

Passie gezocht

Wat als de verhuishwagen vertrokken is?

Willem Jan van de Wetering

Colofon

© Passie gezocht, wat als de verhuiswagen vertrokken is?

– Willem Jan van de Wetering 2016

Eerste druk 2016

ISBN: 978-90-559-9317-8

NUR: 770

Dit boek is opgemaakt door Vormvast (Creative Centre *In Design*)

Het omslag is ontworpen door Vincent van Zandvoord

De redactie is gedaan door Jenny Westra, WRP Teksten

De correcties zijn verzorgd door Jenny Westra, WRP Teksten

Dit is een uitgave van Aaha! Media

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd of anderszinds worden geëxploiteerd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, E-books, tabletbooks, zonder uitdrukkelijke toestemming van de uitgevers.

Aaha!

media Een uitgave van Uitgeverij Aaha! Media

Inhoud

	Vooraf	4
	Inleiding	6
1	Tip voor ná de scheiding	13
2	Voorbereiding	26
3	Stap 1: Waar is m'n passie?	31
4	Stap 2: Van Emotie naar Creatie	42
5	Stap 3: Open staan	53
6	Stap 4: Geloof in jezelf	63
7	Tussenstap: Overgave	72
8	Stap 5: Doelbewust	80
9	Stap 6: Aanpakken	87
10	Stap 7: De buitenwereld	96
11	Stap 8: Verantwoordelijkheid	105
12	Stap 9: Passie gevonden	115
13	Stap 10: Afscheid	125
14	Afronding	136
	Appendix: Tips en Het Enneagram	138

Vooraf

In je kracht komen na een scheiding of verlies. Daar gaat dit boek over. Er is genoeg hulp en informatie over het scheiden zelf en er zijn ook veel boeken over het scheidingsproces. Dit boek is anders. Het begint als je gescheiden bent, als de verhuishwagen is vertrokken en je definitief uit elkaar bent. Dan volgt vaak de terugval, ervaar je het zwarte gat en de oneindige zinloosheid. De vraag is hoe je jouw leven weer op de rails krijgt. Hoe vind je jouw kracht terug? En nog mooier: hoe vind je jouw échte kracht, zodat je je verborgen talenten kunt gaan gebruiken en optimaal kunt gaan genieten van al het mooie dat het leven jou te bieden heeft?

Iedere scheiding is anders, iedereen heeft zijn of haar eigen verhaal. Misschien sta je er opeens alleen voor met de kinderen en moet je het zelf maar zien uit te zoeken. Misschien ben jij juist uit het huwelijk gevlucht en heb je het gevoel dat het leven *nu* pas begint. Misschien sta je plotseling alleen na een lange relatie en heeft de ander alles bepaald. Of je bent alleen achtergebleven na een overlijden van je partner. Kortom, er zijn zoveel verhalen, er is zoveel verdriet en zoveel leed. Eén ding hebben al die verhalen echter met elkaar gemeen: de pijn van het scheiden. Waarbij je even niet weet hoe je nu verder

moet. Dat is een proces. Dat proces bestaat uit vaste stappen. Dit boek biedt jou een handvat om je passie (terug) te vinden. In negen stappen sta je straks in je kracht. Die stappen zijn voor iedereen hetzelfde, omdat dit het natuurlijke proces is. De negen stappen helpen je om het rouwproces beter te doorstaan. Om sneller je passie te vinden en in je kracht te komen staan. Dat proces ga je nu in. Laat je verrassen door de oefeningen en door de kennis. Doe er je voordeel mee. Het werkt!

P.S., in dit boek wordt het proces van het vinden van een nieuw doel, je *echte* passie, beschreven nadat een relatie verbroken is. Wat in dit boek beschreven wordt geldt ook voor het uit elkaar gaan als vrienden, het afscheid van een baan of welk afscheid dan ook. Het is precies hetzelfde proces.

