Ik mis alleen je guacamole

In *Ik mis alleen je guacamole* schrijft Joke van Balen op een luchtige, maar indringende manier over wat haar overkwam toen ze besefte dat haar huwelijk voorbij was. Aan de hand van haar persoonlijke ervaringen zie je welke fases van verwerking je doormaakt als je in een scheiding terecht komt. Hoe ga je gevoelens als schaamte, schuld, woede en hartzeer voor eens en voor altijd te lijf?

Ik mis alleen je guacamole is een steuntje in de rug voor iedereen die op de een of andere manier te maken krijgt met de emotionele kanten van een relatiebreuk. Niet alleen wanneer het jezelf betreft, het werkt ook voor degene die geraakt zijn omdat hun dochter, zoon of vriend uit het huwelijksbootje stapt.



De losse benadering van de auteur, het steeds onafhankelijker worden van de hoofdpersoon en de praktische oefeningen maken het lezen van dit boek bijna tot een feestje.

Joke van Balen (1976) werkt als docent op de lerarenopleiding van de NHL Hogeschool. Daarnaast schreef ze mee aan het *Praktijkboek voor Leraren* en aan *Wat zou jij doen? Leren van dilemma's in de onderwijspraktijk*.

Uitgeverij kleine Uil

ISBN 978-94-91065-88-0

9789491065880

Ik mis alleen je guacamole Hoe verwerk je een scheiding? Joke van Balen



Ik mis alleen je guacamole

Hoe verwerk je een scheiding?

