

Wordt je gelukkiger als je gaat scheiden?

Door: Dr. Gohar Mushtaq

Uit het boek: **Encouraging Marriage and Discouraging Divorce**

*The Scientific Case for Marriage
in Light of Quran and Sunnah*

Het is een feit van het leven dat er in elk getrouwd huishouden op deze aarde op een bepaald moment een vorm van ruzie ontstaat tussen man en vrouw. Wij mensen zijn door Allah gezegend met verstand en een denkend brein. Ieder mens heeft zijn of haar eigen verstand en manier van denken, en het is natuurlijk dat wij allemaal, mannen en vrouwen, over sommige zaken met elkaar van mening verschillen. Kinderen kijken naar hun ouders als hun rolmodellen. Wanneer zij hun ouders daarom dag in dag uit tegenover elkaar zien staan en met elkaar zien ruziën, worden zij vanzelf beïnvloed door zo'n onvriendelijke sfeer.

Toch heeft niet elke ruzie tussen man en vrouw schadelijke gevolgen voor de kinderen. De gezinsdeskundigen Linda Waite en Marrie Gallagher hebben de veelvoorkomende mythe over echtscheiding uitgedaagd, namelijk dat kinderen beter af zijn wanneer ouders met conflicten uit elkaar gaan. Linda en Marrie hebben in hun sociaalwetenschappelijke studies opgemerkt dat niet elk ongelukkig huwelijk schadelijke gevolgen heeft voor kinderen. Er is een verschil tussen ongelukkig zijn in je huwelijk, wat niet schadelijk hoeft te zijn voor de kinderen, en een

conflictueus, vijandig en ruzieachtig huwelijk, dat mogelijk negatieve gevolgen voor kinderen kan hebben. (1) In werkelijkheid heeft slechts een kleine minderheid van echtscheidingen gunstige effecten op kinderen, terwijl de meeste echtscheidingen kinderen in een slechtere situatie achterlaten dan voorheen. Kinderen groeien en bloeien wanneer zij twee ouders hebben, zolang de ouders niet dagelijks in zeer hevige conflicten verwickeld zijn.

Echtscheiding is alleen nuttig wanneer een huwelijk met ernstige conflicten wordt beëindigd. Niet elk ongelukkig huwelijk is echter een huwelijk met ernstige conflicten. Dan rijst de vraag hoeveel huwelijken werkelijk tot deze categorie behoren, het soort huwelijk dat voor het welzijn van de kinderen beëindigd moet worden. De socioloog Paul Amato van de University of Pennsylvania en sociaalpsycholoog Alan Booth beantwoorden deze vraag in hun voortreffelijke boek *A Generation at Risk: Growing Up in an Era of Family Upheaval*. Amato en Booth melden dat slechts minder dan een derde (minder dan 33%) van de ongelukkige huwelijken tot de categorie van ernstige conflicten behoort. (2) Dit betekent dat de meerderheid van de echtscheidingen tegenwoordig relatief conflictarme huwelijken verbreekt, terwijl die anders gemakkelijk voorkomen hadden kunnen worden.

De volgende vraag die beantwoord moet worden, is of wij dan elk huwelijk met ernstige conflicten moeten beëindigen. Helaas leren de praktijkervaring en de beschikbare gegevens ons dat echtscheiding niet de problemen van elk huwelijk met ernstige conflicten oplost. Studies hebben aangetoond dat echtscheiding mensen niet gelukkiger maakt. In een studie die werd gerapporteerd door de socioloog Webster-Stratton, gaven gescheiden moeders aan dat zij als alleenstaande ouders meer stress ervaren dan zij als getrouwde ouders voelden, en zij noemen

vaak “voortdurende conflicten met de ex-echtgenoot” als een van de grootste bronnen van hun stress. Gescheiden moeders geloven ook dat zij minder effectief zijn als ouders en ervaren meer moeite om hun kinderen naar hen te laten luisteren. Gescheiden zijn lijkt daarom voor veel ouders niet veel verlichting te bieden. (3)