Inleiding

Scheiden doet lijden. Scheiden doet altijd pijn. De reden van je scheiding doet nu even niet ter zake. Scheiden is pijnlijk. Voor beide partijen. Maar mannen verwerken een scheiding anders dan vrouwen. Er is vrijwel altijd sprake van een slachtoffer, waardoor de ander automatisch het stempel van dader krijgt. Laat ik vooropstellen dat ik een man ben en mij realiseer dat ik dit boek vooral voor vrouwen schrijf. We volgen dus voornamelijk het vrouwelijke proces. Van scheiden weet ik onderhand wel iets af. Zelf heb ik twee scheidingen achter de rug en ben ik verlaten door m'n vriendin. In mijn praktijk ontvang ik veel cliënten die in een scheiding zitten of er net eentje achter de rug hebben. Hun verhalen liggen vers in mijn geheugen. Ook mijn vriendenkring telt nogal wat mensen die met een scheiding te maken hebben (gehad). Voorbeelden te over. Veel van hen – cliënten, vrienden én vriendinnen – kon ik helpen uit het dal te komen, de slachtofferrol af te leggen en hun kracht (terug) te vinden. Natuurlijk zijn er enorm veel verschillen bij scheidingen. Zijn er kinderen in het spel? Is er sprake van vreemdgaan? Van verraad, leugens? Spelen anderen een rol in de scheiding? Heb je een baan of kun je nauwelijks in je onderhoud voorzien? Elke scheiding is een

apart geval en je kunt de ene niet met de andere vergelijken. Toch is er altijd sprake van één en hetzelfde proces. Daar gaat dit boek over. Aan het feit dat je gescheiden bent is niets te veranderen. Wél aan de wijze waarop je ermee omgaat. Uiteindelijk kom je er krachtiger uit. De eerste stap is om je passie terug te vinden, het vuur weer op te laten laaien en de heilige wil te krijgen om die passie tot bloei te laten komen. Ik daag je uit om het pad van verandering in te slaan en jouw eigen weg in te gaan. Zodat je straks sterker bent en je krachtiger voelt!

GESCEIDEN

HIJ: Languit ligt hij op de bank. Helemaal kapot. Zijn grote jeugdliefde is weg. De kinderen ook. Zomaar uit zijn leven verdwenen. Naar vrienden klinkt hij stoer. 'Ja, het was over. Vervelend, maar we moeten door.' In werkelijkheid heeft hij al een paar dagen nauwelijks gegeten, heeft de kamer al een tijdje geen daglicht gezien en neemt hij nauwelijks de moeite om schone kleren aan te trekken. Verdoofd is hij. In zijn schaarse omgang met anderen is weinig te merken van zijn depressie. Die toont hij niet. Eenmaal weer alleen kan hij niet eens huilen, zoveel verdriet voelt hij. 'Als de sluisen opengaan, is er geen houden aan.' Uit alle macht houdt hij het water tegen.

ZIJ: Ze is zó kwaad op hem. Eigenlijk op alle mannen. Wat een zak van een vent! Geen emotie laten zien, gewoon niets zeggen. Wegrijden alsof het de normaalste zaak van de wereld is, dat je je gezin in de steek laat. Praten wil ze, haar verhaal vertellen. Ze hangt de hele dag aan de telefoon met al haar vriendinnen. Gelukkig zijn er een paar

bij die hetzelfde hebben meegemaakt. Die begrijpen haar tenminste. Ze wordt steeds bozer. Het is nu al twee weken geleden en ze heeft taal noch teken van hem gehoord. Wat een lul! Ze organiseert een "Welkom Als Single-feestje" waar natuurlijk alleen vrouwen mogen komen. Lekker de hele avond praten over foute mannen en wat voor slappe happen dat zijn. Geen karakter, geen doorzettingsvermogen. Liegen en de boel belazeren: dáár zijn ze goed in. Mooi weer spelen voor de buitenwereld, dát kunnen ze. Het is een mooie avond. Vooral omdat ze lekker teveel drinkt, iets waar hij zo'n hekel aan had.

