

KNIPPEN OF PLAKKEN

*Scheiden.....
of toch maar niet.*

Scheiden doe je niet zomaar. Voordat mensen definitief de echtscheidingspapieren tekenen hebben ze heel wat afgepraat, geruzied, nagedacht, gepiekerd en van alles geprobeerd om hun huwelijk te redden. Toch is een echtscheiding meestal niet het einde van het lijden. Voor velen begint het lijden daarna pas goed (de strijd om de kinderen, het huis en andere financiële zaken). Maar ook de verwerking valt niet mee. Echtgescheiden mensen gaan door een intens rouwproces. Had het niet anders gekund? De investering van jaren zet je toch niet zomaar opzij? Je hebt toch het beste van jezelf gegeven, waar is dat nu? Bovendien verwerk je een echtscheiding meestal alleen. Weinig anderen zien dat je ermee zit. Je wilt je familie, kinderen en zeker een nieuwe partner er niet mee lastig vallen. Toch duurt het gemiddeld zeven jaar om een echtscheiding te verwerken en sommigen komen er nooit helemaal uit. Er is nog een opvallend gegeven. In veel gevallen is echtscheiding niet de oplossing van het probleem en had de oplossing op een ander niveau gezocht moeten worden. Volgens Eva Maria Zurhorst is 70 procent van de echtscheidingen niet nodig geweest. Vandaar een aantal vragen voor hen die er over denken om te gaan scheiden.

1. Heb je alles geprobeerd om je relatie te redden? Niet alleen in het verzorgen van je gezin of het je partner naar de zin maken, maar ook in het uiten van je behoeften en gevoelens. Is het voor je partner duidelijk wat jij wilt en nodig hebt om je goed te voelen in de relatie? Heb je alles gedaan in het beschermen van de relatie. Of zijn de grenzen naar ex-relaties, familie en schoonfamilie onduidelijk geweest? Is er op tijd hulp gezocht bij derden (het merendeel van de gescheiden koppels is niet in therapie geweest)? Een echtscheiding gaat altijd gepaard met gevoelens van schuld en falen. Pas als je alles uit de kast gehaald hebt, zul je jezelf later minder schuldig voelen en de scheiding zien als laatste mogelijkheid.
2. Ben je er aan toe om afscheid te nemen? Kun je naast de slechte ook de positieve kanten zien van de relatie? Als je niet kunt stilstaan bij de positieve dingen die er in de relatie zijn geweest, kom je nooit los maar blijf je hangen in diepe teleurstelling en verbittering om wat je partner je hebt aangedaan of niet heeft gegeven. Dan kijk je alleen maar terug op een verloren periode die geen enkele zin heeft gehad. Iets loslaten kan alleen als je ook de waarde ervan hebt ontdekt en ingezien. Maar als je de positieve kanten kunt zien ben je dan wel bereid om het positieve op te geven? Wegen de negatieve dingen wel voldoende door om het positieve op te geven?
3. Scheiding is een verlieservaring; niet alleen van je partneridentiteit maar ook van je persoonlijke identiteit. Je zelfbeeld is met de relatie verweven. Als je de relatie verliest ga je ook vragen stellen over 'wie ben ik nu' en 'waar sta ik in het leven'. Besef dat het heel wat gaat kosten om je zelfbeeld en het vertrouwen hierin te herstellen.
4. Echtscheiding heeft een demoraliserend effect op je leven zowel naar jezelf, je kinderen als naar de maatschappij. Na een echtscheiding laten mensen de hoge principes die ze vroeger hadden een stuk los. Ze gaan bijvoorbeeld veel eerder of met minder engagement een seksuele relatie aan dan dat ze vroeger ooit gedaan hebben. Dit verlagen van hun normen en principes doet hen zelf geen goed. We willen immers onze waarden vasthouden omdat ze deel uitmaken van onze identiteit. Maar het is ook een verkeerd signaal naar de omgeving; in de eerste plaats de kinderen. Ouders die bijvoorbeeld tegen hun kinderen zeggen 'trouw maar niet of niet te snel, want een scheiding doet zoveel pijn'. Is het de prijs waard?
5. Heb je liefde niet verward met passie? Verliefdheid duurt een aantal maanden tot hoogstens anderhalf jaar. Daarna begint het echte leven. Een leven waarin je met elkaar moet samen werken en leven. Waarin je geconfronteerd met elkaars verschillende kijk en aanpak. Een fase waar je moet onderhandelen en nooit alles krijgt wat je wilt. In deze fase gaat het natuurlijk ook om het gemeenschappelijke in de relatie te ontdekken. Echter niet de gemeenschappelijke euforie waarin je een schijneenheid projecteert die meer over je wens dan over de