Studies hebben ook aangetoond dat veel gescheiden mensen die uiteindelijk hertrouwen, vinden dat hun tweede huwelijk niet beter is dan hun eerste huwelijk. (4) Het lijkt erop dat veel gescheiden mensen aanvankelijk dachten dat zij zelf vrij waren van elke fout en dat het hele probleem bij hun echtgenoot of echtgenote lag. Zodra zij door echtscheiding van hun eerste echtgenoot of echtgenote af zouden zijn en daarna met iemand anders zouden trouwen, zou hun leven zeker gevuld zijn met geluk. De werkelijkheid is echter dat het huwelijksleven geen sprookjesleven is. In elk huwelijksleven zijn er altijd hoogte- en dieptepunten. Niemand van ons is vrij van fouten. Zo ook concludeerden de sociologe Linda Waite en haar onderzoeksteam in een vijf jaar durende analyse van NSFH-gegevens, getiteld *Does Divorce Make People Happy?*, het volgende:

“Maakt echtscheiding ongelukkig getrouwde mensen gelukkig? Het antwoord lijkt in dit onderzoek, verrassend genoeg, ‘nee’ te zijn. Echtscheiding bood ongelukkige echtgenoten doorgaans geen verlichting wat betreft symptomen van depressie en hing niet samen met toenames in persoonlijk geluk of andere maatstaven van psychologisch welzijn. (5)

Gevoelens van spijt na echtscheiding

Linda Waite betoogt dat de psychologische gevolgen van een ongelukkig huwelijk bekend zijn, maar dat de psychologische gevolgen van echtscheiding onzeker zijn, omdat het een handeling is die op de toekomst gericht is. Zij merkt op dat echtscheiding

sommige vormen van stress en mogelijke schade wegneemt door een ongelukkig huwelijk te beëindigen, maar tegelijk een veelheid aan andere vormen van stress en stressbronnen voortbrengt waar mensen weinig of geen controle over hebben. Denk aan de reactie en vergelding van de echtgenoot of echtgenote na de echtscheiding, de gevolgen van echtscheiding voor de schoolprestaties en de geestelijke en lichamelijke gezondheid van kinderen, nieuwe financiële druk voor gescheiden ouders, en nieuwe relaties of huwelijken die nieuwe vreugde kunnen brengen, maar ook nieuw verdriet, stress en frustratie. Uit de analyse van de NSFH-gegevens over een periode van vijf jaar werd duidelijk dat echtscheiding de symptomen van depressie niet verminderde bij ongelukkige mannen en vrouwen die besloten hun huwelijk te beëindigen. Bovendien leek echtscheiding hun gevoel van eigenwaarde niet te verhogen in vergelijking met ongelukkige echtgenoten die getrouwd bleven. (6)

Onderzoek heeft aangetoond dat een aanzienlijk aantal gescheiden mannen en vrouwen spijt heeft van hun beslissing om te scheiden, zelfs vele jaren later. Zo rapporteerde de New Jersey Family Policy Council in 1999 dat 46 procent van de gescheiden mensen in de staat New Jersey spijt had van hun beslissing om te scheiden en aangaf dat zij wensten dat zichzelf en hun gescheiden echtgenoot of echtgenote harder hadden geprobeerd om hun meningsverschillen op te lossen. (7)

Zo ook gaf in een andere studie, gerapporteerd door Alan Hawkins en zijn collega's van Brigham Young University, 40 procent van de op dat moment gescheiden inwoners van Minnesota aan dat zij op zijn minst enige spijt hadden van hun beslissing om te scheiden. (8) Toen op dat moment gescheiden inwoners van Minnesota de vraag kregen: "Als u terugkijkt, wenst u dan dat u en uw ex-echtgenoot of ex-echtgenote harder hadden geprobeerd om uw meningsverschillen op te lossen?",

antwoordde 66 procent van hen “ja” op die vraag. (9) Dit laat zien hoeveel spijt, verdriet en schuldgevoel echtparen later in hun leven na echtscheiding ervaren. Zij wensden dat zij in het verleden anders hadden gehandeld. Zij wensden dat zij niet door echtscheiding uit elkaar waren gegaan. Zij zouden alles willen geven om de tijd terug te draaien en hun fouten recht te zetten, maar dan is het te laat.

