

**In een vrijevestigde psychotherapiepraktijk en bij het Maatschappelijk Werk COC Haaglanden hebben zich in de afgelopen vijf jaar dertig echtparen aangemeld, meestal met de hulpvraag van relatiebehoud. Bij deze hetero-homoparen waren karakteristieke reactiepatronen waarneembaar. In een relatie waar de vrouw de coming-out is, verlopen de processen volgens andere patronen dan in die waar de man de coming-out is. Een behandeling moet hierop worden afgestemd.**



## Coming-out binnen langdurige heterorelaties

Pim Wippoo en  
Atie Westendorp

Voor een ouder echtpaar met, zo op het oog, een stabiele, harmonieuze heterorelatie, is de coming-out als homoseksueel van één van de twee een ingrijpende gebeurtenis. Mag aan deze zelfverwerkelijking wel worden toegegeven? Er wordt veel op het spel gezet: het verlies van de goede kanten van de relatie, de band met de kinderen, het aanzien in de familie, op het werk en de buurt. De coming-outpartner worstelt met vragen die hij/zij niet aan de partner durft te stellen. Is het wel waar? Komt er wel een duurzame relatie voor in de plaats? Het 'maatjescontract' dat al jaren bestaat, voelt opeens onwerkelijk. Beiden hebben gevoelens van angst, schuld en schaamte. Als zo'n stel besluit naar een therapeut te gaan, is hun hulpvraag vaak dat ze bij elkaar willen blijven. De illusie mag niet worden doorbroken.

### Algemene gegevens over de doelgroep

Publicaties over homoseksualiteit en psychotherapie zijn er überhaupt weinig. Clark en Serovich (1997) deden een inhoudsanalyse van artikelen, gepubliceerd tussen 1975-1995, in zeventien tijdschriften op het gebied van gezinstherapie. Van de 13.217 artikelen waren er 77 (0,6%) gewijd aan homo- en/of biseksuele onderwerpen.

Uit recente literatuur zijn geen gegevens af te leiden over de *omvang* van de doelgroep. In de periode dat het taboe rond het onderwerp werd doorbroken, rond de jaren zeventig, is daar wel via enquêtes onderzoek naar verricht. Uit Amerikaanse studies van Saghier en Robins (1973) en Ross (1983) komt naar voren dat ongeveer twintig procent van de mannelijke homoseksuelen getrouwd is (geweest).

In Nederland is het getal van 100.000 gaan rouleren: 100.000 gehuwde of gescheiden mannen en vrouwen zeiden zich uitsluitend of overwegend lichamelijk aangetrokken te voelen tot hetzelfde geslacht. Dit getal is afkomstig uit een breed opgezet landelijk onderzoek naar de beleving van de seksualiteit, uitgevoerd in opdracht van het weekblad *Margriet* in 1969 (uit Vogel, 1973).

Het is de vraag of deze anonieme, schriftelijke enquêtes als een betrouwbare bron kunnen worden beschouwd. Een tweede vraag is of en hoe de omvang in de loop der tijd is veranderd onder invloed van toenemende voorlichtings- en hulpverleningsmogelijkheden alsook door sociaal-psychologische factoren, zoals tolerantie, dan wel onderdrukking.

De Nederlandse arts Wafelbakker (1997) stelt dat het voor de hand lijkt te liggen dat in de toekomst minder hetero-homohuwelijken zullen worden gesloten, omdat onbekendheid met homo-gevoelens minder speelt, en alternatieve relaties zoals samenlevende homo's of lesbiennes in de maatschappij meer zichtbaar (mogen) worden.

De bestaande literatuur beperkt zich tot casestudies, diepte-interviews en romans (bijvoorbeeld het boek *Portret van een huwelijk* van Nicolson, 1999). Harde gegevens ontbreken. Kwantitatief onderzoek stuit volgens Ortiz & Scott (1994) op het probleem van het vinden van een voldoende representatieve steekproef. Zij volgden vijftien gehuwde homomannen, waarbij er twaalf (81%) stelden dat de homoseksualiteit de reden van hun scheiding was. Maar daarmee is nog helemaal niets gezegd over hoeveel hetero-homohuwelijken werkelijk tot 'opening van zaken' komen, en hoeveel er daarna in stand blijven of tot een scheiding overgaan. (Wafelbakker, 1997).

Een opmerkelijk gegeven is dat onderzoek zich vrijwel volledig gericht heeft op de situatie van de homoseksuele *man*. Coleman (1989) noemt deze situatie ironisch, omdat er geen enkele aanwijzing is dat er minder homoseksuele vrouwen dan mannen een huwelijk aangaan. Sommige gegevens suggereren zelfs het tegendeel. Saghier en Robbins (1973) melden dat 25% van de vrouwen en 19% van de mannen uit hun onderzoek eerder gehuwd waren geweest. Uit een vergelijkbare studie van Bell en Weinberg (1978) komt naar voren dat de door hen ondervraagde mannen trouwden op gemiddeld 24-jarige leeftijd, bij de vrouwen is dat 21 jaar. Uit dit leeftijdsverschil dringt zich de suggestie op dat vrouwen zich op die leeftijd nog niet bewust waren van hun homoseksualiteit. Vrouwen

## Kader 1. Kernthema's

Zowel bij mannen als bij vrouwen die willen 'uitkomen' voor hun (soms lang) onderdrukte homoseksuele gevoelens hebben wij in onze praktijk de volgende aspecten waargenomen:

- Schuldgevoelens en schaamte ten opzichte van zichzelf, de partner, kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden. Bij vrouwen domineert het schuldgevoel, bij mannen de schaamte.
- Impliciete of expliciete afspraken over geheimhouding. De hetero-partner ervaart dit als belastend omdat hij/zij er met niemand over

kan/mag praten. Beide partners voelen zich eenzaam.

- Partners proberen de relatie in stand te houden ten koste van zichzelf. Ze baseren hun verhouding niet op de gewijzigde omstandigheden. De neiging bestaat om geen beslissing te nemen, althans niet rechtstreeks tot elkaar. Het 'weten' wordt soms wel naar anderen geuit.
- Oude communicatiepatronen duiken op, vooral op het gebied van conflictantering. In veel relaties is er de economie van de schuld. Beide partners vertonen vermij-

dingsreacties: mannen vervallen in contactvermijding, vrouwen in hulpeloos gedrag of zoeken het in de harmonie.

