactiepatronen in belangrijke relaties van de cliënt met elkaar samenhangen, maakte de betekenis van de klachten inzichtelijker.

Als hulpmiddel voor de exploratie van familierelaties rondom een cliënt is het genogram ontwikkeld, een visueel diagram dat schematisch twee of meer generaties weergeeft waardoor ingewikkelde familieconstellaties op een eenvoudige en overzichtelijke manier duidelijk worden. Het gebruik van genogrammen in de hulpverlening dateert al van het begin van de gezinstherapie. Een van de pioniers was Bowen (1966, 1978). Het is niet duidelijk wie het genogram als eerste verder ontwikkelde (McGoldrick & Gerson, 1985). Tegenwoordig is het maken van een genogram een vast onderdeel van veel re-

latie- en gezinsbehandelingen en wordt het ook vaak gebruikt bij individuele systemische behandelingen.

Bij nieuw samengestelde gezinnen met kinderen is de verwevenheid van vorige relaties en/of gezinnen met het actuele gezin al heel duidelijk aanwezig. De toevoeging van kleuren voor de verschillende families in het genogram biedt nog een extra mogelijkheid om de complexe informatie te vereenvoudigen.

Niet alleen gebeurtenissen en ontwikkelingen binnen het gezin van oorsprong, maar ook relaties en gebeurtenissen daarbuiten zijn van invloed op de individuele persoonlijkheidsontwikkeling en de latere relatievorming. De meeste therapeuten leggen de nadruk met name op de familierelaties en de intergenerationele context, maar de invloed van eerdere partnerrelaties wordt meestal minder systematisch verdisconteerd. Het exploreren van de kwaliteit van en het functioneren in eerdere partnerrelaties bevat veel informatie over iemands doorgaande individuele ontwikkeling in de volwassen intieme relaties.

Betekenisvolle intieme liefdesrelaties bieden belangrijke mogelijkheden tot zelfreflectie, het ontdekken van relatiedynamieken, individuele hechtingsstijlen en differentiatie van het zelf. Als hiervoor geen expliciete aandacht is, ontstaat er een lacune in de informatie en krijgt de bloedbanderfenis een te grote nadruk. Naast het genogram is de toevoeging van het exengram een eenvoudige techniek om deze individuele ontwikkeling op relationeel gebied op een overzichtelijke manier in beeld te brengen.

Hechting

Vaak vormen hechtingsproblemen een centraal thema in relaties. De relatieproblemen kunnen dan vertaald worden als communicatieproblemen of gemis aan nabijheid. Romantische een-op-een-liefde is een hechtingsproces dat niet alleen beïnvloed wordt door vroegere ervaringen met de ouders, maar ook door latere ervaringen in liefdesrelaties (Hazan & Shaver, 1987). Ook Bowlby (1988), grondlegger van de hechtingstheorie, gaf later aan dat gehechtheid zich niet beperkt tot de ouder-kindrelatie.

Mary Ainsworth (1989) onderscheidde drie reactiepatronen bij kinderen die tijdelijk gescheiden waren van hun hechtingsfiguur, één veilig patroon en twee onveilige of angstige patronen (angstig-ambivalent en angstig-vermijnd).

In de ouder-kindrelatie gaat het om een afhankelijkheidsrelatie, waarbij de ouder de gehechtheidsfiguur is voor het kind en het kind zich hecht aan de ouder. Bij partners gaat het om een gelijkwaardige relatie, waarbij elke partner in principe afwisselend de gehechtheidsfiguur kan zijn en op andere momenten troost en geborgenheid kan zoeken bij de andere partner.

Onderzoek toont een overeenkomst aan tussen de aangeleerde hechtingsstijl in de kindertijd en de volwassen hechtingsstijl (Feeney, 1999). Het bleek onder andere dat volwassenen die veilig gehecht waren hoog scoorden op zelfvertrouwen en laag op het vermijden van intimiteit. De onveilig gehechte personen scoorden laag op zelfvertrouwen. Personen met een angstig-vermijdende hechtingsstijl scoorden hoog op het vermijden van intimiteit. Angstig-ambivalent gehechte personen scoorden hoog op afhankelijkheid en idealisering van hun partner en laag op het vermijden van intimiteit.