Er is hoop als je geduld toont, ongelukkige huwelijken worden met de tijd beter

Veel mensen beseffen niet dat slechte huwelijken met tijd en inspanning kunnen verbeteren, en er bestaat sociaalwetenschappelijk bewijs dat deze stelling ondersteunt. In een vijf jaar durende studie onder leiding van Linda Waite en haar onderzoeksteam van de University of Chicago werden gegevens uit de National Survey of Family and Households geanalyseerd. Daarbij werd gekeken naar de antwoorden van 645 echtgenoten, afkomstig uit een groep van 5.232 getrouwde volwassenen, die hun huwelijk in de jaren tachtig als ongelukkig beoordeelden. Vijf jaar later werden dezelfde volwassenen opnieuw geïnterviewd om deze ongelukkige echtgenoten te volgen terwijl hun levens verschillende richtingen waren ingeslagen. Sommigen waren door echtscheiding uit elkaar gegaan terwijl anderen getrouwd waren gebleven. De resultaten kunnen als volgt worden samengevat:

- Dr. Waite en haar collega's merkten in deze studie op dat 64% van de getrouwde mensen die ondanks moeilijkheden in hun huwelijksrelatie bij elkaar waren gebleven en hun huwelijk als ongelukkig hadden beoordeeld, maar besloten hadden echtscheiding te vermijden, vijf jaar na de moeilijke periode veel gelukkiger bleek te zijn.
- In deze studie werd vastgesteld dat ongelukkige echtgenoten die waren gescheiden en later waren hertrouwd niet gelukkiger waren

dan ongelukkige echtgenoten die hadden besloten echtscheiding te vermijden.

- Ongelukkig getrouwde volwassenen die echtscheiding zochten, rapporteerden niet meer emotionele en psychologische verbetering dan de ongelukkige echtparen die besloten hun huwelijk in stand te houden.
- In deze studie werd vastgesteld dat de meest ongelukkige echtparen die besloten hun huwelijk in stand te houden, degenen waren die vijf jaar later de meest opvallende ommekeer in hun huwelijksrelatie rapporteerden. Met andere woorden, 80% van de echtparen die hun huwelijk als zeer ongelukkig hadden beoordeeld, maar echtscheiding hadden vermeden, rapporteerde vijf jaar later dat hun huwelijksleven zeer gelukkig was.
- Als vervolg op deze studie hield dit onderzoeksteam ook focusgroeppinterviews met 55 voormalige ongelukkige echtgenoten en echtgenotes die hun huwelijk hadden gered van uiteenvallen. Daarbij werd vastgesteld dat de “ethiek van volharding in het huwelijk” de belangrijkste rol speelde in het redden van deze huwelijken, zoals dr. Waite opmerkte: “Veel echtgenoten zeiden dat hun huwelijk gelukkiger werd, niet omdat zij en hun partner de problemen oplosten, maar omdat zij deze koppig overleefden.” (10)

Dit omvangrijke onderzoek laat ons zien dat veel mannen en vrouwen die ongelukkig waren in hun huwelijk, hun huwelijksleven na vijf jaar zagen veranderen in een gelukkig leven. Zij toonden geduld en verdraagzaamheid tegenover elkaar en plukten daarvan binnen een periode van vijf jaar de vruchten omdat geduld altijd loont. Geduld en verdraagzaamheid redden hun huis van uiteenvallen en redden hun kinderen van depressie, criminaliteit, achterblijvende schoolprestaties, lage toetsscores,

kindermishandeling, ziekten, vroegtijdige sterfte en andere schadelijke gevolgen.