Joke van Balen

Verwerking

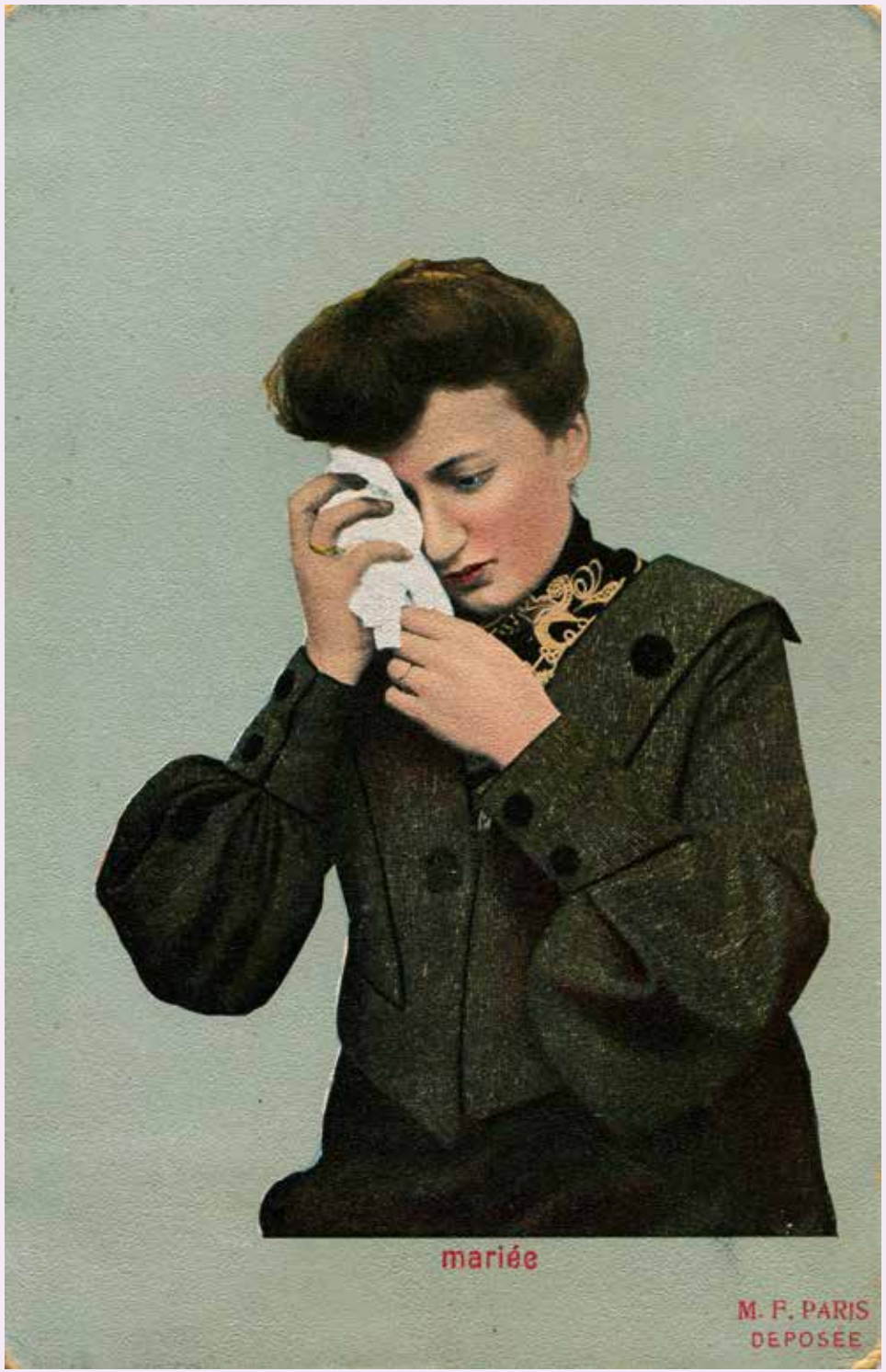
Als jij je leven weer enigszins gereorganiseerd hebt en iets minder last hebt van de eerste acute stress, wordt het tijd om stil te staan bij hoe jij je voelt, want of je nu zelf wilde scheiden of niet, of je meteen weer een nieuwe liefde hebt of alleen bent, je hebt hoe dan ook iemand verloren – iemand die je lief hebt gehad en waar je een tijd lang lief en leed mee hebt gedeeld – en dat doet zeer. Ook als je diep van binnen opgelucht bent dat jullie relatie voorbij is, dan nog zul je de scheiding moeten verwerken. Je neemt namelijk niet alleen afscheid van je partner, maar ook van het leven dat jullie samen leidden, van jullie gezinsleven als jullie kinderen hadden en alle routines en gewoontes die je in de loop van de jaren samen hebt opgebouwd. Dat is een emotioneel en ingewikkeld proces, een proces dat op te delen is in verschillende emotionele fases, zoals ontkenning, schaamte, schuld/woede, onderhandeling, hartzeer en acceptatie.
Nu betekent dit niet dat het verwerken van een scheiding een logisch of vaststaand proces is, want dat is niet zo. De fases lopen dwars door elkaar heen, in onduidelijke volgordes. Sommige emotionele fases sla je compleet over en sommige fases blijf je maar opnieuw beleven.

Een kleine proef op de som

In welke fase zit jij?

A Ik schaam me rot omdat ik een gescheiden vrouw word of ben. Ik kan en wil niet geloven dat dit mijn leven is.
B Ik voel me schuldig of ben pisnijdig over wat mij overkomen is. Ik wil dit niet!
C Als ik nu ophoud met ruzie maken en zo veel te verlangen, dan krijg ik mijn leven weer terug. Dat moet toch mogelijk zijn?!
D Ik kom mijn bed niet meer uit. Ik ben kapot van verdriet.
E Ik ben gescheiden. Ik weet wie ik ben zonder mijn ex en ik heb ruimte voor mezelf, nieuwe relaties, maar vooral voor het leven.

Belangrijk!
Je ex doorloopt de verschillende fases ook, in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. Dat betekent dat de kans groot is dat jullie in een verschillende fase van verwerking zitten en dit kan het contact de komende tijd behoorlijk onder druk zetten. Als je een vastloper met je ex hebt, bedenk dan dat het hoogstwaarschijnlijk komt omdat jullie in een andere emotionele fase zitten.