Onveilige hechting lijkt zelfreflectie te belemmeren; de persoon is vooral gericht op overleven, terwijl veilige hechting maakt dat men de ruimte heeft om zich op de ander te richten en op een constructieve manier met conflicten om te gaan. Vanuit het hechtingsperspectief zijn kritiek, verwijten en emotioneel geladen vragen in probleemvolle relaties pogingen om met hechtingswonden en -angsten om te gaan (Johnson, 2004).

Interventies zouden zich kunnen richten op het verkennen en herstructureren van deze angstige en vermijdende patronen, zodat de mogelijkheid voor verandering wordt vergroot.

Net als bij een posttraumatische stressstoornis blijkt men bij hechtingservaringen vaak in oud gedragsrepertoire te blijven steken. Bij een posttraumatische stressstoornis gaat er veel energie verloren aan de constante, niet meer functionele spanning die gericht is op overleven. Ook hechting wordt gezien als een aangeboren overlevingsmechanisme. Onveilige hechting kan zorgen voor een herhaling van gedragsrepertoire dat niet meer functioneel is in de actuele relationele situatie.

Het samen met de cliënten maken van het exengram biedt niet alleen de mogelijkheid om zicht te krijgen op de individuele hechtingsstijl, maar ook op de mogelijke ontwikkeling of stagnatie daarvan in de loop van verschillende betekenisvolle liefdesrelaties. De bewustwording daarvan in het bijzijn van de partner en de vertaling naar de actuele relatiedynamiek is een interventie op zich en schept de mogelijkheid voor verandering.

Differentiatie

Een veilige hechting maakt differentiatie mogelijk; tezamen vormen zij de basis voor een optimale identiteitsontwikkeling. Bowen stelde dat mensen geplaatst kunnen worden op een continuüm van laag gedifferentieerd tot hoog gedifferentieerd. Meer gedifferentieerde personen zijn in staat autonomie te ervaren in een relatie zonder angst voor verlating, zij kunnen emotionele intimiteit met die ander beleven zonder het gevoel van verstikking (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988).

Het zelfbegrip ontwikkelt zich door een proces van differentiatie met anderen. Een minder gedifferentieerd persoon is geneigd tot emotionele reactiviteit, terwijl een meer gedifferentieerd persoon neigt naar minder heftige emotionele reacties en beter in staat is het evenwicht te handhaven tussen voelen en denken. Partners in minder gedifferentieerde relaties lijken minder emotioneel volwassen en hebben een beperkte capaciteit voor intimiteit en separatie, wat leidt tot stagnatie van groei bij beiden als prijs voor het handhaven van de stabiliteit van de relatie (Schnarch, 1997). Dit in tegenstelling tot partners die meer gedifferentieerd zijn; die zijn in staat tot grotere rolflexibiliteit, meer intimiteit en het tolereren van verschillen.

Volgens Bowen (1976, 1978) ontmoeten partners elkaar met de levensstijlpatronen en individuele niveaus van zelfdifferentiatie die zijn ontwikkeld in hun gezin van oorsprong. Het lijkt erop dat partners elkaar onbewust uitkiezen op hetzelfde niveau van differentiatie. Chronische relatieconflicten wijzen op een circulair patroon van pogingen om in verbinding met de ander te blijven, terwijl tegelijkertijd wordt gecheckt of de ander nog steeds aanwezig is (Kerr, 1988; Schnarch, 1997).

Op het door Bowen genoemde continuüm kan de afstand van de partners tot het midden, waar de grootste balans is, zowel in dezelfde richting (symmetrisch) als in tegengestelde richting (complementair) zijn. De onbewuste opdracht aan elkaar bij tegengestelde posities zou dan kunnen zijn 'help mij te leren hoe ik meer kan rationaliseren' en 'help mij meer te leren mijn gevoelens te uiten'.

Als de angst voor verandering te groot is, volgen stagnatie en verankering in positie bij beiden. Als we ervan uitgaan dat pogingen tot groei zich in één relatie of tijdens verschillende relaties manifesteren, is het zinnig om eventuele eerdere partnerrelaties rondom deze thematiek te exploreren.