Deze bevindingen bewijzen dat de meeste huwelijken met de tijd beter worden. Ieders omstandigheden veranderen met de tijd. Tijden blijven niet hetzelfde. Met de tijd verdwijnen veel bronnen van meningsverschil en conflict vaak vanzelf, zoals financiële problemen, depressie, gedragsproblemen van kinderen, veranderingen in werk, te veel inmenging van schoonfamilie in de gezinszaken van het echtpaar, familie vrienden en dergelijke. Het behoort tot de aard van dit leven dat zowel blijvend geluk als blijvende ongelukkigheid zeer zeldzaam zijn. Wij moeten onze tongen en onze handen ervan weerhouden anderen te onderdrukken. De Qur'an draagt ons op om geduldig te zijn in al onze zaken:

“En wees geduldig. Voorwaar, Allah is met de geduldigen.” (Soerat al-Anfaal: 46)

“Zij zullen hun beloning tweemaal ontvangen, omdat zij geduldig zijn, het slechte met het goede afweren en uitgeven van wat Wij hun hebben voorzien.” (Soerat al-Qasas: 54)

“Alleen degenen die geduldig zijn zullen hun beloning volledig ontvangen, zonder afrekening.” (Soerat az-Zoemar: 10)

“En wees geduldig. Jouw geduld is slechts door Allah.” (Soerat an-Nahl: 127)

De Qur'an adviseert ons ook om hoffelijk en vergevingsgezind te zijn in onze huwelijksrelaties met onze echtgenoten en echtgenotes. De relatie tussen man en vrouw dient gebaseerd te zijn op barmhartigheid en wederzijds begrip. De Qur'an draagt mannen zelfs op om naar de positieve eigenschappen van hun vrouwen te kijken wanneer zij met hen omgaan:

“En leef op goede wijze met jullie vrouwen samen. Als jullie een afkeer van hen hebben, dan kan het zijn dat jullie een afkeer hebben van iets waarin Allah veel goeds heeft geplaatst.” (Soerat an-Nisaa’: 19)

Het gouden advies dat de Qur’an geeft biedt een volmaakte oplossing voor huwelijksconflicten. Wanneer echtgenoten zich richten op de goede eigenschappen in elkaar en de negatieve eigenschappen van elkaar door de vingers zien, zullen zij vergevingsgezinder zijn tegenover hun echtgenoot of echtgenote. Om deze reden betogen sociologen en gezinsdeskundigen dat de meerderheid van de echtscheidingen plaatsvindt binnen huwelijken met weinig conflict, en dat deze voorkomen hadden kunnen worden als mannen en vrouwen zich hadden gericht op het goede in elkaar. Zo hield de socioloog Joseph Hopper van de University of Colorado diepgaande kwalitatieve interviews met 30 echtparen die gingen scheiden. Dr. Hopper ontdekte dat veel gescheiden mannen en vrouwen de positieve eigenschappen van hun ex-echtgenoten nog steeds herinnerden en koesterden. Dr. Hopper stelde:

“Terwijl zij klachten opsomden, rapporteerden mensen die gingen scheiden gemakkelijk ook goede dingen over hun huwelijk. Zij vonden het prettig dat er iemand thuis was, iemand met wie zij over hun dag konden praten. Zij beschreven kampeertrips, vakanties en verjaardagen, gevoelens van zekerheid, veiligheid en comfort.” (11)

Dr. Hopper merkte ook op dat bij al deze scheidende echtparen echtscheiding voorkomen had kunnen worden omdat de echtparen de goede eigenschappen van hun echtgenoten nog konden zien: “Het leek erop dat in bijna elk huwelijk waarover ik hoorde veel verschillende uitkomsten mogelijk waren.” (12)