Mijn praktische tips voor na de break-up

Foto's naar zolder
Haal alle foto's waar hij op staat of waar jullie samen op staan weg. Stop ook alle spullen die herinneringen oproepen aan jullie samen in een doos en breng die naar zolder of naar de kringloopwinkel. Probeer hem zo min mogelijk op te zoeken. Om los te kunnen komen heb je een beetje afstand nodig.

Een huis voor jezelf
Een scheiding betekent ook: geen ruzies en spanningen meer, geen irritaties over zijn gedrag, onverschilligheid, afwezigheid of bemoeizucht. Er is een besluit genomen en dat betekent dat je verder kunt vanaf hier. Een huis voor jezelf met jouw energie, jouw muziek, jouw geur, dus verf eindelijk die muur roze of koop nieuwe kussens bij de IKEA om het huis helemaal jouw sfeer te geven.

De Happinez-scheurkalender
Koop een Happinez-scheurkalender voor op de wc: elke dag een spirituele opbeurende spreuk die je de dag door helpt. Vaak over hoe ellende en tegenslagen de mens alleen maar sterker maken. Ik heb er ook meteen een voor mijn moeder gekocht.

Regel de dingen
Organiseer jouw scheiding, het gaat niet vanzelf. Neem een actieve rol aan en wees niet afhankelijk van je ex. Het gaat hier om jouw verdere leven! Daarnaast: hoe meer je zelf regelt, hoe minder een advocaat of mediator hoeft te doen en dat scheelt je veel geld.

Richt je op de mensen die je wel steunen
Het besluit van jouw scheiding kan ook bij de mensen in je omgeving veel teweegbrengen. Misschien zijn er mensen die het niet kunnen begrijpen en je daarom niet meteen kunnen steunen. Laat je daar niet te veel door raken en richt je op de mensen die er wel voor je zijn.

Zes idiote redenen voor een scheiding



Je moeder mee op huwelijksreis
In Italië nam een man zijn moeder mee op zijn huwelijksreis. De nieuwe echtgenote vroeg drie weken na deze blijkbaar onvergetelijke trip de scheiding aan.

Iets te grondige schoonmaakwoede
Toen een getrouwde man uit Duitsland een muur sloopte omdat hij vond dat die vies was, was dat voor zijn vrouw de druppel. Zij vroeg na vijftien jaar huwelijk een scheiding aan.

Liegen over je leeftijd
Het feit dat een vrouw tien jaar lang over haar leeftijd had gelogen – ze beweerde dat ze zes jaar jonger was – was voor haar man toch echt zo onoverkomelijk dat hij van haar scheidde.

Luisteren naar een papegaai
Een vrouw uit Amerika vroeg de scheiding aan omdat de papegaai steeds 'scheiding' zei en 'even geduld'. De vrouw trok hieruit haar conclusies en zette een punt achter het huwelijk.

Vroegere affaire
Een bejaarde Italiaan, 99 jaar, heeft zijn huwelijk in 2009 laten ontbinden toen hij liefdesbrieven van zijn vrouw, 96 jaar, had gevonden. Zij bleek in de jaren veertig een affaire te hebben gehad. Conclusie: oudste gescheiden echtpaar ter wereld.

Geen seks
In Frankrijk heeft een vrouw een scheiding aangevraagd omdat haar man niet met haar naar bed wou. Ze eiste meteen ook een schadevergoeding bij de rechter van 12.000 euro. De rechter stelde de vrouw in het gelijk. 'Vive la France!'

Bron: *De Telegraaf* (2013)

D-Day
In Engeland wordt de eerste maandag van het nieuwe jaar Divorce Day genoemd. Op deze dag worden scheidingsadvocaten overstelpt met aanvragen voor het regelen van echtscheidingen.