- Homoseksualiteit dient soms als katalysator van relatieproblemen die er al waren. Nu kan een schuldige worden aangewezen. Het homostuk wordt geproblematiseerd. De angst om er alleen voor te staan, afhankelijkheidsproblematiek, of de angst om een ander pijn te doen, worden weggeïmponeerd onder de homokwestie.

zouden zich bovendien überhaupt later dan mannen bewust worden van (homo)seksuele gevoelens, omdat ze, onder invloed van sociaal-culturele verwachtingen, het belang van een huwelijk dan wel een relatie vooropstellen, en seksuele relaties met mannen niet geheel onverdraaglijk of onmogelijk vinden.

Green en Clunis (1989) geven een verklaring voor de geringe belangstelling van onderzoekers voor gehuwde lesbiennes. Zij menen dat lesbische vrouwen over het algemeen meer vrijheid hebben binnen een hetero-homohuwelijk omdat de heteromannen de vriendin van hun vrouw vaak als huisvriendin beschouwen, die geen bedreiging vormt voor het huwelijk. Deze 'verklaring' lijkt echter slechts een conflictvermijdende opstelling van de partners te demonstrenen.

In het boek van Lange (2000) over gezinstherapie worden twee casussen van oudere echtparen met problemen rond de seksuele identiteit beschreven. Lange etiketteert het probleem als een beslissingsprobleem. In de ene casus komt de man met homofantasieën via een schrijfpdracht tot de conclusie dat 'het bevredigen van zijn nieuwsgierigheid minder belangrijk was dan de angst die mogelijke homoseksuele fantasieën zijn vrouw inboezemden'. Hier is dus de seksuele identiteit gereduceerd tot nieuwsgierigheid.

Het tweede voorbeeld beschrijft homoseksuele fantasieën bij een man die in zijn jeugd seksueel misbruikt is door een man. Zijn partner verwijt hem dat hij dit deel van zijn verleden voor haar verzwegen heeft. De therapeut kiest ervoor deze strijd tot centrale punt van de therapie te maken, en de relatie wordt door middel van communicatieoefeningen verbeterd. Over de homoseksuele fantasieën in het nu wordt verder niet meer gerept. De indruk wordt gewekt dat het coming-outprobleem wordt gebagatelliseerd, of slechts wordt opgevat als de katalysator voor een toch al slechte relatie.

### Etiologie van de problematiek

Waarom gaat iemand, die (later) blijkt homo te zijn, een *huwelijk* aan? Uit de (oude) literatuur komt een eensluidend beeld over de motieven voor een heterohuwelijk naar voren. Het belangrijkste is de *geïnternaliseerde homofobie* (zie onder andere Ross, 1979; Higgins, 2002). Trouwen lijkt dé oplossing voor dit probleem: het is een bewuste keuze om daarmee de gevreesde homoseksuele oriëntatie te kunnen verbergen, ontkennen, genezen of te overcompenseren.

Daarnaast lijkt er sterk sprake te zijn (geweest) van 'seksereol conservatisme'. Als gevolg van socialisatie huw(d)en mensen uit plichtsgevoel, vaak nog onbewust van homoseksuele verlangens ten tijde van het trouwen. Dit proces kan versterkt zijn door adviezen van artsen of geestelijk raadslieden. Druk vanuit de familie of de verloofde wordt eveneens in de literatuur vermeld, zeker bij een zwangerschap, maar ook de angst om alleen over te blijven. Op het platteland, meer dan in grote steden, zou het probleem spelen dat geen enkel rolmodel in de buurt is om een homoseksuele leefstijl te 'proeven'.

Conservatieve socialisatiepatronen hebben zowel bewuste als onbewuste kanten. De keuze voor een huwelijk laat de bewuste behoefte aan 'gezinswaarden' intact, zoals een kinderwens, stabiliteit, of verzorgd willen worden. Veel minder bewust is de invloed van een traditionele godsdienst en van culturele overtuigingen, die sterk anti-homoseksueel kunnen zijn. Dit kan aanzetten tot homofobie, waaruit copingstrategieën worden geleerd die de eigen wensen ontkennen, als die afwijken van de norm.

Ook Wafelbakker (1997) geeft bovengenoemde motieven om te huwen: liefde, kameraadschap, verlangen naar eigen huis en haard, verlangen naar kinderen, sociale druk, ontsnappen aan de eenzaamheid, de homo-gevoelens zijn voor het huwelijk niet bekend of ten tijde van het huwelijk minder sterk, homo-gevoelens willen genezen, geïnternaliseerde ho-

mofobie, en het huwelijk als camouflage (zoals bij Tsjajkovski, Couperus of Thomas Mann).

### Ervaringen met echtparen

Bij ons, in een vrijgevestigde psychotherapiepraktijk en bij het maatschappelijk werk van het coc Haaglanden, hebben zich in de periode 2000-2005 dertig echtparen aangemeld. Bij zeventien paren speelde de coming-out van de man. De echtparen waren van autochtone afkomst, gemiddeld twintig jaar getrouwd (range 9-34 jaar). De leeftijden varieerden van 39 tot 62 jaar. Een opvallend hoog percentage (85%) gaf aan kerkelijk meelevend te zijn (geweest). Deze demografische gegevens komen redelijk overeen met die van Ortiz en Scott (1994).

In ongeveer de helft van de gevallen is eerst contact geweest bij Orpheus<sup>1</sup> die hulp biedt aan mensen die ontdekken dat binnen hun relatie homo-gevoelens van één der partners een probleem gaan vormen. Deze vrijwilligersorganisatie organiseert onder andere voorlichtingsbijeenkomsten en lotgenotencontacten.

Na afloop van de therapie of begeleiding (gemiddeld 13 sessies, range 5-29), besloten twaalf paren te gaan scheiden en zes om bij elkaar te blijven. Twaalf paren waren er nog niet uit, maar daarover wel (min of meer) met elkaar in gesprek.

