

Het huwelijk voorbij

Samen verder na de scheiding

Jocelyn Weimar

BOOM | AMSTERDAM

© 2013 Uitgeverij Boom, Amsterdam

© 2013 J. Weimar

Behoudens de of krachtens de in 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 van de 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.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Marry van Baar

Verzorging binnenwerk: Image Realize, Nico Buitendijk

ISBN 978 94 6105 504 0

NUR 770

www.uitgeverijboom.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
Handleiding bij dit boek	13
Stappenoverzicht	19
Stap 1: Waar sta je nu?	29
Stap 2: Hoe kijk je terug op je scheiding?	37
Stap 3: Wie ben je eigenlijk en hoe oordeel je over jezelf?	47
Stap 4: Waar zie je tegen op?	55
Stap 5: Waar wil je over vijf jaar staan?	61
Stap 6: Wat heb je nodig/kun je zelf doen om dit te bereiken?	67
Stap 7: Wat zijn je kwaliteiten?	73
Stap 8: Wat zijn je persoonlijke lessen?	77
Stap 9: Grenzen stellen	83
Stap 10: Afsluiten van je huwelijk	91
Stap 11: Beginnen met een nieuw hoofdstuk	99
Stap 12: Je stappenplan	105
Voorbeelden	107
Tot slot	171
Bijlage 1: APK-relatieformulier	173
Bijlage 2: Je kernkwaliteiten	179
Bijlage 3: Jezelf een spiegel voorhouden	185
Bijlage 4: Een top 10 maken	187
Bijlage 5: De gunfactor	189

Gebruikte literatuur	191
Aangeraden literatuur	193
Nuttige websites	195
Dankwoord	197
Over de auteur	199

Voorwoord

‘Dit is de gelukkigste dag van mijn leven!’ heb je waarschijnlijk meer dan eens uitgeroepen. Je meende het echt toen je kind geboren werd, je trouwde, je je diploma haalde, je een wedstrijd won, je een promotie kreeg en ga zo maar door. Veel van die gebeurtenissen blijven je bij als een gelukkige dag, sommige vervagen, sommige worden herinneringen met een bijmaak zoals door een scheiding.

Scheiden doet pijn en ik hoop dat je, als je gescheiden bent, die pijn ook gevoeld hebt – want als dat niet zo is ben je waarschijnlijk cynisch en bitter geworden. Ik herinner me als de dag van gisteren wat mijn bemiddelaar na mijn scheiding zei:

‘Je hebt twee keuzes: óf je gaat oordelen, veroordelen en vechten vanuit boosheid met bitterheid als gevolg, óf je laat de pijn toe die komt met de realisatie dat het ook mooi was en voorbij is.

In het laatste geval koester je wat fijn en waardevol was en ben je vrij. In het eerste geval creëer je een levenslange negatieve band met je ex. Kies je voor vrij zijn of wil je de rest van je leven gevangen zitten?

De keuze is aan jou.’

Die opmerking kwam aan als een mokerslag en heeft de rest van mijn leven bepaald. Wat ons overkomt kunnen we deels niet zelf bepalen, hoe we beleven wat ons overkomt bepalen we voor honderd procent zelf. Zelfkennis is hierbij van cruciaal belang; het helpt enorm om je eigen kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën

te kennen. Zonder zelfkennis ligt alles al gauw aan de ander en zelfs al zou je gelijk hebben, het helpt je niets!

Ik geloof niet dat mensen *slecht* zijn, wel dat mensen *bewusteloos* zijn, mijzelf inclusief. Vaak (over)zien we gewoon niet wat we doen, we hebben niet in de gaten wat het effect is van ons gedrag, terwijl we allemaal de beste bedoelingen hebben. Niemand is er bewust op uit om er een puinhoop van te maken, en toch doen we dat met enige regelmaat. Kijk maar naar het aantal scheidingen.

Een scheiding doormaken is een intensief proces. Hoe je daar uitkomt en met welk gevoel, met welke inzichten, wat je ervan geleerd hebt en hoe het je verrijkt heeft, bepaal je zelf. Zoals in elke situatie kun je bij een scheiding drie aspecten in de gaten houden: inhoud, houding en verhouding. Deze aspecten zijn alle drie even belangrijk. Bijvoorbeeld: werk je in een prettige sfeer ('verhouding') met veel betrokkenheid ('houding') maar regel je de inhoudelijke afspraken ('inhoud') niet goed, dan is het eindresultaat negatief. Of werk je met gedrevenheid ('houding') aan de juiste inhoudelijke afspraken ('inhoud') in verstoorde verhoudingen ('verhouding'), dan is het eindresultaat negatief. En bespreek je de juiste inhoudelijke zaken ('inhoud') in een goed klimaat ('verhouding') zonder persoonlijk commitment ('houding'), dan eindig je met iets waar je niet achter staat.

Dit geldt voor elke groep, elk werkverband en overal en altijd voor elke organisatie. Waar het om gaat is dat we leren *integraal* (driedimensionaal) te denken en te handelen en niet eendimensionaal. Dit geldt ook voor scheidingstrajecten en voor het traject daarna. Kort samengevat:

- * Je krijgt niets voor elkaar als je je alleen met inhoudelijke zaken wilt bezighouden.
- * Je krijgt niets voor elkaar als je je alleen met relationele zaken wilt bezighouden.
- * Je krijgt niets voor elkaar als je alleen vanuit persoonlijke overtuiging functioneert.