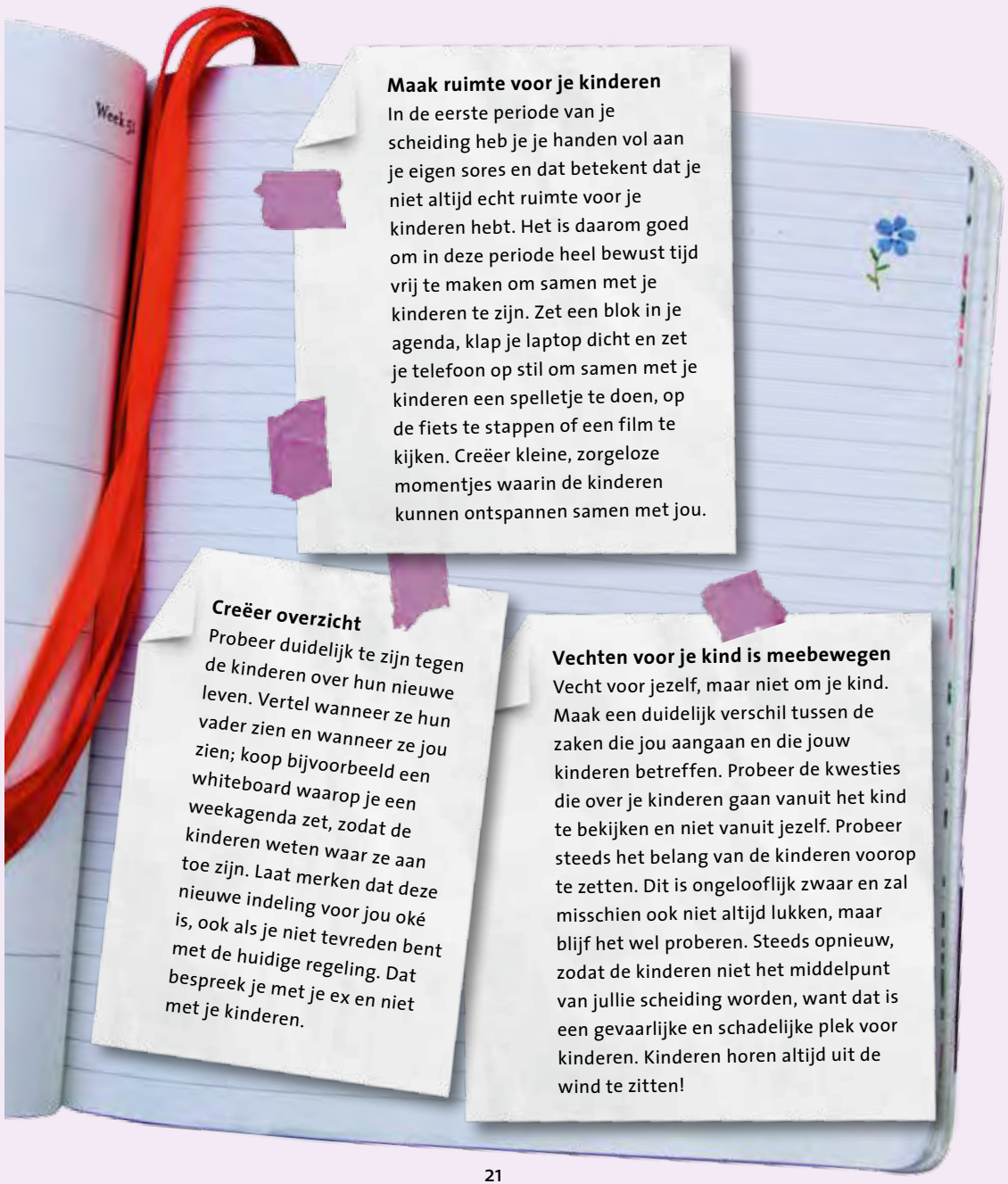
En de kinderen?