Bij deze echtparen zijn velerlei aspecten te onderkennen, die in een aantal kernthema's (zie Kader 1) en rolpatronen kunnen worden beschreven. Deze thema's en patronen worden geïllustreerd aan de hand van een tweetal casussen uit onze praktijk. De casussen (zie Kader 2 en 3) zijn illustratief voor de patronen van een uitkomende vrouw en haar partner respectievelijk een uitkomende man en zijn partner. Het is onze ervaring dat het verschil maakt of de vrouw uitkomt of de man. De verschillen hangen samen met rolpatronen en rolstereotypieën (zie Kader 4 en 5).

### Schuld en schaamte

Van alle door ons gevonden kernthema's blijken de schuldgevoelens het zwaarste te wegen en deze vormen tevens de belangrijkste reden om keuzes uit te stellen. Vaak zit het schuldgevoel verstopt achter een klacht of symptoom. Bijvoorbeeld een homoman belandt in de ziektewet, of een lesbische vrouw die zich blijft aanpassen binnen haar huwelijk wordt depressief. Er wordt gemopperd, gezeurd of geklaagd over andere dan de werkelijke problemen.

Jegens de partner is dat de angst *schuldig* te zijn aan de breuk. Een breuk kan allerlei verliezen met zich meebrengen: van het gezinsverband met gezamenlijke activiteiten, van tot dusver harmonieuze familiale verhoudingen of van status en aanzien. De schuld over deze rouw trekt de coming-outpartner zich aan.

Naar zichzelf is het de beschuldiging – weliswaar onder invloed van de maatschappelijke druk (in dit geval de heteronorm) – nooit goed te hebben uitgezocht hoe de beleving van seks er nu werkelijk uitzag. Maar alleen vanuit de vanzelfsprekendheid binnen het heterodenken is er sprake van een

## Kader 2. Casus 1: een vrouwelijke coming-out

Lia (53) en Jan (55), 32 jaar gehuwd, twee uitwonende kinderen (zoon 30, dochter 28). Zij werkt sinds de kinderen de deur uit zijn parttime als administratieve kracht, hij is manager bij een groot bedrijf. Zij zijn al sinds hun jeugd bevriend en als vanzelfsprekend getrouwd. Beiden hebben een protestants-christelijke achtergrond. Ze wonen in het dorp waar zij zijn opgegroeid.

Sinds een paar jaar weet Lia dat zij op vrouwen valt, zij is verliefd geworden en heeft nu ruim een jaar een vriendin waar zij af en toe naar toe gaat. Jan gedooft dit. Het paar is een aantal keren naar een bijeenkomst van Orpheus geweest en heeft wel veel gehad aan het delen en de herkenning bij andere paren.

Hun seksleven was altijd bevredigend, de laatste tijd niet meer. Jan mist het knuffelen en vrijen. Lia durft niet meer op zijn toenaderingen in te gaan omdat zij denkt dat zij dan meer 'moet'. Zij zijn nu op een punt gekomen dat ze moeten erkennen dat ze niet meer gelukkig en blij zijn met elkaar. 'Hoe verder?' is hun vraag.

In het eerste gesprek blijkt dat de lesbische gevoelens van Lia voor familie en vrienden een taboe zijn. De kinderen weten het wel, de dochter wil er soms wel over praten en maakt zich vooral zorgen om haar vader. De zoon weigert er over te spreken.

Lia wordt geplaagd door schuldgevoelens en maakt zich zorgen over Jan en de kinderen. Zij bekent dat zij de laatste tijd te veel drinkt, waarop Jan dit dan weer vergoelijkt. De angst voor een scheiding is bij beiden heel groot. Zij is bang om de kinderen, haar familie en vrienden te verliezen en schaamt zich voor haar geaardheid. Hij is bang om alleen te blijven en zijn maatje te verliezen.

Lia durft geen ruimte voor zichzelf op te eisen: 'Dat kan nu eenmaal niet en ik doe Jan er zoveel verdriet mee.' Jan laat veel toe, is heel begrijpend, maar de laatste tijd wordt dat minder en is hij sneller op een makkende manier in zijn wiek geschooten. In een volgend gesprek vertelt hij dat hij boos is op de vriendin van Lia omdat zij hem niet in zijn waarde laat. Deze heeft aan Lia gevraagd om te kiezen en zoiets doe je niet!

Ze maken vaker ruzie en Lia overweegt om een kamer te gaan zoeken. Jan is in de rol van slachtoffer gekropen waardoor Lia zich nog schuldiger voelt. Door het inzichtelijk maken van de patronen die zij in de relatie samen hebben opgebouwd, komt er wat ruimte voor meer individualiteit. De verstrengeling was en is groot en het is pijnlijk voor beiden om onder ogen te zien dat zij elkaar (te) veel hebben ontzien en niet kunnen en durven zeggen wat zij zelf willen. Begrip hebben voor elkaar, was een groot goed, nu is het een belemmering om onder ogen te zien dat er een breuk is.

Lia heeft aan een paar vriendinnen verteld hoe het er voor staat en Jan heeft zijn probleem met wat vrienden gedeeld. Door te erkennen dat er in de relatie iets veranderd is, kunnen ze nu rouwen om het verlies van wat was.

### Kader 3. Casus 2: een mannelijke coming-out

Ada (49), en Tom (48), 26 jaar gehuwd, drie uitwonende kinderen (25, 23, 21), middenstanders in een kleine provinciestad. Beiden komen uit grote katholieke gezinnen. Voor beiden is het de eerste relatie. Het echtpaar heeft al tien jaar geen seksueel contact meer. Ze slapen apart.

Twee jaar geleden heeft Tom Ada verteld dat hij verliefd was op een jongen en dat hij wel eens een homo-bar bezocht. Ada heeft toen gezegd bedenktijd nodig te hebben. Na een week deelde ze Tom mee, dat hij zijn verliefdheid moest opgeven, omdat er te veel belangen tegenover stonden: een kameraadschappelijke, op teamwork gebaseerde relatie, een goede werksfeer in de winkel met een goede omzet en naam, en de harmonieuze familieverhoudingen. Tom heeft dit verzoek ingewilligd. Hij ontwikkelt dan psychosomatische klachten: hoofdpijn, slapeloosheid en hartkloppingen. Hiermee meldt het echtpaar zich voor echtpaartherapie.