werkelijkheid vertelt. De gemeenschappelijke factor in een relatie heeft te maken met wat je allebei in de relatie wilt investeren: openheid, inzet en respect. Een gemeenschappelijkheid die vooral opgebouwd moet worden. Sommige koppels ontvluchten de realiteit van deze nieuwe fase en blijven nostalgisch hunkeren naar de euforie van het begin.

6. Onderschat je kracht niet. Een bekend gezegde luidt: Om een conflict te beginnen zijn er twee nodig; om het te beëindigen is één voldoende. Dat klinkt misschien wat simpel, maar er zit een belangrijke waarheid in. Het laat zien dat één partner in staat is om de gehele relatie te beïnvloeden. Laten we eerlijk zijn. Het probleem is niet dat je niets meer kunt doen om de relatie te verbeteren. Meestal is het de keuze om het niet meer te doen omdat je wilt dat je partner nu maar eens de eerste stap zet. Ontken dus niet dat je veel meer macht en invloed hebt dan je tot nu toe gebruikt hebt.
7. Een tweede huwelijk is moeilijker dan een eerste. Je geeft er meer energie aan maar je geeft minder van jezelf. Bedenk dat er bij een tweede relatie minder steunbronnen zijn. Je familie en vrienden zullen met meer reserves naar je relatie kijken en de familie en vriendenkring van je partner zal minder onbevangen naar je zijn.
8. Heb je niet de verkeerde verwachtingen naar een relatie? Een huwelijk is geen eeuwigdurende passie maar een soort samenwerkingscontract waarin je meer compagnon dan minnaar bent. Veel mensen vergeten nog wel eens de taakgerichte kant van het huwelijk en hoeveel dat kost.
9. Is scheiding wel de juiste oplossing voor de juiste vraag. Er zijn problemen die je zelf moet oplossen en waar je partner weinig voor je kan doen. Bijvoorbeeld om zelfrespect te ontvangen kun je je partner aanklappen maar als je ten diepste jezelf niet aanvaardt zal dat weinig helpen. Jezelf aanvaarden, waarderen en met respect behandelen behoort tot je persoonlijke levensopdracht. De ander kan alleen maar bevestigen wat je diep van binnen zelf al weet en voelt. Ook groei en ontplooiing zijn zaken die voor je persoonlijke verantwoording liggen. Veel mensen dachten dat ze zich na een scheiding beter zouden ontplooien, het tegendeel is waar. Het feit dat je een (lastige en kritische) tegenpool hebt, daagt je eerder uit om het beste uit jezelf te halen. Intimiteit is pas mogelijk nadat je identiteit hebt. Wanneer je identiteit onvoldoende gegroeid is en je hoopt dat de relatie je onvolgroeidheid en tekorten wel zal verhelpen, heb je het mis. Niets sterker dan onze partnerrelatie confronteert ons met onze zwaktes en levenstaken die we niet vervuld hebben.
10. Besef dat wat je diep van binnen van de relatie verwacht, hetzelfde is wat je partner wilt. Iedereen voelt ontrouw aan als falen. Iedereen wil echte intimiteit en de ander gelukkig zien.

Tips om je huwelijk te redden:

- waardeer jezelf en sta in je eigen centrum

Ken en waardeer jezelf en je zult veel minder snel geraakt worden als je partner je toevallig met een zwakte confronteert. Verwijt het je partner niet als je uit je centrum gehaald wordt maar kies elke dag weer positief voor jezelf en je leven.

- wees niet reactief maar proactief

Laat je niet bepalen door alles wat er op je afkomt maar beslis vooraf wat voor soort relatie je wilt en hoe je levensgeluk eruit dient te zien. Als je pas gaat reageren als de omstandigheden er zijn wordt je beperkt in je mogelijkheden en loop je altijd achter de feiten aan.