Niemand kan het zich veroorloven eendimensionaal te functioneren in welke situatie dan ook, zeker niet in een complexe situatie zoals een scheiding. De inhoud alleen is niet de oplossing, de relatie alleen is niet de oplossing en alleen persoonlijke betrokkenheid ook niet.

Een aantal jaren geleden kwam ik tot de conclusie:

- * Er bestaan geen inhoudelijke, relationele of persoonlijke *problemen*.
- * Er bestaan alleen *situaties* waarin alle drie de dimensies een rol spelen.
- * Ze bestaan alleen *samen* en niet afzonderlijk!

Het punt hier is: *You have to care*. Want *if you don't care*, als de andere dimensies je niet interesseren, als je de andere dimensies ondergeschikt maakt aan de jouwe, kun je niet tot duurzame oplossingen komen. *If you don't care, the universe won't care about you*. Dan raak je geïsoleerd, sluit je jezelf buiten, zaai je verdeeldheid. En wat je zaait, zul je oogsten.

Ik wens iedereen die gaat scheiden of is gescheiden een vruchtbaar proces toe. Dat het niet makkelijk is, heb ik zelf mogen ervaren, dat het je leven meer glans kan geven ook.

Daniel Ofman

Inleiding

Dit boek gaat over hoe je, na je scheiding, je leven weer op de rails kunt krijgen. In navolging van mijn vorige boek wordt ook hier stapsgewijs stilgestaan bij situaties waar je na je scheiding doorheen gaat. De vraag is niet of je de moed hiervoor hebt, maar of jij jezelf een tweede kans *gunt*. Metaforisch kun je je ook afvragen: wil je de stap maken naar een volgend hoofdstuk in je levensboek of de vervolgfilm over jouw leven? Wil je jezelf de kans geven om het anders te doen, waardoor je sterker en contentter in het leven kunt staan? Wil je meer uit het leven halen dan dat je tot nu toe hebt gedaan? Wil je je dromen onder de loep nemen om te kijken of je ze kunt realiseren? Je eigen (innerlijke) kracht laten ontwakken en de verantwoordelijkheid over je eigen leven dragen? Om voor je kinderen, je vrienden, je familie, je collega's en anderen met wie je te maken hebt een inspiratiebron te kunnen zijn? Dan is het nu de tijd om aan het roer te staan en je werkelijke koers te bepalen. Je hebt niet voor niets dit boek in handen.

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik gezocht naar een vorm die je als lezer zelf kunt toepassen. Je kunt herkenning vinden in de verhalen of juist het gevoel 'dit wil ik voorkomen' krijgen, maar ook aan de slag gaan. Ik heb bewust gekozen voor het vertellen over situaties die ik gedurende vele jaren in mijn eigen praktijk ben tegengekomen of waar collega's mij over hebben verteld. Ook heb ik de adviezen van collega's en andere deskundigen meegenomen, die terug te vinden zijn in de verhalen. De gebruikte namen en situaties zijn uiteraard verzonnen.

Voordat je met de eerste stap kunt beginnen, zul je bereid moeten zijn om eerlijk en van een afstand naar je situatie en je verleden te kijken. Vergelijk het maar met een evaluatiegesprek op je werk

waarin ook je minpunten besproken worden, zodat je deze naar pluspunten kunt ombuigen. Je kunt niet anders dan eerst naar je eigen functioneren kijken, voordat je anderen op hun gedragingen aanspreekt. Op de werkvloer weten we dat allemaal en accepteren we dat ook, maar binnen privérelaties is dat vaak net een brug te ver.

Helaas kan niemand je werkelijk zeggen hoe je je leven op de rails moet krijgen. We zijn immers allemaal in vele opzichten verschillend – daarom zal een advies bij de een wel werken en bij de ander niet. Ook spelen de verschillen tussen de ex-partners in hun belevingen en gedragingen een grote rol. In dit boek worden een paar richtingen besproken, de verschillen die als typisch mannelijk en typisch vrouwen geïnclassificeerd kunnen worden en de verschillen die in relaties naar voren komen. In de verhalen noem ik een paar methodes die je kunnen helpen om tot een beter of tot een ander inzicht te komen ten opzichte van je ex-partner, maar er zijn natuurlijk vele vergelijkbare methodes die deskundigen aanbieden. In dit boek noem ik, juist omdat ze zo verschillend zijn: de methode van Daniel Ofman, die meer rationeel gestoeld is en de methode van Anita Matheij, die meer over gevoelens gaat. Het is uiteraard aan jou om te kijken wat je het meest aanspreekt.

Tot slot wil ik vermelden dat ik uit ben gegaan van een doorsnee gezin dat uit elkaar valt, en waarbij geen extreme issues zoals alcohol- of druggebruik, lichamelijke of geestelijke ziektes of bijzondere kwesties over cultuurverschillen spelen. Ook zul je merken dat kinderen weinig voorkomen in dit boek. Dit is bewust gedaan, omdat er dan andere processen aan de orde zijn. In dit boek heb ik het enkel over de processen die tussen mannen en vrouwen spelen en met name na een scheiding.

Natuurlijk ben jij degene die het werk moet doen en kan dit boek je enkel helpen om een start te maken, en je te enthousiasmeren om je leven een nieuwe zonnige kans te geven.