In het eerste gesprek vertelt Tom dat hij nog steeds verliefd is, ook al geeft hij er niet aan toe. Hij voelt zich

hier schuldig over en beseft dat hij Ada verdriet doet door het hier naar voren te brengen. Hij biecht ook op zijn gevoelens voor mannen met een zuster te hebben besproken. Ada stelt dat ze dit altijd al heeft vermoed, maar nergens over durfde beginnen, uit angst dat Tom dan toch 'die kant op zou gaan'. Ze zegt vooral bang te zijn voor de afwijzende reactie van de kinderen. Het is haar echter aan te zien hoe het haar zelf raakt. Naar aanleiding van dit gesprek wordt Tom verwezen naar een homohulpverlener. Hij gaat experimenteren.

In een volgend gesprek met Ada alleen, komt ze naar voren als een hulpeloze, afhankelijke vrouw. Ze neemt niet graag zelfstandig beslissingen. Ze is trots op de rol van echtgenote en mede-eigenares van een goedlopend bedrijf. Ze beseft dit alles kwijt te raken als gevolg van de 'omslag' bij Tom. Naast angst en verdriet is ook rancune voelbaar. 'Hij doet maar, alsof al het andere niet telt.' In de individuele sessies wordt met respect bij haar gevoelens stilgestaan. Ze wordt aangemoedigd haar 'geheim' te gaan delen met haar kinderen. Tot haar verbazing

lucht een gesprek met haar dochter haar op. Dochter dringt aan op een familiebaad, dat plaatsvindt in bijzijn van beide therapeuten. Met behulp van zijn therapeut brengt Tom naar voren dat hij liever verder wil leven als homo. De oudste zoon verdedigt de rechten van moeder over de zaak. De middelste zoon zegt zich te schamen voor een vader die de Baan<sup>2</sup> op gaat. De dochter speelt een bemiddelende rol, ze wil het beste voor iedereen. Hierop zegt Ada: 'dan moet het maar, als we maar samen de ouders van de kinderen blijven'.

Een jaar later is de rouw bij Ada nog niet over. De zaak is verkocht, ze werkt bij een ander bedrijf, het alleen wonen valt haar zwaar. Ze erkent dat die rouw niet gaat over haar huwelijk, maar over de andere rollen. Want het contact met Tom is verbeterd, vindt ze. Ze praten opener en directer met elkaar. Met Tom gaat het minder goed. Het lukt hem niet een vaste relatie te vinden. Hij is geen eigen baas meer. Ook hij heeft, net als Ada, moeite met het alleen wonen. Toch twijfelt hij geen moment aan de juistheid van zijn coming-out.

'schuldige', namelijk dat de homo schuldig is aan de breuk. Dit heterodenken is gevoed door ouders, religie, de maatschappij, kortom de dominante anderen.

Gaat schuldgevoel over het idee 'ik had iets niet moeten/mogen doen', schaamte is gebaseerd op de gedachte 'een ander had niet moeten merken of zien wat ik gedaan heb, ook al heb ik er zelf mogelijk geen problemen mee'. Om van schuldgevoel af te komen, is het nodig die gesocialiseerde normen kwijt te raken; om van schaamte los te komen is het nodig om het belang te elimineren dat gehecht wordt aan de mening van anderen.

De schaamte komt meestal verhuld naar voren, omdat aan schaamte ook altijd een angstcomponent kleeft. Schaamte heeft iets intiems. Bij coming-out speelt de schaamte die hoort bij het schenden van het zelf of de intimiteitsgrenzen en die betrekking heeft op de eigen lichamelijkeheid. De verhulling kan zich voordoen in de vorm van 'vreemd' gedrag (bijvoorbeeld gekke gebaren) of agressief gedrag (bij mannen). Bij vrouwen neemt het de vorm aan van overdreven schuld of geseksualiseerd gedrag, dit laatste gebeurt bijvoorbeeld bij misbruikervaringen.

Wanneer schaamtegevoelens kunnen worden benoemd, gaan ze bij homoseksuelen in de eerste plaats over seks. Schaamte zet een domper op de expressie (van seksualiteit). De behoefte aan intimiteit is niet anders dan die van een hetero, maar de burgerlijke opvatting dat homoseksualiteit pervers is dan wel afwijkend, remt de uitlevingsbehoefte. De schaamte over 'het anders zijn' verloopt wel vaak minder bewust. De angst om er niet bij te horen, terwijl je 'niets' hoeft te doen om er wel bij te horen, zet een belangrijke rem op de erkenning. Een voorbeeld is te lezen in casus 2. Voor de langdurig gehuwde homo komt daar nog de schaamte bij, zichzelf en de partner de 'totale andere beleving' van seks te hebben onthouden.

Schuldgevoel en schaamtegevoelens zijn verantwoordelijk voor de neiging een beslissing uit te stellen of een breuk te willen toedekken. Dit leidt vaak tot agressie, soms openlijk en zelfs fysiek, soms indirect en subtiel, soms gespeeld via derden. Dit laatste is te zien in casus 1: de man is niet boos op zijn vrouw, maar wel op haar vriendin. Een ander voorbeeld is de vrouw die haar kinderen sloeg in plaats van een beslissing te durven nemen. De agressie is het gevolg van het toedekken, hetgeen tot onecht gedrag leidt. De man roept 'het moet kunnen', de

vrouw forceert harmonie. Maar het innerlijk conflict blijft.

Higgins (2002) meldt ook schaamtegevoelens bij oudere mannen bij het ontdekken van hun homo-identiteit, omdat gehuwde homo's later in de gayscene komen (zie bijvoorbeeld casus 2) en dus met aanpassingsproblemen geconfronteerd worden. Hij analyseert het uitstelgedrag van deze mannen met behulp van de cognitieve-dissonantietheorie van Festinger. De man neemt uit schuld, angst en schaamte de houding aan die consistent is met publiek gedrag en vervolgens worden zijn cognities hier weer bij aangepast. Dus de getrouwde homo 'weet' dat homorelaties vaak stranden, of houdt zichzelf voor hoe aantrekkelijk hun vrouw is.