Twee verschillende belevingen van dezelfde scheiding. Vrouwen willen praten, vertellen, emoties uiten en bevestigd worden in hun belevingswereld. Mannen houden zich groot en zwelgen in hun verdriet, het liefst alleen. Of hooguit met hun beste vriend, in de kroeg. Waar de pijn zit, wordt niet benoemd. Stoere verhalen en anekdotes vliegen over en weer. Twee werelden. Een wereld van verschil.

Letterlijk iedereen voelt na een scheiding de pijn van het loslaten. Lange tijd heb je alles met elkaar gedeeld. En nu is het over, voorbij. Aan de ene kant is er degene die de scheiding inzet, aan de andere kant hij of zij die er niet vrijwillig voor koos. De eerste is al veel verder in het proces en pakt meestal sneller de draad weer op. Sta je er onvrijwillig in, dan komt het proces pas net op gang en is de pijn direct en heftig. Onbegrip, ongeloof, woede, frustratie en noem maar op: het komt allemaal tegelijk aan de oppervlakte. Ik heb aan beide kanten gestaan. Toen ik degene was

die besloot weg te gaan, had ik er twee jaar over gedaan voordat ik die beslissing kenbaar maakte. We hadden heel vaak met elkaar gepraat, en ik dacht écht dat zij wel in de gaten had dat ik worstelde met de relatie. Achteraf bleek dat ze mijn signalen niet had opgemerkt, of gewoon genegeerd, of mijn uitingen anders had uitgelegd.

Toen ik later verlaten werd door mijn vriendin, stortte mijn wereld volledig in. Ik dacht dat ik eindelijk mijn grote liefde had gevonden. Ik vond haar zo mooi en zo leuk. Ik begreep er niets van toen ze vertelde dat ze een punt wilde zetten achter onze relatie, dat ik haar groei afremde, en dat ze haar vrijheid nodig had. Ik dacht juist dat ik haar alle ruimte gaf en dat ik haar enorm stimuleerde in haar groei. We bleven daarna nog een half jaar samenwonen.

De wereld leek stil te staan toen de verhuishwagen uit zicht was verdwenen. Daar zat ik dan, helemaal alleen in dat grote huis. Al haar spullen waren weg. En iedere minuut miste ik haar. Ik miste haar lach en haar vrolijkheid. Ik zag haar niet meer in haar hoekje op de bank. Ik miste dat ze op me wachtte als ik 's avonds laat thuis kwam. Weken duurde het voordat ik het huis ging schilderen en er mijn eigen plekje van maakte. Het duurde lang voordat ik de draad van mijn leven weer op kon pakken en anderen me ook niet meer herinnerden aan haar. Het duurde lang voordat ik weer kon genieten van mezelf, van uitgaan, van etentjes, een boek lezen. Pas na lange tijd kon ik langdurig iets doen zonder aan haar te denken, en dingen kopen zonder me af te vragen wat zij ervan zou vinden.

Ik ken dus beide kanten van het verhaal. De pijn is groot. Als jij het initiatief neemt voor de scheiding, doorloop je een heel ander proces dan wanneer het je overkomt. Over die processen gaat dit boek. Ik heb gemerkt dat je negen stappen moet maken om er helemaal uit te komen. Met de negen stappen uit het Enneagram vind je je passie terug, en kun je een ander leven opbouwen.

Enneagram

In dit boek voer ik praktijkverhalen op ter illustratie. Ik ga in mijn werk uit van het Enneagram. Het Enneagram is niet alleen een psychologisch model dat feilloos je karakter blootlegt, maar vooral ook een procesmodel. Het Enneagram geeft aan hoe jouw natuurlijke proces verloopt. Het geeft inzicht in de stappen die je moet nemen en biedt uitkomst als je even niet meer weet hoe je verder moet. De geschiedenis van het Enneagram is lang. Het model bestaat al 5000 jaar. Ik heb al het één en ander over de historie geschreven, en ik verwijs graag naar mijn boek *Enneagram als weg naar Verandering*. In de oudheid was het Enneagram vooral in gebruik om het proces te beschrijven. Als je bij een Enneagram-wijsgeer kwam met een probleem, legde hij uit waar je stond in jouw proces en wat de volgende logische stappen konden zijn. De logica van het procesmodel is gebaseerd op de negen energieën die ons universum kent. Alles bestaat uit negen kernenergieën die elkaar versterken of verzwakken. Als jij je zwak voelt en het niet meer ziet zitten, geeft het Enneagram aan hoe je jezelf kunt versterken en hoe je jouw kracht terug kunt vinden. Dat