Om deze reden adviseerde onze geliefde Profeet Mohammed ﷺ vooral de echtgenoten om hun vrouwen vriendelijk en op de beste manier te behandelen, wellicht vanwege hun grotere gezag. De Profeet ﷺ zei in een hadith:

“De beste van jullie is degene die het beste is voor zijn gezin (zijn vrouw), en ik ben de beste van jullie voor mijn gezin.” (at-Tirmidhi; Ibn Majah)

In een andere hadith zei de Profeet ﷺ:

“Ik adviseer jullie om vrouwen goed te behandelen.” (Bukhari & Muslim)

Uiteindelijk zijn het hoffelijkheid, barmhartigheid en zorg voor elkaar die huwelijken intact houden en ervoor zorgen dat huwelijken de toets van de tijd doorstaan. Huwelijken zijn in de eerste plaats gebaseerd op barmhartigheid, niet op liefde. Tijdens de Khilafah van de tweede rechtgeleide khaliefah ‘Oemar ibn al-Khattaab, kwam een man naar hem toe en vertelde ‘Oemar dat hij van zijn vrouw wilde scheiden. Toen ‘Oemar ibn al-Khattaab de man vroeg: “Waarom wil je van je vrouw scheiden?”, antwoordde de man: “Omdat ik niet meer van haar houd.” Toen ‘Oemar ibn al-Khattaab dit hoorde, zei hij tegen hem:

“Zijn alle huizen (huwelijksrelaties) dan gebouwd op liefde? Waar zijn dan de gevoelens van hoffelijkheid en zorgzaamheid (in de huwelijksrelatie)?”

Bronnen:

(1) Waite, Linda and Gallagher, Marrie (2000) The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better Off Financially. New York, Doubleday.

(2) Amato, Paul R. and Booth, Alan. (1997) A Generation at Risk: Growing Up in an Era of Family Upheaval. Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press.

- (3) Webster-Stratton, Carolyn (May 1989) "The Relationship of Marital Support, Conflict, and Divorce to Parent Perception, Behaviors, and Childhood Perception Problems" *Journal of Marriage and the Family* Vol. 51, pp. 417-430.
- (4) Amato, Paul R. and Booth, Alan. (1997) *A Generation at Risk: Growing Up in an Era of Family Upheaval*. Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press.
- (5) Waite, Linda J.; Don Browning, William J. Doherty, Maggie Gallagher, Ye Luo, and Scott M. Stanley (2002). *Does Divorce Make People Happy? Findings from a Study of Unhappy Marriages*. New York, Institute for American Values.
- (6) Waite, Linda J., Don Browning, William J. Doherty, Maggie Gallagher, Ye Luo, and Scott M. Stanley (2002). *Does Divorce Make People Happy? Findings from a Study of Unhappy Marriages*. New York, Institute for American Values.
- (7) New Jersey Family Policy Council (1999) *New Jersey Marriage Report: An Index of Marital Health*. Parsippany (New Jersey), New Jersey Family Policy Council. Quoted in: Waite, Linda J. et al. (2002). *Does Divorce Make People Happy? Findings from a Study of Unhappy Marriages*.
- (8) Hawkins, Alan J. et al. (2000) *Minnesotans' Attitudes about Marriage and Divorce*. Provo (Utah), Family Studies Center, Brigham Young University.
- (9) Minnesota Family Institute. 1998. *Minnesota Marriage Report*. Minneapolis, MN: Minnesota Family Institute. Quoted in: Waite, Linda J. et al. (2002). *Does Divorce Make People Happy? Findings from a Study of Unhappy Marriages*.
- (10) Waite, Linda J.; Don Browning, William J. Doherty, Maggie Gallagher, Ye Luo, and Scott M. Stanley (2002). *Does Divorce*

Make People Happy? Findings from a Study of Unhappy Marriages. New York, Institute for American Values.

(11) Hopper, Joseph (1993) "The Rhetoric of Motives in Divorce" *Journal of Marriage and the Family* Vol. 55, Issue 4: pp. 801-813.

(12) Idem.