Doel van een exengram

Het doel van een exengram is om, samen met de cliënten, patronen, relatiedynamieken en individuele ontwikkelingen in eerdere liefdesrelaties inzichtelijk te maken. Dit onderzoek is niet alleen gericht op rollen, patronen, verwachtingen en projecties in de verschillende relaties maar vooral op het mogelijke individuele leereffect en de vertaling daarvan naar een volgende relatie. Herhalingen van dezelfde keuzes en thematiek worden op een vanzelfsprekende manier uitvergroot. De in het verleden gemaakte keuzes voor relaties kunnen beter worden begrepen door ze in een bredere systemische context te plaatsen. Bijvoorbeeld een relatiekeuze die gemaakt wordt om los te komen van of juist geaccepteerd te worden in het gezin van oorsprong.

Het exengram biedt goed zicht op faseovergangen. Faseovergangen zijn een constante factor in het leven, zowel op individueel als relationeel niveau. De faseovergangen vragen om flexibele individuele en relationele aanpassingen, zowel voor het loslaten en afronden van de voorafgaande fase als het kunnen voldoen aan de eisen van de volgende fase. Faseovergangen geven de minste problemen als er een veilige hechting tussen beide partners bestaat en de partners beiden goed gedifferentieerd zijn. In het exengram wordt de aanwezigheid of afwezigheid van faseovergangen duidelijk (denk bijvoorbeeld aan relaties die steeds beëindigd worden als de eerste verliefdheid voorbij is en de verschillen meer in beeld komen), en wordt de kwaliteit van gemaakte of gestagneerde faseovergangen onderzocht.

Het taalgebruik door de therapeut ('wat heb je geleerd van die relatie?' en 'wat heb jij de ander kunnen leren?') en de visualisatie in het exengram impliceren een doorgaande ontwikkeling met iedere keer weer mogelijke leer- en keuzemomenten. Telkens verbindt de therapeut op een creatieve manier de verkregen informatie aan de huidige relatieproblemen. Deze koppeling vergroot het inzicht in de actuele problemen en impliceert de eigen verantwoordelijkheid van de cliënten.

Contra-indicaties voor het werken met het exengram zijn onder andere een te laag ontwikkeld reflectievermogen, het ontbreken van de wens om de relatie te behouden, het niet kunnen ervaren van een eigen aandeel in de problemen of het ontbreken van eerdere belangrijke partnerrelaties.

Werkwijze bij een exengram

Het exengram wordt samen met de cliënten gemaakt en gevisualiseerd op een flip-over. Het voordeel van een flip-overvel is dat het aan de cliënten kan worden meegegeven. De linkerzijde wordt gebruikt voor de ene partner en de rechterzijde voor de andere. Het vertrekpunt kan bij beiden het gezin van oorsprong zijn, weergegeven in een genogram.

De therapeut maakt gebruik van symbolen en samenvattende notities in verschillende kleuren, waarbij voor eenzelfde thema of rol één kleur wordt gebruikt, zodat het thema of de rol wordt uitvergroot. Het visueel maken is op zichzelf al een basisinterventie, aangezien voor de meeste mensen geldt dat ze beelden sneller begrijpen en onthouden dan woorden.

Er wordt begonnen bij de eerste betekenisvolle liefdesrelatie en geëindigd met de huidige relatie. Bovenaan de pagina 'vertrekken' beide partners vanuit hun gezin van oorsprong en onderaan de pagina komen beiden naast elkaar te staan, verbonden door de symbolen die hun actuele situatie – getrouwd, samenwonend met of zonder kinderen – weerspiegelen.

De exen worden langs een verticale tijdslijn geplaatst. De namen en de leeftijden worden genoteerd. Belangrijk is de tijdsduur per relatie te vermelden en ook de duur tussen de relaties. Als de basisfeiten in het exengram zijn opgetekend, kunnen verdere vragen gesteld worden over de eerdere relaties.

De kern van de antwoorden worden er kort in verschillende kleuren bijgeschreven, waarbij de gemeenschappelijke thema's en rollen in dezelfde kleur worden genoteerd. Aan beiden wordt gevraagd: Wat valt jou op als je dit zo ziet? Belangrijke zaken worden uitvergroot met een uitroep- of vraagteken en zoveel mogelijk positief herbenoemd. De therapeut trekt de eindconclusie en verbindt die aan de actuele problematiek.