is het geheim van het Enneagram. Verwacht van mij hier geen technische uitleg of theoretische onderbouwing. In dit boek gaat het om de praktische uitwerking: **wat kun je doen om je passie te vinden en weer in je kracht te komen?** Ik voorspel dat jouw kracht groter wordt dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Na scheiding komt zonneshijn.

Na de scheiding is er even niets

In het proces van de scheiding is er veel te doen. Er is ook veel verdriet. En de emoties kunnen hoog oplopen. Bij sommigen gaat alles soepel en in goed overleg. Maar *hoe* het allemaal ook gaat, je bent bezig met afronden. Je zet een punt achter een fase in je leven. Voor allebei de partners is dat een pijnlijk proces. Of je de aanstichter bent of er onvrijwillig in meegesleurd wordt maakt niet uit. De pijn is er en het proces voltrekt zich. Het lijkt of het proces zich voltrekt zonder dat jij er enige invloed op hebt. Vaak bemoeien anderen zich ermee, krijg je advies en iedereen heeft een mening. En intussen moeten allerlei zaken geregeld worden. En dan? Als de scheiding een feit is, is er ineens niets! Nou ja, behalve dan dat zwarte gat...

Natuurlijk is het niet altijd zo als hier beschreven. Het kan ook zijn dat de scheiding in goed verleg heeft plaatsgevonden. Het kan ook zijn dat jij degene bent die de stap tot de scheiding heeft gezet. Maar het proces van negen stappen geldt ook dan. Hoe je het ook wendt of keert, een uit elkaar gaan na een periode van alles samen te hebben gedaan, leidt tot emoties en tot een gevoel van leegte. Maar één ding weet je zeker: er komt

het moment van herbezinning en nieuwe doelen zoeken.
Je gaat je leven opnieuw inrichten, maar je moet daarin
wel eerst je weg zoeken.

1 De tips voor ná de scheiding

Dit boek begint met tips voor de periode na de scheiding, als de verhuishwagen vertrokken is. Er komt dan zoveel op je af en er is zoveel te regelen. Maar je zit ook met je verdriet en andere emoties. Je moet afscheid nemen van een huwelijk, van een intieme relatie. Jarenlang samen vlak je niet zomaar even uit. Er is veel meer nodig om je leven weer op de rit te krijgen.

Waar sta je nu?

De omstandigheden waarin je nu verkeert, bepalen mede wat je het beste kunt doen om weer in je kracht te komen en je passie te vinden. Het is goed om nu je omstandigheden in ogenschouw te nemen en misschien uit te schrijven. Het geeft jou ook duidelijkheid waar je staat. Ben je net gescheiden? Is het een vechtscheiding geworden waarbij er nog een verdeling moet worden gemaakt? Is er een regeling voor de kinderen? Ben je goed uit de scheiding gekomen of heb je het gevoel (te) veel ingeleverd te hebben, terwijl de ander er beter uitgekomen is? Zo zijn er heel veel punten die van belang zijn om met dit boek aan de slag te gaan. Als we straks de negen stappen in gaan, zul je zien dat die stappen voor iedereen opgaan. Hoe de omstandigheden

ook zijn. Maar de tips die je in dit boek tegenkomt zul je moeten filteren. Je zult eruit moeten halen wat voor jou van toepassing is.

Zorg goed voor jezelf

Van groot belang is om nu goed voor jezelf te zorgen. Misschien ben je je hele leven gewend geweest om voor anderen te zorgen en heb je nu de zorg voor de kinderen. Het komt er nu op aan zorg aan jezelf te besteden. Zorg ervoor dat je goed en vooral ook regelmatig eet. Neem voldoende rust. Ga sporten of bewegen om in conditie te komen of te blijven. Drink veel water, laat alcohol en koffie zoveel mogelijk staan. Let erop dat je geen vervangende dingen neemt om een gemis op te vullen, zoals roken, snoepen, veel chocola eten of ongezond eten. Let op jezelf en verzorg jezelf. Neem regelmatig een warme douche, maak jezelf leuk op en draag mooie kleren. Doe vooral ook leuke dingen. Dat hoort allemaal bij goed zorgen voor jezelf.