- leer positief communiceren dus geen verwijten

Wat maakt het toch dat de meeste mensen hun wensen negatief formuleren en de ander zo in het defensief drijven? Als je je wensen positief formuleert onthul je iets over jezelf en klinkt er geen oordeel over de anderen. Als je beseft dat 90 % van de communicatie uit zelfverdediging bestaat, is hier een belangrijke les te leren.

- behoud de gelijkwaardigheid

Vaak gaan mensen een boven of een onderpositie aan. Of ze overdonderen en verwijten de ander of ze gaan smekend te werk en gedragen zich als slachtoffer. De kwaliteit van een relatie staat of

valt bij de gelijkwaardigheid. Hierin ben je echter niet afhankelijk van de ander maar van de eigen opstelling. Dat betekent ook dat je grenzen mag stellen. Emotionele verwaarlozing, verslaving of geweld hoeft je niet te nemen. Maar vaak gaan partners eerst jarenlang in de onderpositie (in de hoop dat de partner dit als inzet opmerkt en verandert) om dan opeens in de bovenpositie te gaan om te zeggen en nu is genoeg. Beter is het om vanaf het begin je volledig gelijkwaardig op te stellen.

- ga onderhandelen vanuit een win/win situatie

Onderhandelen is niet zorgen dat er een zijn zin krijgt en de ander zich erbij neerlegt; dat vraagt om revanche. En als deze toon gezet is blijft dit een eeuwigdurend patroon. Voor de vechters misschien interessant maar de meeste koppels willen rust en acceptatie in een relatie. Onderhandelen betekent dat beide partijen evenveel rechten hebben en dat iedere behoefte respect verdient. Dat beiden als winnaars uit de strijd mogen komen en dat elke partner bereid is om iets voor de ander over te hebben.

- heb je partner lief

‘Ja maar, ik houd niet meer van hem’. Alsof liefde iets is waar je net zo weinig vat op hebt als de weersomstandigheden. Het is er of het is er niet. Liefde is echter in overvloedige voorraad aanwezig. De vraag is willen we er gebruik van maken. Houden van je partner en hem/haar vergeven (die twee gaan altijd samen) is een keuze. Wil ik gebruik maken van de oneindige liefde die onze Schepper aanwezig stelt of weiger ik dat omdat ik mij verongelijkt of gekwetst voel?

En God dan?

‘God wil niet dat ik ongelukkig ben’ stellen veel christenen die gaan scheiden. Dat wil ik graag beamen, maar dat is niet het hoogste wat God voor ons heeft. Als wij kinderen op de wereld zetten willen wij ook niet dat ze ongelukkig zijn, maar we sturen ze wel naar school ondanks dat ze de taken daar moeilijk gaan vinden en ze stress zullen ervaren. Ondanks dat ze misschien gepest worden of onderweg een ongeluk kunnen krijgen. We sturen ze naar muziekles en laten ze aan sport doen ondanks dat ze daar ook vaak in rivaliteit met anderen teleurstellingen zullen oplopen.

God wil niet dat we ongelukkig zijn maar hij stuurt u wel de wereld in om een taak te vervullen of talenten te ontwikkelen en een zegen voor anderen te zijn. Dat u het daarbij niet gemakkelijk zult krijgen en met veel tegenslagen te maken krijgt heeft hij al voorzien. Daarom stelt God veel bronnen ter beschikking die ons helpen om te overwinnen. Als u zich ongelukkig voelt in uw relatie kunt u zich als slachtoffer gedragen (of als overwinnaar op de ander maar dan wordt je ook slachtoffer) of op zoek gaan naar een kracht die je tot nu toe nog niet aangeboord hebt.

Voor wie is dit artikel?

Misschien ben je gescheiden en voel je je schuldig en verwacht door wat je nu leest. Misschien voel je je geen recht gedaan omdat jouw situatie totaal anders was. Laat me dan zeggen dat dit artikel niet voor jou bedoeld is. Het is bedoeld voor hen die overwegen om te gaan scheiden en geen goed overzicht hebben. Schuldgevoelens over wat voorbij is helpen ons niet verder. Als je al gescheiden bent kun je hooguit de levenslessen die eruit te leren zijn overwegen en kijken hoe je met deze vragen tips je toekomst anders en beter kunt inrichten.

Literatuur:

- *Liefde is een werkwoord, spelregels voor een relatie* Alfons van Steenwegen, Lannoo 1992
- *Waardeer jezelf en wordt gelukkig in je relatie* Eva-Maria Zurhorst, Archipel 2007