Partnerkeuze en identiteitontwikkeling

Mogelijke beginvragen over een vroegere relatie zijn: Wie nam het initiatief in die relatie? (*Actief/passief of wisselend per relatie.*) Waarom werd het juist deze man/vrouw of waar viel je op? (*Dwingt tot nadenken over gemaakte keuzen; de partner hoort soms nieuwe dingen.*) Wat was dat voor soort relatie? (*Liefdesrelatie, seksuele relatie, geweldsrelatie.*) Wat heb je met name in deze relatie geleerd? Hoe zag dat er dan uit? (*Welk stuk van je identiteit heb je toen ontwikkeld?*) Hoe verliep de beëindiging van die relatie? (*Wie nam het initiatief; heftigheid; beheersing van angstgevoelens.*)

EXENGRAM VAN ROGIER EN LINEKE

Rogier en Lineke hebben sinds vijf jaar een relatie. De aanmeldingsklacht had betrekking op conflicten over dagelijkse dingen en het ontbreken van intimiteit en seksualiteit. Tijdens het maken van Linekes exengram werd duidelijk dat haar relatie met Rogier haar eerste relatie is waarin geen geweld voorkomt. Lineke had in totaal drie relaties gehad, waarvan de langste acht maanden had geduurd. Rogier wist weliswaar van deze geweldsrelaties af, maar het exengram maakte duidelijk dat Lineke in elke relatie sneller zicht kreeg op haar eigen behoeften en beter in staat bleek deze te uiten. De duur van haar relaties werd steeds korter en het initiatief tot het beëindigen ervan nam zij zelf. Dit maakte het proces van identiteitsontwikkeling en de daarmee samengaande ontdekking van haar eigenheid helder.

Rogiers exengram liet zien dat hij, in tegenstelling tot Lineke, één enkele relatie had gehad, die zeven jaar had geduurd. Buiten het feit dat hun eerdere relaties in aantal en in vorm verschilden, viel ook op dat Lineke, gezien de korte duur van haar relaties, nooit geslaagde faseovergangen had gemaakt. De betekenis daarvan werd onderzocht, evenals als de kwaliteit en momenten van faseovergangen in hun huidige relatie. Ook de gevolgen van de moeizaam bevochten eigenheid en onafhankelijkheid van Lineke in hun huidige relatie werden onderwerp van gesprek.

Het verborgen zelf in de partnerrelatie

Met het gebruik van het exengram kan iemand worden uitgenodigd om tot dusver verborgen kanten van zichzelf te laten zien. Na de startvragen kan de volgende vraag een omslag geven in de therapie: Wat liet je in die relatie toen NIET zien? (*Spannende vraag, de oren van de partner lijken altijd zichtbaar groter te worden.*)

EXENGRAM VAN EDUARD EN MARY

Eduard was samen met zijn vrouw, moeder van hun beider kinderen, in therapie gekomen naar aanleiding van seksuele problemen. Bij de vraag aan Eduard wat hij in een eerdere relatie niet had laten zien, zei hij dat hij daar geen antwoord op kon geven. In het verloop van het maken van het exengram bleek het om een geheim te gaan dat ook in zijn volgende relaties had gespeeld. Deze vraag zou Eduard later de opening bieden om zijn vrouw te vertellen over zijn seksuele verlangen naar mannen. Het exengram maakte zijn vrouw duidelijk dat hun probleem niet alleen in hun huidige relatie had gespeeld. Deze informatie plaatste haar eigen onzekerheid in een ander daglicht. Wat voor soort relatie was dat? Hoe zag de seksualiteit er in die relatie uit? (Deze vraag was nooit op deze manier besproken in hun huidige relatie.) Uiteindelijk heeft de therapie van Eduard en Mary zich gericht op het zo goed mogelijk uit elkaar gaan.

Van genogram via exengram naar de actuele relatie

In de volgende casus wordt duidelijk wat de toegevoegde waarde is van het onderzoeken van de periode na het gezin van oorsprong, de tijd van de betekenisvolle partnerrelaties. Het vertrekpunt hier was het uitgewerkte genogram van beiden, waarin duidelijk werd hoe en waarmee zij hun gezin van oorsprong hadden verlaten. Dat uitgangspunt plaatste hun volgende relaties in een begrijpelijker daglicht. De volgende vragen werden onder andere gesteld:

- Wat voor soort relatie was dat? Welke rol had jij in die relatie? (*Bewustwording van rol en rolverdeling.*) Hoe zie jij die rol in relatie tot jouw rol in je gezin van oorsprong (of tot jouw rol in je voorafgaande relatie)? Wat stond in die relatie lijnrecht tegenover de opvattingen in jouw gezin van oorsprong? Wat kwam overeen?
- Heeft die partner van toen gezorgd dat je meer of minder contact kreeg met jouw gezin van oorsprong? (*Losmaking van het gezin van oorsprong of juist meer acceptatie of herpositionering.*)
- Heb of had je enig idee waarom jij (of de ander) die relatie juist op dát moment beëindigde? (*Faseovergangen wel of niet gemaakt.*)
- Hoe zag jouw zelfvertrouwen er uit in deze relatie? (*Vraag gericht op hechtingsstijl.*)

Exengram van Rodolfo en Jaap

Rodolfo (35) is geboren in Costa Rica. Hij heeft Jaap (53, geboren in Noord-Holland) vier jaar geleden leren kennen en is vrijwel direct met hem gaan samenwonen. Eén jaar geleden zijn ze getrouwd. Rodolfo heeft verschillende korte banen gehad in het theater en is momenteel werkeloos, Jaap werkt als journalist bij een krant.

De aanmeldingsklacht van Jaap is 'communicatieproblemen', waarmee hij Rodolfo's onbereikbaarheid en afgeslotenheid voor hem bedoelt. Hij is bang Rodolfo te verliezen. Zelf maakt hij carrière op zijn werk en dat versterkt zijn angst, omdat de ongelijkwaardigheid op dat vlak steeds groter wordt nu Rodolfo al zo'n tijd werkeloos is.

Rodolfo vertelt vol expressie dat hij voor Jaap naar de therapie is meegekomen en zelf geen problemen in de relatie ervaart. Ook wat betreft werk deelt hij Jaaps zorg niet, hij leeft van de ene dag op de andere en dat werk gaat er heus wel weer komen, dat is tot nu toe altijd zo gegaan.

Dat er ondanks de enorme verschillen (cultuur, leeftijd, opleidingsniveau en motivatie voor therapie) warmte en liefde aanwezig was in deze relatie was duidelijk. Maar waar zat nog meer de verbinding in deze op het oog zo ongelijkwaardige relatie?

Nog een opvallend en belangrijk verschil bleek het verloop van de coming-out. Jaap (toen nog wonend in een klein dorp in Noord-Holland) had besloten, uit angst zijn familie te verliezen, zijn homoseksuele gevoelens verborgen te houden. Hij voldeed aan de verwachtingen van zijn ouders en trouwde op zijn negentiende met een vrouw. De vragen 'waarom juist deze vrouw?' en 'wat voor soort relatie was dat?' gaven inzicht in zijn veilige keuze: omdat deze vrouw geen aanspraak maakte op seksualiteit.

In dit voorbeeld valt het op dat de relatiekeuze in Jaaps eerste huwelijk een gelijksoortig differentiatieniveau weerspiegelt rondom een op dat moment belangrijk thema.

Vijf jaar later is Jaap gescheiden nadat hij zijn homoseksuele verlangens aan zijn vrouw verteld had. Van een coming-out richting familie was nog geen sprake. Een nieuwe relatie met een vrouw volgde, waarbij na enkele weken duidelijk werd waar zijn werkelijke verlangens lagen. Met haar steun heeft hij zijn eerste betekenisvolle liefdesrelatie met een man openlijk vorm kunnen geven. Dit zorgde voor een contactbreuk van enkele jaren met het gezin van oorsprong.

De exen volgden elkaar bij Jaap in snel tempo op. Het leereffect ('wat heb je in deze relaties geleerd?') was voornamelijk: er mogen zijn, zelfacceptatie en loskomen van conventies. Zijn rol had zich ontwikkeld van dienend, zich aanpassend en wegcijferend, tot experimenterend met grenzen om zijn eigenheid te exploreren ('welk stuk van jouw identiteit heb je in die relatie ontwikkeld?'). Bij de vragen over mogelijke faseovergangen werd duidelijk dat er nooit een volledige faseovergang was gemaakt; op de achtergrond bleef zijn vriendin zichtbaar en hoorbaar aanwezig en was zij nog steeds de belangrijkste persoon, als een zelfgekozen familielid. Rodolfo daarentegen vond (tegen onze verwachting in, gezien zijn cultuur) begrip en

acceptatie bij zijn familie. Zijn vader was letterlijk en figuurlijk afwezig en zijn naaste familie bestond uit vrouwen: oma, moeder en een zusje. De broer van moeder was ook homoseksueel en in Rodolfo's geval bleek dat zijn pad te vergemakkelijken, ook binnen de grotere familie. Zijn coming-out vond plaats op zijn vijftiende. Daarna had hij verschillende partnerrelaties. Rodolfo besloot op zijn zeventiende naar Berlijn te vertrekken.