Jij heelt alle wonden

Het gezegde is: *Tijd heelt alle wonden*. Dat is niet waar. Jij heelt alle wonden, alleen jij. Als je het aan de tijd overlaat, dan voel je je vaak heel lang een slachtoffer. De pijn slijt met de tijd. Je geeft dingen een plek en na verloop van tijd doen ze geen pijn meer. Maar dat betekent niet dat het geheeld is. Wat jij kan doen is eerst de pijn aangaan. Laat maar komen. Nog erger: zoek de pijn op. Als je door de pijn heen gaat kun je het helen door

het te omarmen. Je omarmt de pijn door te zeggen dat de emoties bij je horen. Het is een deel van jou. Daarna volg je de negen stappen van het stappenplan.

De Feestdagen

De allereerste feestdagen zijn voor velen gebeurtenissen om tegenop te zien. Voor het eerst zonder hem. Je gedachten gaan uit naar hoe het vorig jaar was. En nu is het dus heel anders. Misschien is het lastig om leuke cadeaus voor de kinderen te kopen als je heel krap zit. Of vind je het lastig om een kerstmaaltijd te gaan bereiden. Je wordt uitgenodigd door vrienden, maar je weet dat ze het zielig vinden als jij alleen zou blijven. En zielig wil je niet gevonden worden, dus sla je het aanbod maar af. Met als gevolg dat je zeker één van de dagen alleen bent. Dit is een moeilijke periode. Dus: máák er iets van. Verzin iets aparts, doe iets wat je nog nooit eerder gedaan hebt. Desnoods ga je helemaal alleen op reis. Zorg ervoor dat alles nieuw is wat je doet. Dan is je aandacht gericht op dat wat je ziet en meemaakt en niet op het gemis. Het kan ook zijn dat jij juist mensen uitnodigt bij jou thuis en er een heel feest van maakt. Verzin iets leuks en geniet ervan.

Boosheid

Natuurlijk is er boosheid. Als je de boosheid probeert te onderdrukken, omdat het niet bij jou past om boos te zijn, dan gaat dat binnenin je etteren en kun je er zelfs ziek van worden. Boosheid kan omslaan in woede en zelfs in haat als je niets met die boosheid doet. Het

is heel normaal dat je je boosheid uit. Natuurlijk kun je niet ongecontroleerd de ander uit gaan schelden. Dat zet alleen maar aan tot boosheid bij de ander. Uit je boosheid door het van je af te schrijven. Een andere mooie methode is om naar het bos te gaan en het even lekker van je af te schreeuwen, of om een tak op een boom kapot te slaan. De kwaadheid mag geuit worden. Wat mij persoonlijk hielp was bij een treinovergang gaan staan en als de trein langskomt vanuit je tenen te gaan schreeuwen tot je longen er pijn van doen. Het voordeel is dat niemand je hoort en een andere prettige bijkomstigheid is, dat je de boosheid aan de trein hebt meegegeven en jij er verder geen last meer van hebt.

Stap voor stap

Om je leven weer op te pakken kun je geen zevenmijlslaarzen aandoen. Je zult het stap voor stap moeten doen. Met kleine stappen kom je er sneller. Stel jezelf geen onmogelijke doelen. Durf ook alleen te zijn, verdriet te hebben en je shit te voelen. Dat mag. Maar kijk ook steeds naar iets leuks. Maak afspraken met vriendinnen of ga een keer uit. Doe het stap voor stap, iedere dag is er weer een waarbij je *heel* wordt.

Delen is helen

Niets is zo helend als praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Hun verhalen helpen je om dat van jou te helen. En je eigen verhaal delen met anderen doet dat eveneens. Dus zoek mensen op die een scheiding achter de rug hebben en praat. Verwacht niet van de ander dat die met oplossingen komt. Juist niet.