Dat jij en je man uit elkaar zijn is één ding, maar dat je dan vervolgens een week later je kinderen moet afleveren bij je ex terwijl jij weer weggaat, is iets compleet anders. Wat een hel vond ik dat en diep van binnen vind ik dat nog steeds. Ik wil mijn kinderen helemaal niet hoeven missen en wil al helemaal niet dat mijn kinderen mij of hun vader moeten missen. Mijn kinderen begrepen er de eerste tijd helemaal niets van. 'Waarom ga jij weer weg?' vroegen ze als ik ze bij hun vader in onze gezamenlijke woning bracht. Ze misten mij als ze bij hun vader waren en ze misten hun vader als ze bij mij waren. Ze spiegelden onze emoties en waren afwisselend boos en verdrietig. Hartverscheurend moeilijk.

Als je gaat scheiden, staat niet alleen jouw leven op zijn kop, maar ook dat van de kinderen. Kinderen kunnen niet overzien wat hun te wachten staat als hun wordt verteld dat hun ouders gaan scheiden. Papa en mama niet meer samen in één huis, wennen aan een ander huis, soms zelfs twee andere huizen als de ouderlijke woning ook verkocht moet worden, een andere school, en zo verder. Voor kinderen is een scheiding vreselijk moeilijk en zij hebben geen keus. Jouw kinderen hebben jou in deze periode dus heel hard nodig en dat is nog best lastig omdat je zelf ook niet in de glorieperiode van je leven zit. Toch moet je er alles aan doen om voor je kinderen een stabiele, veilige ouder te zijn. Betrek je kinderen niet in ruzies met je ex en beïnvloed ze niet door negatief over je ex te praten. Kinderen hebben het recht om van jullie allebei evenveel te houden en jij hebt niet het recht om ze in een loyaliteitsconflict te brengen.

Als het jou niet altijd lukt om sterk te zijn voor je kinderen omdat je simpelweg te verdrietig bent, te moe of te boos, schakel dan hulp in. Vraag een vriendin of je moeder om wat vaker op te passen, zodat jij een avond of dag onbeperkt kunt huilen, of ga een weekend weg om op te laden. Dat wil overigens niet zeggen dat je niet tegen je kinderen mag zeggen dat je het moeilijk hebt of verdrietig bent over de scheiding, maar doe dat op een volwassen manier en laat zien dat je het onder controle hebt.

Memo's voor in je agenda



Maak ruimte voor je kinderen
In de eerste periode van je scheiding heb je je handen vol aan je eigen sores en dat betekent dat je niet altijd echt ruimte voor je kinderen hebt. Het is daarom goed om in deze periode heel bewust tijd vrij te maken om samen met je kinderen te zijn. Zet een blok in je agenda, klap je laptop dicht en zet je telefoon op stil om samen met je kinderen een spelletje te doen, op de fiets te stappen of een film te kijken. Creëer kleine, zorgeloze momentjes waarin de kinderen kunnen ontspannen samen met jou.

Creëer overzicht
Probeer duidelijk te zijn tegen de kinderen over hun nieuwe leven. Vertel wanneer ze hun vader zien en wanneer ze jou zien; koop bijvoorbeeld een whiteboard waarop je een weekagenda zet, zodat de kinderen weten waar ze aan toe zijn. Laat merken dat deze nieuwe indeling voor jou oké is, ook als je niet tevreden bent met de huidige regeling. Dat bespreek je met je ex en niet met je kinderen.

Vechten voor je kind is meebewegen
Vecht voor jezelf, maar niet om je kind. Maak een duidelijk verschil tussen de zaken die jou aangaan en die jouw kinderen betreffen. Probeer de kwesties die over je kinderen gaan vanuit het kind te bekijken en niet vanuit jezelf. Probeer steeds het belang van de kinderen voorop te zetten. Dit is ongelooflijk zwaar en zal misschien ook niet altijd lukken, maar blijf het wel proberen. Steeds opnieuw, zodat de kinderen niet het middelpunt van jullie scheiding worden, want dat is een gevaarlijke en schadelijke plek voor kinderen. Kinderen horen altijd uit de wind te zitten!