

Verder na echtscheiding

Helaas is het een wereldwijde trend: een toenemend aantal echtscheidingen. Zeer hoog op de ranglijst van stresserende gebeurtenissen, en wel op nummer twee, na een overlijden. Hoe ga je ermee om en hoe pak je de draad weer op? Deze week deel een van een tweeluik: het opruimen van de eerste brokken.

Volgens de nuchtere cijfers zouden we echtscheiding eigenlijk bijna gewoon moeten vinden. Steeds meer huwelijken stranden. Maar gewoon wordt het nooit. Het is een ontwrichtende gebeurtenis. Je scheiding veroorzaakt een emotionele achtbaan. Mogelijke emoties zijn angst, woede, verdriet, ontkenning, het gevoel minderwaardig te zijn of gefaald te hebben, (zelf)beschuldiging en onzekerheid. Maar wellicht kunnen we beter benoemen welke emoties er niet bij komen kijken. Een schrale troost is dat, welke emotie je ook voelt, alle mogelijke gevoelens in principe normaal kunnen worden genoemd in zo'n moeilijke situatie.

Ellende op drie niveaus

Waarom breekt een echtscheiding de fundamenteën van je leven af? In het boek 'Hoe lijm ik mijn gebroken hart' van Paul McKenna en Hugh Willbourn staat een goede verklaring. We leven volgens plaatjes in ons hoofd. Ons heden, verleden en toekomst staan als een schilderij binnen het huwelijkskader. Een veelomvattend pakket van gewoonten, verwachtingen en vaste rituelen van jou, je echtgenoot en het gezin bepaalt hoe jij je heden, verleden en toekomst ziet. Als je huwelijk strandt, kloppen zowel heden als verleden en toekomst niet meer. Je verleden heeft geen garanties geboden. Alleen al jullie trouwbelofte telde blijkbaar niet als gekerfd in steen. De invulling van je heden staat op losse schroeven. En die gemeenschappelijke toekomst is geannuleerd. Kortom: een vast levenskader valt stuk.

Onzekerheid anders bekeken

Logisch dus dat je het gevoel hebt met louter puinhopen te zitten. Toch is dat niet waar, al is dit in het begin wellicht zeer moeilijk te geloven. Op den duur zullen de ogenschijnlijke brokstukken van je oude leven de bouwstenen blijken van een nieuw leven. Goed, je weet nu nog niet hoe dat eruit gaat zien. Onzekerheden die niet inspirerend, maar vooral bedreigend overkomen. Die opvatting is echter minder vanzelfsprekend dan we vaak denken. In 'Hoe lijm ik mijn gebroken hart' wordt erop gewezen dat het idee 'zekerheid is goed, en onzekerheid slecht' beperkt is tot bepaalde culturen. Er zijn ook culturen die veranderingen en bijbehorende onzekere situaties verwelkomen: het oude verdwijnt, dat betekent ruim baan voor iets nieuws en goeds. Bovendien betekent onzekerheid niet dat alles verdwijnt. Je ware kern blijft, al twijfel je tijdelijk aan alles, van jezelf tot aan alle omstandigheden. Echter, je hebt jezelf nog, je talenten, je vaardigheden, je kracht. De toekomst is een inspirerend verhaal dat nog geschreven gaat worden. Door jou.

Verantwoordelijkheid

Claudia van Kalleveen is personal coach, relatietherapeut en mediator. Zij zegt: "Ook al zijn de omstandigheden moeilijk, je hebt de verantwoordelijkheid en het vermogen om je eigen welbevinden in de hand te nemen. Je kunt iets doen om geestelijk en lichamelijk voor jezelf te zorgen, en naar de toekomst te kijken. Als eerste stap moet je je pijn beleven en het verlies dat je geleden hebt, gaan aanvaarden. Als je dingen onderdrukt of wegstopt, zul je ze tegen blijven komen. Onvermijdelijk en misschien op een volkomen onverwacht moment, bijvoorbeeld in een nieuwe relatie. Ook onafgemaakte zaken met je ex staan je verwerkingsproces in de weg. Met name na een 'vechtscheiding' zitten mensen vaak nog aan allerlei emoties vast. Misschien lijkt het verleidelijk zo snel mogelijk het verleden achter je te