Als ze oplossingen aandragen, luister er dan niet naar. Er is nog helemaal niets op te lossen. Het gaat erom dat je jezelf kunt uiten en kunt luisteren naar verhalen van mensen die het ook hebben meegemaakt. Lezen helpt ook heel goed. Je leest nu dit boek, dus dat is een geweldige stap. Lees ook artikelen in tijdschriften of blogs op internet. Er is genoeg te vinden. Je kunt ook een eigen blog starten om jouw verhaal te doen. Delen is helen. Wat ook helpt is naar films kijken waarin jouw thema uitgelicht wordt.

Afstand nemen

Het moeilijkste is om afstand te nemen van hem en van de situatie. Als je zolang alles hebt gedeeld met een ander en die is opeens uit je leven verdwenen, dan is loslaten en afstand nemen lastig. Je wist alles van hem, je kon hem als het ware lezen. Nu is er niets. Misschien wil je hem onbewust nog vasthouden. Je mist het contact, het overleg over de kinderen of zijn advies bij een aankoop. Maar afstand nemen is nu even belangrijk. Het is vaak beter om het contact echt minimaal te houden. Je zult jezelf misschien tegen moeten houden om niet een sms te sturen of even te bellen. Als hij contact opneemt, handel dat dan zo luchtig mogelijk af. Je hoeft niet kortaf te doen, maar houd het contact beperkt tot het strikt noodzakelijke. Probeer de ander geen schuldgevoel op te dringen, want dat lost niets op. Misschien doet hij nog heel aardig tegen je of is hij lief voor je. Dat maakt het afstand nemen nog lastiger. Maar in het begin is dat echt noodzakelijk. Minimaliseer het contact.

De ander

Als er een ander in het spel is, heb je misschien de nijging om die eens even op te bellen of op te zoeken en haar de waarheid te vertellen. Het lucht jou misschien op, maar lost niets op. De situatie zal er echt niet door veranderen. Je zou misschien wel eens voor haar of hun huis willen posten om te zien wat er gebeurt, maar dat maakt de pijn alleen maar groter of de haat erger. De waarheid vertellen of een andere actie uitvoeren die gericht is tegen een ander is zinloos. Denk aan jezelf.

Schrijven

Wat helpt is om je gedachten aan het papier toe te vertrouwen. Of in de computer of op je tablet te zetten natuurlijk. Schrijven lucht enorm op. Je kunt hem een brief schrijven, waarin je je hart eens goed lucht. Vertel hem maar wat voor een zak hij is en dat hij er nog wel achter komt wat hij nu heeft laten lopen. Je kunt de ander een brief schrijven en haar uitmaken voor van alles en nog wat. Zij heeft hem tenslotte van je afgepakt (althans, zo voelt dat nu). Verstuur die brieven echter vooral niet! Het gaat om het schrijven ervan. Schrijf alles van je af. Beschrijf de eerste ontmoetingen, de leuke dingen die jullie samen hebben gehad. Beschrijf de gevoelens die nog bij je leven of hoe je langzaam van hem vervreemd bent geraakt. Schrijf over de laatste jaren, waarin alles al minder werd. Schrijven werkt helend. Schrijven ordent je gedachten en gevoelens. Het brengt balans aan in je hele zijn. Je krijgt weer overzicht over je situatie. Gooi al je boosheid, alle frustratie eruit. Al schrijf je honderd keer hetzelfde, dat maakt niets uit.

Het gaat erom dat je het van je af schrijft. Als je bang bent dat iemand je notities ooit leest, vernietig dan iedere week wat je hebt geschreven. Het heeft z'n werk immers al gedaan.