Bij de voorgaande relaties van Rodolfo viel onder andere op dat hij veel meer relaties had gehad dan Jaap en een experimenteerperiode had gekend passend bij zijn leeftijdsontwikkeling. Verder had hij zowel kortdurende (een paar maanden) als langerdurende (drie jaar) relaties gehad. Bij de vraag 'waarom viel je juist op deze (ex-)man?' werd onder andere duidelijk dat de meeste partners van Rodolfo nog geen openlijke coming-out hadden gehad. Bij de vraag 'welke rol had jij in die relatie?' bleek dat hij in verschillende relaties de rol van 'coach' in de coming-out van de partner had vervuld (zowel in Costa Rica als later in Berlijn). Zijn antwoord op de vraag 'wat heb je geleerd in die relatie(s)?' was dat seks niet gelijk was aan liefde en dat mensen doodgaan (HIV, in de eerste relaties).

Met de vraag 'welk stuk van je identiteit heb je ontwikkeld in die relatie?' werd duidelijk hoe en waarom hij de ontwikkeling van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid had gemaakt, iets wat voor beiden een eye-opener bleek te zijn. Ook zijn zelfwaardering was met elke relatie toegenomen. De openheid en directheid over homoseksualiteit en de vanzelfsprekendheid waarmee hij zichzelf en de ander accepteerde, gaven hem destijds een positie van leider en een gevoel van gelijkwaardigheid.

Tijdens het maken van Rodolfo's exengram kon Jaap ervaren hoe krachtig het aandeel van Rodolfo in verschillende relaties was geweest. Dit introduceerde merkbaar meer gelijkwaardigheid. Begrijpelijk werd hoe Rodolfo in die relaties van afhankelijkheid naar onafhankelijkheid was gegroeid, waardoor hij soms als onbereikbaar overkwam op Jaap. Jaap werd minder onzeker over zijn betekenis voor Rodolfo. Rodolfo van zijn kant kreeg bij het maken van zijn exengram het gevoel dat Jaap hem met meer respect ging bezien. Omgekeerd had Rodolfo tijdens het maken van Jaaps exengram vol aandacht geluisterd en verschillende keren vol compassie gereageerd toen Jaap het verloop van zijn coming-out per relatie beschreef.

Jaap heeft zijn angst voor verlies kunnen laten varen en door die ruimte was hij in staat minder op Rodolfo's huid te gaan zitten. Hierdoor ontstond er voor beiden meer ruimte voor persoonlijke en relationele groei en boden de gesprekken mogelijkheden tot verandering.

Conclusie

Het exengram is een bruikbare en eenvoudige techniek om samen met cliënten op een actieve manier patronen, relatiedynamieken en individuele ontwikkelingen in betekenisvolle ex-partnerrelaties inzichtelijk te maken. Vanuit het

uitgangspunt dat elke relatie een leermogelijkheid tot individuele ontwikkeling biedt, kan de therapeut op die manier samen met de cliënten de verkregen informatie met de actuele relationele problemen verbinden.

Literatuur

- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychoanalysis*, 7, 345-374.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In: P.J. Guerin jr. (ed.), *Family therapy: theory and practice*, 42-90. New York: Garner Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Feeney, J.A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In: J. Cassidy & P. Shaver (eds.), *Handbook of attachment theory and research*, 355-377. New York: Guilford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy. Creating connection*. New York/Hove: Brunner-Routledge.
- Kerr, M.E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *The Atlantic Monthly*, 9, 35-58.
- Kerr, M.E. & Bowen, M. (1988). *Family evaluation. An approach based on Bowen theory*. New York: Norton.
- McGoldrick, M.M.C. & Gerson, R. (1985). *Genograms in family assessment*. New York: Norton.
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage. Keeping love and intimacy alive in committed relationships*. New York: Norton.