laten, maar de lucht moet echt eerst geklaard zijn. Blijf je daar samen in hangen, dan kost dat energie die je nu hard nodig hebt voor jezelf. Dat geldt ook voor praktische zaken, zoals een moeizaam functionerende omgangsregeling. Kom je er met je ex niet uit, dan kan een onafhankelijke derde of bemiddelaar de zaak vlottrekken. Overigens hóeft een echtscheiding niet op een lange verwerkingsperiode of moeilijke omstandigheden uit te lopen. Als mensen in goed overleg scheiden, of het verwerkingsproces tijdens het huwelijk al zijn ingegaan, pakken ze relatief gauw hun leven weer op.”

Praktische zaken

Je moet nieuwe invulling aan je leven geven. Dan lijkt het afhandelen van praktische zaken met je ex al gauw irrelevant. Toch is een keihard feit, dat met name veel vrouwen er na een scheiding financieel sterk op achteruit gaan. Je laat goede afspraken mogelijk liggen vanuit overwegingen als ‘ik ben geen geldwolf’ of ‘ik wil met die figuur niets meer te maken hebben.” Ook hier geldt: voel je je emotioneel nog onstabiel of kom je er samen niet uit, laat dan een onpartijdige persoon tussen jou en je ex in gaan zitten en bemiddelen. Want het afhechten van de losse eindjes is een noodzakelijk fundament voor je toekomst. Claudia: “Heb geduld, bij alles wat je doet. Ten aanzien van jezelf, je ex, je kinderen. Alles heeft tijd nodig om weer in goede banen te komen. Probeer zo min mogelijk vast te lopen in verwijt, zelfverwijt of negatieve gedachtecirkels. Richt je zo goed mogelijk op jezelf en je toekomst.”

Lijf en leden

Er is vrij veel aandacht voor de geestelijk verwerking van een scheiding. Daarbij valt aandacht voor je lichaam vaak in het niet. Terwijl juist dat een relatief haalbaar én lonend deel is van je zelfzorg. Claudia van Kalleveen: “Vaak zijn je lichaam en geest uitgeput na het zware echtscheidingsproces. Vitaliteit is ver te zoeken. Zorgen voor je lichaam kan dan helpen je innerlijke rust en balans te hervinden. Je bent veel met je hoofd bezig geweest, nu is je lijf aan de beurt. Zeker als de emoties letterlijk zijn gaan vastzitten in je lichaam. Of je nu gaat wandelen in de natuur, yoga doet of meditatie, de aandacht voor je lichaam zet de zelfherstellende kracht ervan in werking en lost blokkades op. Lichaamswerk versnelt het herstelproces van je geest. Je komt letterlijk en figuurlijk weer beter in je vel te zitten.” Dus zelfs al ben je in beslag genomen door de nasleep van je scheiding die nog bovenop eventueel werk, huishouden en zorg voor kinderen komt, als je dit geen prioriteit geeft, span je het paard achter de wagen. Claudia: “Die interne kachel móet energie krijgen om weer op gang te komen.” Dus, investeer zorg en aandacht in je geest en lichaam. Je bent het waard!

Volgende week: verder komen in je verwerkingsproces, nieuwe kansen zien

Dit artikel verscheen eerder in het Nederlandse maandblad Santé, www.santeonline.nl. Astrid Maria Boshuisen schreef ‘Mijn geluk maak ik zelf wel, psychosurvivalgids voor vrouwen’ (uitgeverij Het Spectrum). Meer over geluk, succes en zelfontplooiing, vind je op www.mijngelukmaakikzelfwel.nl. Meer over Claudia van Kalleveen op www.midi-action.nl