Kom in Beweging

Kom tot actie. Vooral lichamelijke inspanning is heel goed. Ga wandelen, naar de sportschool of je huis schoonmaken. Zorg ervoor dat je fit bent of wordt. Kom in beweging. Als je gaat (hard)lopen, doe dat dan minimaal een half uur per dag. Eigenlijk is een inspanning van minimaal 45 minuten noodzakelijk, want juist in dat laatste kwartier worden je vetreserves aangesproken, worden je spieren sterker en verbrand je de meeste calorieën. Maak er geen wedstrijd van. Het gaat erom dat je in beweging komt en je spieren traint. Als je dat combineert met goed en vooral verstandig eten en veel water drinken, ben je in korte tijd helemaal vitaal. Je krijgt weer energie. Tijdens het lopen kun je een mantra gebruiken. Een mantra is een zin die je steeds herhaalt. Een mantra is bijvoorbeeld: *Ik ben fit en vitaal*. Of: *Ik sta ik m'n eigen kracht*. Neem een positieve zin die bij jou past.

Rust

Als je je in de overgang bevindt van de ene naar de andere situatie geeft dat stress. En scheiden geeft sowieso veel stress. De meeste mensen om je heen hebben het druk. Ze hebben allemaal haast. Wat jij nodig hebt is rust. Haast je niet. Neem de tijd voor alle dingen. Doe alles wat je doet met aandacht. Door dat

wat je hebt meegemaakt verander jij ook. Dus niet alleen de situatie is veranderd, jij eveneens. Wen aan de nieuwe jij en de nieuwe omstandigheden. Besteed aandacht aan dat wat je doet. Daardoor word je je meer bewust van leven in het nu, in plaats van leven in het verleden en je zorgen te maken voor de toekomst. Stress is energievretend en juist die energie heb je nu nodig.

Alleen, maar niet eenzaam

Eenzaamheid is een gevoel, alleen zijn een feit. Het is zeer denkbaar dat je je eenzaam voelt. Maar eenzaamheid kun je opheffen. Omdat eenzaamheid een gevoel is, kun je dat gevoel een andere betekenis geven. Als je alleen bent is dat een feit. Dat kun je veranderen door steeds te zorgen dat er mensen om je heen zijn, of door vaak uit te gaan. Maar dat lost het probleem van de eenzaamheid niet op. Dat los je op door alleen te durven zijn en zelfs te genieten van het alleen zijn. Vroeger deed je alles samen, nu doe je het alleen. Als je de liefde aan jezelf kunt geven, is de eenzaamheid verdwenen. Wees lief voor jezelf. Vertel jezelf maar hoe lief je bent, hoeveel liefde er in je zit. Je hebt het weggegeven aan een ander. Maar nu is al die liefde voor jezelf.

Als je alleen bent kom je er makkelijker achter wie je *echt* bent. Vooral wie je bent zonder anderen. Als je nagaat hoe vaak je echt jezelf kon zijn in je huwelijk, schrik je daar van. Het komt zo vaak voor dat je je hebt aangepast aan de ander. Nu ben je alleen. Nu heb je alle tijd aan jezelf. Geniet van wie je bent en houd van jezelf. Jij bent de meest liefdevolle mens op aarde.

Overtuigingen veranderen

We zitten allemaal vol met overtuigingen. Nu hebben overtuigingen de eigenaardige gewoonte om het gelijk van de overtuiging te bevestigen. Je gaat dus op zoek naar de bevestiging van je overtuiging. Dus als jouw overtuiging is *Ik ben niet goed genoeg*, dan zoek je voorbeelden die jou inderdaad dat gevoel geven. Doordat je het nu zeker weet, wordt de overtuiging versterkt en zie je overal bevestigingen dat je niet goed genoeg bent. Na een scheiding is er natuurlijk sprake van belemmerende overtuigingen, zoals: *Ik deug nergens voor. Ik kan geen liefde geven. Ik doe er niet toe. Ik word niet gehoord*. Als je je bewust bent van deze overtuigingen kun je er iets aan doen. Het is van het grootste belang dat je die verandert in een ondersteunende overtuiging, zoals: *Ik ben goed zoals ik ben. Ik ben een liefdevol persoon. Ik doe ertoe*. Die ondersteunende overtuiging doet precies hetzelfde: zij zoekt de bevestiging. Daardoor voel je je beter en trek je positieve energie aan.