In een van de weinige studies over uitkomende lesbiennes beschrijft Coleman (1989) dat de partners aanvankelijk geschokt en met ongeloof reageren, omdat zij op het gebied van het seksleven geen moeilijkheden hadden gemerkt. Als zij zich dit bewust worden, volgt schaamte. De man kan vervolgens passief reageren, waarbij hij zichzelf de schuld geeft voor de verandering in de seksuele oriëntatie van zijn vrouw en gaat 'pleasen' om de relatie te behouden, of hij reageert met woede, bijvoorbeeld door te dreigen de kinderen mee te nemen, hetgeen in sommige gevallen ook lukt.

De mannen in Colemans studie wilden geen hulp zoeken. Coleman verklaart niet waarom deze mannen niet van plan zijn om hulp te zoeken – dit in tegenstelling tot de vrouwen van bi- of homomannen,. Volgens ons kan 'aangewezen zijn op hulp' een bron van schaamte zijn. In 90% van onze gevallen deed de vrouw de telefonische aanmelding, ook wanneer het een coming-out van de man betrof. De 'uitkomende' vrouwen zochten ook gemiddeld eerder hulp, dat wil zeggen, in een kortere tijd na de 'bekentenis'.

### Analyse van de reactiepatronen

Een aantal van bovengenoemde aspecten van een relatiecrisis, zoals angst er alleen voor te staan of angst gefaald te hebben, speelt bij iedere scheiding. Essentieel verschil is echter dat aan de beslissing tot scheiding bij hetero-homogehuwden een veel langer proces van toedekking of ontkenning vooraf is gegaan, terwijl tegelijkertijd het huwelijk als bevredigend wordt beschreven. In een studie van Kirkpatrick, Smith en Roy (1981), waarin gescheiden heteroseksuele vrouwen werden vergeleken met gescheiden lesbiennes, komt naar voren dat de heteroseksuele vrouwen veel minder vaak het initiatief tot scheiding namen, terwijl ze openlijk ontevreden waren over de kwaliteit van de relatie. De lesbiennes namen wel het initiatief, waarbij ze zichzelf beschuldigden voor het falen van het huwelijk, maar geen klachten uitten over het 'misbruik' dat had plaatsgevonden.

Homoseksueel zijn is geen keuze. De 'schuldige' is niet veranderbaar in zijn/haar fundamenteel anders zijn. In het proces van hier mee omgaan komt wel de keuze voor ander *gedrag*. Deze keuze blijkt lang te kunnen worden uitgesteld, zeker als de partners een goed vriendschappelijk contact kunnen onderhouden. Beide partners kunnen zich verraden voelen door de ander, omdat ze ooit iets zijn aangegaan op een 'verkeerde'

veronderstelling. De angst dat dit allemaal 'niets waard zou zijn geweest', doet hen vastklampen aan de illusie van de verbinding. Het is de kunst aan partners met een heteroverleden duidelijk te maken dat het anders zijn fundamenteel anders is, en dat deze verandering verder strekt dan de seksuele verbinding (Cohler & Galatzer-Levy, 2000). Zolang deze inzichten afgewezen worden, zal de rouwverwerking stagneren.

### Reacties van de kinderen

Op de reacties van de kinderen wordt slechts summier ingegaan, omdat onze studie zich vooral richtte op de reactiepatronen bij en tussen de partners, en veel minder op de gevolgen voor de kinderen. Uit onze gesprekken komt een beeld naar voren dat overeenkomt met observaties uit andere studies (zie bijvoorbeeld Coleman, 1989; Buxton, 1994).

Tuiswonende kinderen worden zoveel mogelijk buiten het probleem van de ouders gehouden. Ze 'voelen' wel iets, maar weten niet wat. Volwassen kinderen zijn doorgaans eerder loyaal naar de 'gedupeerde' of achtergebleven partij. Jonge kinderen of pubers kiezen partij voor de 'zielige' of 'onschuldige' partner. Bij pubers is vaak sprake van boosheid, bijvoorbeeld de woede van een dochter omdat haar vader (homo), uit schuldgevoel, geen gesprek met haar wilde aangaan.

In onze praktijk betreurde geen der paren het hebben van kinderen, integendeel. Op twee gevallen na, werd de kinderen uiteindelijk wel verteld over de problematiek. Moeders wilden sneller vertellen dan vaders. De helft van de kinderen had geen moeite met het 'nieuws', de andere helft was ambivalent, verast of boos. Coleman (1989) merkt in dit verband op dat kinderen van lesbische moeders niet worden getraumatiseerd door haar homoseksualiteit, maar door de dreiging van scheiding.

### Welke therapie?

Met als uitgangspunt dat de seksuele voorkeur een fundamentele behoefte vervult, zal een hetero-homorelatie eerst ontbonden moeten worden, opdat er voldoende ruimte ontstaat om die behoefte te vervullen. De realiteit van het nu moet eerst onder ogen worden gezien. De emotionele ontbinding hoeft niet te leiden tot een feitelijke scheiding, maar wel hebben beide partners apart ruim tijd nodig om te beseffen dat het niet zomaar een voorbijgaande verliefdheid betreft. Pas na een volledig loskomen van elkaar is een eventuele nieuwe relatievorm mogelijk.

