

Verder na echtscheiding Deel II

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 twee van een tweeluik: je leven weer nieuwe inhoud geven.

In het begin lijkt een echtscheiding louter ellende op te leveren. Maar verderop in het verwerkingsproces ontstaan nieuwe kansen. Claudia van Kalleveen is personal coach, relatietherapeut en mediator. Zij zegt: “Heb je de verwerking van je scheiding doorleefd, dan kom je in de fase van zelfconfrontatie en –ontplooiing. Je bent gedwongen weer eens goed over jezelf na te denken, stil te staan bij belangrijke levensvragen als: wie ben ik? Waar sta ik? Wat is belangrijk voor mij? Wat kan ik? Wat doe ik? Wat zijn mijn doelen? Ook komen oordelen en vooroordelen aan bod. Plak je jezelf het etiket van ‘zielig en gescheiden’ op? Heb je negatieve gevoelens of angsten over je capaciteiten of je toekomstige financiële situatie? Was er een andere partij in het spel, en had je partner bijvoorbeeld een affaire, dan is je zelfbeeld vaak extra aangetast. Zulke blokkades moeten uit de weg worden geruimd om je nieuwe toekomst in te kunnen vullen. Maar al met al, ligt daar kans op inzichten.” Daaraan kun je om te beginnen veel zelf doen. Denk aan expressieve en/of therapeutische werkvormen, zoals tekenen, schilderen of schrijven. Vooral het schrijven van een dagboek kan een goede uitlaatklep zijn. Zoek je het liever in herkenning door middel van de ervaring van en inspiratie door anderen, omring jezelf dan met een flinke dosis goed boeken. Dat kan van alles zijn, van zelfhulpboek tot inspirerende biografie van een persoon in wier schoenen je in je stoutste dromen zou willen komen te staan. Probeer je met name op positieve elementen te richten: inspiratie en moed in plaats van afbranden en wraakzucht, ordening aanbrengen in plaats van piekeren over de chaos.

Een opgaaf waar je niet alleen voor hoeft te staan

Wat je ook doet, geef niet toe aan de neiging je terug te trekken of alles alleen te proberen op te lossen in een poging je gedeukte zelfbeeld te redden. Dit hoeft niet, en het is ook niet de meest productieve weg. Je bent bezig met een zware opgaaf, en er is hulp voorhanden waardoor je sneller en gestructureerder vooruit kunt gaan. Dat begint bij je familie, vrienden en persoonlijke relaties. Misschien is ook professionele hulp een overweging. Claudia van Kalleveen: “Ik laat iemand in het begin haar of zijn verhaal doen, gevoelens uiten. Dan brengen we de situatie in kaart. We stellen prioriteiten en zoeken oplossingen, voor geestelijke zowel als praktische problemen. Naar gelang de vraag hoe ver je zelf bent, pas ik me aan. Een dergelijk traject duurt bij mij minimaal drie tot zes maanden. Dat is uiteraard voor iedereen anders. Maar het zwaartepunt ligt in elk geval op tijdelijke begeleiding uit een crisis.”

Waardeer jezelf!

Heel belangrijk voor je nieuwe start is het versterken van je zelfwaardering, zodat je weer gaat geloven in je toekomst en je mogelijkheden. Zelfwaardering en zelfvertrouwen worden weleens gezien als aangeboren zaken, maar, aldus de schrijvers van het zelfhulpboek ‘Hoe lijm ik mijn gebroken hart,’ dat is een misvatting. Het is aangeboren! Ofwel, je contact ermee kan door moeilijke omstandigheden zoals een scheiding tijdelijk verbroken worden, maar het blijft deel van je en wacht tot je weer contact maakt. Zoek er dus naar, stimuleer het en durf er weer op te gaan vertrouwen dat je een zee aan mogelijkheden in je hebt.

De beloning

Wat is nu het loon van het moeizame doorworstelen van een scheiding en de nasleep ervan? Het antwoord kan zijn: een persoonlijke groei die je anders waarschijnlijk niet had bereikt.

Claudia van Kalleveen: "Na verwerking van de crisis, gaat een nieuwe wereld open. In je huwelijk nam je vaak onbewust een bepaalde vertrouwde rol op je. Die wordt na je scheiding vaak bijgesteld. Je staat er alleen voor, moet zelf oplossingen vinden. Daardoor boor je slapende of nieuwe talenten in jezelf aan. Zien dat je het kunt, geeft bovendien een gevoel van vrijheid en zelfstandigheid. Je ervaart nieuwe energie en kracht. Het komt vaak voor dat je op dat punt een andere wending aan je leven geeft. Het kan effect hebben op alles wat je doet: ouderschap, vriendschap, een eventuele nieuwe relatie, werk, ambities, uitdagingen. Je kunt mogelijkheden ontdekken die voorheen onmogelijkheden leken, of dingen doen die je altijd wilde maar die tijdens je huwelijk bleven liggen." Je straalt je gevoel van nieuwe kracht en energie ook uit, treedt misschien zelfs als een nieuwe persoon de buitenwereld tegemoet. Met een nieuwe haarstijl, of een andere kledingstijl. Natuurlijk is dit proces niet van de ene dag op de andere afgerond, en is een scheiding per saldo allerm minst rozengeur en maneschijn. Maar dat je uiteindelijk nieuwe wegen in kunt slaan, is een hoopvol vooruitzicht.

Kader

Een nieuwe start maken na je scheiding

- * Creëer nieuwe gewoontes. Begin klein, bijvoorbeeld met gezondere eetgewoontes, een opfrisser voor je interieur, of het beoefenen van een sport die je altijd al had willen gaan doen.
- * Probeer je emoties niet als vijand te zien, maar als boodschapper. Ze vertellen bijvoorbeeld dat je even extra voor jezelf moet zorgen, of benadrukken dat je jezelf effectief los aan het maken bent van je verleden.
- * Verwar gevoelszaken niet met feiten. Onderscheep en vervang angstige toekomstbeelden, er is geen bewijs voor!
- * Veroordeel je gevoelens en wensen niet. Wil je bijvoorbeeld ondanks alles heimelijk nog steeds je ex terug? Accepteer het. Wat is, is – en mag er zijn.
- * Ga erop uit. Al had je vroeger een uur plezier en blijft dat nu beperkt tot een luttele minuut of tien van redelijke afleiding, het helpt. En je plezier zal langzaam weer gaan groeien.

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 en haar praktijk Midi-Action op www.midi-action.nl