Zoek niet naar antwoorden

Het heeft geen enkele zin om naar antwoorden te zoeken. Maar je wilt zo graag weten waarom? Hoe lang was het al aan de gang? Waarom heb ik niet gemerkt? Wat speelde er echt? Hoe zit hij dan in elkaar? Kortom, er zijn honderden vragen. Mensen willen antwoorden hebben om iets te kunnen verwerken. Dus ga je zoeken naar antwoorden. Je haalt de post overhoop, kijk rekeningen na en noem maar op. Het geeft een soort rust als je zoekt, maar ook weer heftige emoties als je iets vindt wat je niet had verwacht. Je zult merken dat het zoeken

langzamerhand minder wordt en opeens laat je het erbij. Dan is de scheiding echt geaccepteerd. Op zich is dat zoeken niet erg, als je maar weet dat de antwoorden je niet dichterbij jezelf brengen. Je kunt net zo goed niet zoeken en accepteren dat het over is.

Accepteren

Als je accepteert dat je huwelijk of relatie over is, kun je verder. Stop met het bezig zijn met *zijn* leven en kies voor *jouw* leven. Je gedachten willen steeds terug naar het verleden. Het kost tijd om die gedachten te stoppen. Het helpt door te accepteren dat je alleen bent en dat de relatie over is. Stuur je denken naar het *nu*. In het nu is hij er niet. Dus kun je je volledige aandacht vestigen op jou en de vrienden die er voor je zijn.

Feiten zijn feiten

Je weet dat je de feiten niet kunt veranderen. Het is gebeurd. Datgene wat zich heeft afgespeeld is nu verleden tijd. Wat je kunt veranderen is hoe jij ermee om gaat. De pijn is groot. Maar een feit is dat je nu gescheiden bent. Een feit is dat je alleen verder gaat. Als de pijn en de emoties minder worden, komt ook het besef dat je anders bent gaan denken over de relatie en inziet dat je er iets van geleerd hebt. Al is het maar dat je het zo niet meer wilt. Jij geeft niet op. Jij gaat door en neemt je leven in eigen hand. Vasthouden aan het verleden kost heel veel energie. Steek die energie dus in de toekomst.

Wat kun je leren van je relatie?

Als je dit leest denk je waarschijnlijk: Nou, helemaal niets.

Maar als je even verder kijkt, zie je in dat je er veel van kunt leren. Waar heb je jezelf weggecijferd? Waar heb je gegeven en niet kunnen ontvangen? Dat is wat je nu niet meer gaat doen. Je ziet dingen die je nu anders wilt gaan doen. Kijk ook eens naar wat je van je ex kunt leren. Is het zijn drang om het op z'n eigen manier te doen? Deed hij vooral wat hij wilde? Ging hij gemakkelijk met problemen om? Zo zijn er heel wat dingen die je van hem kunt leren. Kies voor jezelf. Doe waar jij blij van wordt.

Vergroot je omgeving

Je omgeving heeft heel veel invloed op je gedrag. Als de mensen om je heen vrijwel allemaal gescheiden zijn, zul je anders met de scheiding omgaan dan wanneer de mensen in je omgeving nog bij elkaar zijn. Als je omgeving bestaat uit mensen die moeite hebben om financieel de eindjes aan elkaar te knopen, dan is het voor jou lastig om te leren hoe je dat wél moet doen. Als je mensen om je heen hebt die het financieel heel goed gaat, kun jij van hen leren hoe jij dat ook kunt bereiken. Een ander aspect dat meespeelt is, dat je mensen uit je omgeving gaat verliezen. Anderen hebben vreemd genoeg altijd de indruk dat ze moeten kiezen tussen jou en de ander. Of jijzelf vindt het niet prettig om nog met bepaalde vrienden om te gaan, omdat ze ook bij hem over de vloer komen. Dus je vriendenkring krimpt in. Van groot belang is om je omgeving te vergroten en dan vooral met nieuwe mensen uit een hoek waar jij nog geen bekenden in hebt. Dus als je weinig gescheiden mensen kent, zoek je die juist op. Ken je weinig stel-