#### *Individueel traject*

Hulpverlening aan een hetero-homo-echtpaar kan dus inhouden dat er gewerkt wordt aan onverenigbare doelen. Een therapieplan zou dan ook moeten beginnen met eerst elk der partners een *individueel* traject aan te bieden. Dit is voor de coming-outpartner net zo nodig als voor een andere coming-out. Er moet gewerkt worden aan de ontkenning van zichzelf, de verwarring, de geringe zelfwaardering, de schaamte. Vooral het schuldgevoel vraagt om een individuele therapie. De aanwezigheid van de 'niet-schuldige' partner kan helpen bij het



## Kader 4. Patronen van de partners (I)

### *De vrouw die 'uitkomt':*

- Blijft hangen in algemene vrouwenpatronen: zorgen, koesteren, omhullen, vaak grenzeloos, harmonie bewaren.
- Blijft zich verantwoordelijk voor de harmonie van het gezin voelen.
- Heeft vaak niet geleerd voor zichzelf op te komen of ruimte voor zichzelf te vragen.
- Heeft zorg voor en over de partner die achterblijft.
- Lijdt onder de angst voor de pijn en het verdriet dat ze de ander aandoet.
- Heeft angst om de kinderen te verliezen, dat ze worden afgenomen, in sommige gevallen wordt dit door de heteropartner ook geprobeerd.
- Kan het langer 'volhouden' wanneer de seksuele relatie onbevredigend is. Een langdurige relatie betekent voor vrouwen meer dan alleen satisfactie op seksueel gebied.
- Neemt uiteindelijk zelf de beslissing om weg te gaan, na heel lang geprobeerd te hebben de illusie van de relatie in stand te houden.

### *Haar mannelijke heteropartner:*

- Blijft passief. Laat de beslissing aan de ander over. Hij communiceert niet over de eigen behoeften, of eigen gevoelens, zoals zich als man afgewezen voelen.
- Voelt zich niet schuldig aan de breuk dus moet de vrouw de beslissing nemen en zo de 'schuld' krijgen.
- Is bij teleurstelling over en afwijzing van de partner bij seksualiteit in het verleden niet of nauwelijks opgekomen voor wat hij wil of nodig heeft en heeft hierin zijn grens en/of verlangens niet voldoende aangegeven. De tijdgeest, waarin mannen hebben geleerd 'soft' te reageren, kan dit patroon hebben versterkt.
- Is ingehouden boos en wordt dan soms gewelddadig.
- Neemt de 'vrouwenliefde' niet serieus en 'gedoogt' dat partner een vriendin heeft. Dit omdat het in zijn beleving minder bedreigend is dan een mannelijke rivaal. Deze vorm van 'permissie geven' is dus duidelijk anders dan bij de vrouw, de mannelijk permissie is geseksualiseerd.
- Gaat sneller op zoek naar een nieuwe relatie.

exploreren van schuldgevoelens, maar het risico is dan groter dat het bewerken van de eigen schuldgevoelens wordt geblokkeerd. De partner kan een 'steuncontact' worden aangeboden, waarin ook ruimte is voor voorlichting, beklag en rouw om het verlies van 'wat was': de illusies, het zelfbeeld, het imago.

De genoemde kernvisie heeft dus consequenties voor de hulpverlening. De coming-outpartner heeft andere therapiedoelen – in ieder geval een andere *volgorde* van therapiedoelen – dan de heteropartner. Voor de eerste gaat het om verwerken van angst, versterking van zelf-identiteit en rouw; voor de andere om rouwverwerking, schuld, schaamte naar zichzelf en de buitenwereld.

In de individuele trajecten dient vervolgens wel te worden uitgezocht in hoeverre sprake was van een goed, dan wel slecht huwelijk. De vraag hoe de relatie oorspronkelijk was, dient om na te gaan of een vervoltraject nodig of wenselijk is. Een 'goede' relatie, dat wil zeggen een relatie met open communicatie en ruimte om wederzijds egobehoeften te uiten en te ervaren, heeft doorgaans geen vervoltraject nodig. Paradoxaal gegeven is dat deze huwelijken eerder de breuk zullen durven erkennen.

Een partner-relatie-interventie is niet nodig als beide partijen volmondig beamen een vrijwillige keuze te doen om bij elkaar te blijven, waarbij dan blijkt dat primaire behoeften niet onder deze keuze lijden.

### *Relatie- en gezinstherapie*

In een klein aantal gevallen kon het individuele traject worden overgeslagen. Dit gebeurde als het echtpaar zich *als stel* voelde aangesproken door de visie dat moed nodig is om tot een breuk te durven komen en te durven erkennen dat een heterohomocombinatie uit meer bestaat dan uit seksueel gedrag.

Als tijdens het individuele traject een der partijen de eigen of de partners identiteitsbehoeften blijft ontkennen of bagatelliseren, of omgekeerd die behoeften blijft problematiseren, kan dat een indicatie zijn voor partnerrelatietherapie. Die kan ook zinvol zijn als blijkt dat de coming-out niet de (enige) oorzaak van conflicten is, maar ook een verkeerde partnerkeuze.

Gezinstherapie is nodig als blijkt dat de kinderen te veel lijden onder de situatie, bijvoorbeeld als gevolg van de agressie die gaat optreden, of wanneer ze zelf een agressieve positie gaan innemen.

### *De keuze voor een therapeut(e) en seksespecifieke hulpverlening*

De coming-outpartner kan baat hebben bij seksespecifieke hulpverlening. Omdat het bij coming-out in de eerste plaats nodig is te werken aan zelfacceptatie en zelfwaardering, is acceptatie door de hulpverlener het eerste gebod. Deze kan mogelijk beter worden geboden door een seksegenoot die deskundigheid bezit op het gebied van homospecifieke hulpverlening. In therapie komt iemand niet gauw toe aan praten over minderwaardigheidsgevoelens, juist omdat men zich er over schaamt. De (homo of lesbische) hulpverlener kan in deze situatie dan aan functionele zelfonthulling doen en iets vertellen over de eigen schaamte. Hij/zij kan de juiste voorlichting verschaffen en mee zoeken naar geschikte rolmodellen.

Verschillende auteurs (Ortiz & Scott, 1994; Coleman, 1989) benadrukken de schade van de conservatieve socialisatie niet te onderschatten. Het loslaten van religieuze en culturele overtuigingen kan heel pijnlijk zijn en tot zelfdestructief gedrag leiden. Bij het werken aan de geïnternaliseerde homofobie mag de therapeut niet te snel over de angst voor verwerping heen stappen, want die angst is gevormd door belangrijke anderen, zoals ouders, geestelijke raadslieden of leerkrachten. Bovendien bestaan verschillende negatieve opvattingen over homoseksualiteit nog steeds.

De heteropartner kan vaak beter worden verwezen naar een 'neutrale' hulpverlener. De neutrale hulpverlener moet wel kennis hebben van 'holebi's' (homo's, lesbiennes, biseksuelen), de cultuur van de minderheid goed kennen en eigen attitudes, waarden en vooroordelen naar homoseksualiteit hebben onderzocht (Hendrickx & Lietaer, 2003). Anders kan de 'strijd' tussen de partners onverminderd voortduren.

## Conclusies

### *De problematiek van uitkomen op latere leeftijd*

In onze studie zijn uiteindelijk iets meer mannen dan vrouwen uit hun relatie gestapt, hoewel de getallen te klein zijn om er conclusies aan te verbinden. Toch is één aspect het vermelden waard. Een 'late' coming-out heeft als extra problematiek dat de faseproblematiek (zoals experimenteren met seksueel gedrag) zich in een andere leeftijdsfase afspeelt. In feite vindt een verlate puberteitsreactie plaats, met alle onrust van dien. Mannen met een coming-out gaan de subcultuur in vanwege de seksuele kant, en gaan experimenteren. Maar een moeder van 45 mag zich niet promiscue gedragen, en al helemaal niet met vrouwen (Charbonneau & Lander, 1991). Mannen kunnen en mogen meer experimenteren.

Oudere vrouwen in de coming-out fase gaan meestal een (onopvallende) een-op-een-relatie aan met een andere vrouw. Ze blijven meer thuis, vanwege de kinderen en hun economische situatie. In grote steden zijn wel ondersteunende groepen, maar op het platteland zijn weinig mogelijkheden voor vrouwen om zich met soortgenoten te identificeren. Dit kunnen redenen zijn om de uiteindelijke stap naar buiten niet te zetten.

### *De invloed van religie*

Het hoge percentage echtparen met een kerkelijke achtergrond, zowel in onze praktijk als in andere studies, leidt tot de hypothese dat de godsdienstige factoren bijdragen aan het problematiseren van coming-out bij gehuwden. De bij de religie horende normen en waarden kunnen de schuldbeladenheid verscherpen. Ook leven actief praktiserende religieuze mensen vaker in 'gesloten' gemeenschappen. Klein en Schwartz (2001) hebben een boek samengesteld over jaren durende chatcontacten tussen, in kleine gemeenschappen levende, gehuwde homomannen. Uit het proza blijkt hoe deze mannen dit 'geheime' contact nodig hadden om zich in hun relatie staande te houden, of steun zochten bij lotgenoten om uit te zoeken hoe zich uit deze relatie te kunnen bevrijden.

## Kader 5. Patronen van de partners (II)

### *De man die 'uitkomt':*

- Heeft moeite met emoties van partner en kinderen.
- Rationaliseert en zwijgt over de eigen emoties.
- Neemt meer vrijheid om te experimenteren tijdens de relatie.
- Maakt gebruik van 'de Baan'<sup>2</sup> en darkrooms, zoekt meer dan vrouwen op het internet naar chatcontacten. Met andere woorden: neemt wel de ruimte, maar (nog) niet de daarbijbehorende verantwoordelijkheid. Schuldgevoel wordt 'opgelost' door de zogenaamde toestemming van de partner.
- Heeft angst om de kinderen te verliezen, maar anders dan bij vrouwen. De angst is groter, en mogelijk reëel. Dit wordt mede veroorzaakt door de maatschappelijke norm op moederschap.

### *Zijn vrouwelijke heteropartner:*

- Is bezorgd om de echtgenoot.
- Hecht grote waarde aan de intimiteit en verdoezelt dan vaak haar verlangen naar seks.
- Neemt controle over de situatie door het 'geven van permissie'.
- Is bang (met name in een afhankelijke positie) voor de financiële gevolgen
- Is bang voor de pijn en het verdriet van de kinderen en hoe ze deze op moet vangen als papa weggaat of als opa blijkt een vriend te hebben.
- Doet vaak meer moeite dan de partner om het contact van de partner met de kinderen te continueren
- Ervaart de ingehouden agressie van de partner, die vaak wordt omgezet in machteloosheid, slachtofferrol, in 'zelig doen'.
- Investeert om de relatie te laten bestaan; uit loyaliteit, maar ook uit angst er alleen voor te komen staan, of geen andere partner meer te zullen kunnen vinden.
- Neemt vaak uiteindelijk de beslissing dat (ze) het zo niet langer kan.
- Helpt vaak bij het zoeken naar huisvesting voor partner en helpt hem te verhuizen.

### *De keuze voor een hetero- of homohulpverlener*

De echtparen uit ons onderzoek zijn in twee verschillende praktijken behandeld. Zij vertoonden geen duidelijke verschillen behalve op het aspect van de keuze voor een 'neutrale' dan wel homospecifieke praktijk. De keuze van een echtpaar om naar het coc te stappen, waarbij een partner een homogegerichtheid wil uitwerken, is al een behoefte aan erkenning. Bij die keuze werd tevens verondersteld dat een heterohulpverlener minder kennis heeft van de dynamiek van uitkomen.

Even vaak komt voor dat er schroom is om naar een homohulpverlener te stappen. Bij de heteropartner kan een 'omturn-angst' leven. Ook de 'uitkomende' partners kunnen vrezen dat ze de ene of de andere kant opgeduwd worden, zeker als ze er zelf nog helemaal niet uit zijn. In casus 1 wilde Jan aanvankelijk afzien van de therapie bij het coc omdat Lia door de hulpverlener beïnvloed zou kunnen worden.

De maatschappelijke opvatting dat homohulpverlening partijdig zou zijn, mag een verouderd vooroordeel genoemd worden. Voor zover de homohulpverlening te beschuldigen was van 'partijdigheid', was dit in dienst van de onderdrukte. Maar heterohulpverlening kan bedoeld of onbedoeld ook partijdig van aard zijn. De herlabeling die Lange (2000) toepast, lijkt hiervan een voorbeeld.

Echter, alleen het criterium of aan een zorgvuldige indicatiestelling wordt voldaan, telt. Hendrickx en Lietaer (2003) stellen dat bij een gemeenschappelijke seksuele oriëntatie van cliënt en therapeut meer gedeelde ervaringen mogelijk zijn (bijvoorbeeld subtiele discriminaties of zelfonthulling), maar ook, gezien de veelheid aan matchingvariabelen, dat dit niet noodzakelijk een beter resultaat betekent.

### Benadering van de hulpvraag

Bijna zonder uitzondering luidde de aanmeldingshulpvraag: 'het huwelijk behouden'. Cruciaal punt is om dan vroegtijdig met het echtpaar te spreken over de eventuele vermijdingspatronen die in deze hulpvraag schuilen. Het belang van het verleden hoeft niet te worden ontkend, maar men kan niet meer op dezelfde voet voortgaan, terwijl een essentiële wijziging heeft plaatsgevonden. Dan toch instemmen met relatiegesprekken, met 'reparatie' als doel omdat dit de hulpvraag is, betekent in een valkuil stappen. Er kan geen onvoorwaardelijke acceptatie voor alle twee zijn. Beide partners hebben individuele ruimte nodig om zich geaccepteerd te weten in hun eigen behoeften.

Mw drs. J.H. Wippoo was zelfstandig gevestigd klinisch psycholoog en psychotherapeute te Amsterdam.

Mw A. Westendorp is seksespecifiek hulpverlener/gestalttherapeut bij het Maatschappelijk Werk coc Haaglanden, te Den Haag. E-mail: <mw@cochaaglanden.nl>.

### Noten

Dit artikel is ontstaan tijdens (supervisie)gesprekken met mw drs. Pim Wippoo met Wilco Bannink en Atie Westendorp van het Maatschappelijk Werk coc Haaglanden. Begin juni 2005 na de afronding van de eerste versie bleek Pim ernstig ziek te zijn. Zij is op 29 oktober 2005 overleden en heeft niet meer mee kunnen werken aan de definitieve versie van het artikel zoals het hier wordt weergegeven.

Ik heb getracht de oorspronkelijke inhoud en vorm zo veel mogelijk te behouden. Bij het redigeren was de afwezigheid van Pim, haar kennis en haar betrokkenheid bij het onderwerp, een groot gemis. Wat blijft is een dankbare herinnering aan een liefdevolle, wijze, integere, trouwe collega en vriendin. [Atie Westendorp]

1. Vereniging Orpheus, Postbus 14121, 3508 SE Utrecht.

2. *De Baan* is een verzamelaanpak voor openbare ontmoetingsplaatsen waar mannen seks met elkaar hebben. Het kan gaan om parken, parkeerplaatsen langs de snelweg, openbare toiletten en 's zomers ook gebieden in de duinen of afgelegen strandjes.

### Literatuur

- Bell, A.P. & Weinberg, M.S. (1978). *Homosexualities. A study of diversity among men and women*. New York: Simon & Schuster.
- Buxton, A.P. (1994). *The other side of the closet; the coming-out crisis for straight spouses and families*. New York: John Wiley and Sons.
- Charbonneau, C. & Lander, P. (1991). Redefining sexuality: women becoming lesbian at midlife. In B. Sang, J. Warshaw & A. Smith (Ed.), *Lesbians at midlife. The creative transition* (p. 35-43). San Francisco: Spinsters Ink.
- Clark, W.M. & Serovich, J.M. (1997). Twenty years and still in the dark? Content analysis of articles pertaining to gay, lesbian and bisexual issues in marriage and family therapy journals. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 239-253.
- Cohler, B.J. & Galatzer-Levy, R.M. (2000). *The course of gay and lesbian lives*. Chicago: University Press.
- Coleman, E. (1989). The married lesbian. *Marriage & Family Review*, 14, 3-4.
- Green, G.D. & Clunis, D.M. (1989). Married lesbians. *Women & Therapy*, 8, 41-49.
- Hendrickx, D. & Lietaer, G. (2003). Affirmatieve hulpverlening aan homoseksuele mannen. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 29, 309-328.
- Higgins, D.J. (2002). Gay men from heterosexual marriages: attitudes, behaviours, childhood experiences and reasons for marriage. *Journal of Homosexuality*, 42, 4.
- Kirkpatrick, M., Smith, A. & Roy, R. (1981). Lesbian mothers and their children. A comparative study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51, 545-551.
- Klein, F. & Schwartz, T. (2001). *Bisexual and gay husbands. Their stories, their words*. Harrington: Park Press.
- Lange, A. (2000). *Gedragsverandering in gezinnen*. Groningen: Wolters Noordhoff.
- Nicolson, N. (1991). *Portret van een huwelijk*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Ortiz, E.T. & Scott, P.R. (1994). Gay husbands and fathers: reasons for marriage among homosexual men. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 1, 1.
- Ross, M.W. (1979). Heterosexual marriage of homosexual males: some associated factors. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5, 142-151.
- Ross, M.W. (1983). *The married homosexual man. A psychological study*. Londen: Routledge and Kegan Paul.
- Saghir, M.T. & Robins, E. (1973). *Male and female homosexuality: a comprehensive investigation*. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Vogel, C. (1973). *Huwelijk & homoseksualiteit. Een eerste verkenning van een vergeten probleem*. Uitgave van N.V.I.H. coc.
- Wafelbakker, F. (1997). Huwelijk en homoseksualiteit, een paar apart, of waarom keek Orpheus om? *Tijdschrift voor seksuologie*, 21, 101-110.

## Coming out after a long heterosexual relationship

J.H. Wippoo, A. Westendorp

This article presents the specific problems for married couples where, after a long heterosexual relationship (20 years on average) one of the partners discloses a homosexual preference. Little systematic research has been done in this field. Descriptions abound in case studies, interviews and novels. However, there are no quantitative data. There are, for instance, no data of the number of couples breaking up, or continuing their relationship under these changed circumstances. In the last five years thirty couples presented themselves to the authors asking for help with keeping their relationship intact. Characteristic reaction patterns could be observed. There is a difference between the relationship processes involving a woman coming out and those involving a man. Treatment should take these differences into account.