**De ziel als krachtbron na een scheiding**

**“***Aan de oppervlakte is echtscheiding een einde; in de diepte is het een begin*”,

Thomas Moore in ‘De donkere nachten van de ziel’.

Een scheiding betekent pijn en rouw. Het scheurt je los van je levenspartner, maar vaak ook van innerlijke idealen van liefde, trouw en duurzaamheid. Dit staat los van de vraag of je zelf de scheiding hebt ingezet of niet. Mensen trouwen allemaal met ergens het idee van ‘levenslang’. Zeker als je samen kinderen hebt gekregen wordt dat idee alleen maar sterker. Als dit niet uitkomt is er sprake van een diep ingrijpend gebeuren, dat het leven op zijn grondvesten doet schudden.

*Liefdesverdriet*

De scheiding van een levenspartner is erg; het geeft verdriet over de liefde. Misschien over liefde die er ooit was en langzaam is bekoeld. Of over liefde die nooit tot echte bloei is gekomen. Maar hoe dan ook, het is liefdesverdriet en dat doet pijn. Datgene wat geen werkelijkheid is geworden, namelijk een liefdevolle en duurzame relatie met een levenspartner, hoort bij de natuurlijke wensen en idealen van het mens zijn. In de mens zit het universele verlangen naar een duurzame verbinding met de ander en de wens om als individu in die verbinding gekend en bemind te worden. Als dat niet werkelijkheid wordt sterft een deel van ons omdat idealen uiteen spatten. Je bent niet bij machte geweest om dat mooie ideaal van de liefde te verwerkelijken. Sommigen hebben de neiging om het ideaal gauw mee te nemen in een volgende relatie, maar de werkelijkheid is vaak weerbarstiger. Het ideaal is blijvend beschadigd en daar moet de ziel een weg in zoeken.

*Life-event*

Naast het verdriet om de liefde zijn er meer factoren die een echtscheiding tot een ingrijpend ‘life-event’ maken. Een echtscheiding is niet zelden ook de scheiding van een gezinsleven, van gezamenlijke vrienden, van een gezamenlijk huis, van een gezamenlijk familieleven. Ook is een echtscheiding een materiële achteruitgang. Samen sta je in tal van opzichten sterker dan alleen. Een echtscheiding betekent daarom in veel opzichten het einde. Je moet je leven opnieuw uitvinden en op tal van fronten opnieuw beginnen. Dat kan nieuwe kansen bieden en mensen sterker maken; maar het is ook dodelijk vermoeiend en het is niet vanzelfsprekend dat dit mensen gaat lukken.

*Lang proces*

Alles bij elkaar maakt dat een scheiding geen kwestie is van ‘een half jaartje door de zure appel heenbijten’. Het is een langdurig proces, dat vele jaren in beslag kan nemen voordat er weer enigszins rust in de innerlijke tent is, zeker als er sprake is van kinderen. Als er kinderen zijn wordt het proces enerzijds versneld en verdiept: je móet met het oog op het welzijn van je kinderen een nieuwe ouderrelatie met elkaar ontwikkelen als ex-partners en je hébt de verantwoordelijkheid om dit zorgvuldig te doen. Anderzijds wordt het vertraagd: als je niets meer met elkaar te maken had en geen kinderen zou hebben, zou je innerlijk veel sneller en definitiever afstand van de ander kunnen nemen.

*Rouw*

Hoe dan ook, in een echtscheidingsperiode word je op veel manieren, zowel praktisch als emotioneel, teruggeworpen op jezelf. Je zult innerlijke krachtbronnen moeten aanspreken en uiterlijke gedragspatronen moeten aanleren om sterker en weerbaarder uit een echtscheiding te komen. Dat is niet makkelijk.

De Zwitserse psychiater Kübler-Ross ontwikkelde in de vorige eeuw een rouwcurve voor mensen die iets onherstelbaars moeten accepteren in het leven: ongeneeslijk zieke patiënten bij het verlies van hun gezondheid en nabestaanden bij het gemis van een geliefde. Deze rouwcurve is ook van toepassing na een echtscheiding; er is iets onherstelbaars aangericht op een fundamenteel niveau in het leven, namelijk dat van de liefde en van de veiligheid en vertrouwen in het gezin. Daarbij kan boosheid, ontkenning, zorg, angst, woede en apathie je brengen op de bodem van het leven. Dan zit je in een donker dal, waarin niets je meer aantrekt. Op enig moment komt er een innerlijk besef dat je zelf mede verantwoordelijk bent voor je leven. Er wordt een keuze gemaakt om de negatieve gebeurtenissen niet bepalend te laten zijn in je bestaan. Je moet verder, je komt tot acceptatie van de dingen die er in je leven zijn gebeurd.

Dit is je leven, je kan het niet mooier maken dan het is. Je hebt de keuze om in bitterheid en somberheid te blijven leven of om dat los te laten en nieuwe uitdagingen en plannen toe te laten in je leven. Dit is niet een keuze die je eenmalig maakt. Je maakt de keuze en dan raak je hem weer kwijt, om na verloop van tijd opnieuw de keuze te maken en hem steeds minder snel kwijt te raken.

*Wat kan je helpen in deze kwetsbare periode?*

De grootste krachtbron in het leven zit in onszelf, in de krachtige werking van onze eigen ziel, die ondanks de geschiedenis van de geschonden liefdesrelatie in staat is lief te hebben. In onze ziel zijn we beschadigd door de echtscheiding, in onze ziel ligt ook de mogelijkheid tot herstel. Vooral moet je leren om jezelf lief te hebben en vanuit die rijkdom te geven aan anderen. Als je na een echtscheiding in veel opzichten teruggeworpen wordt op jezelf, zal het aanboren van deze krachtbron je helpen. Maar hoe doe je dat als je dat juist kwijtgeraakt bent?

**a. Maak de reis naar binnen en koester jezelf.**

Als mensen in een destructieve relatie hebben gezeten, kan het zijn dat ze zichzelf volledig zijn kwijtgeraakt en hun eigen identiteit moeten herontdekken, los van de ander. Liefde voor jezelf ontwikkelen is in deze periode een gave en een opgave. Dat betekent niet op een narcistische manier de wereld alleen vanuit het eigen perspectief beschouwen. Maar het betekent wel een gezonde blik leren ontwikkelen op je eigen kracht en talenten, al dan niet met hulp van vrienden of een therapeut. Kenmerk van een dergelijke innerlijke reis is dat de verwijten naar en de kritiek op anderen afnemen, en de zelfreflectie en zelfwaardering toenemen zonder de behoefte dit te ventileren. Ook wordt je minder gevoelig voor de kritiek van anderen en leer je de eigen grenzen te herkennen en te bewaken. Je wordt innerlijk een krachtiger mens en krijgt een realistische kijk op wie je (door het leven geworden) bent. Wanneer je zo van jezelf gaat leren houden, benader je de liefde van God.

**b. Vergeef de ander**

Vergeving betekent concreet dat je positieve herinneringen aan de ander bewust op de voorgrond zet en negatieve herinneringen naar de achtergrond plaats. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat vergeving na een echtscheiding goed is voor het welzijn van mensen. Het is een keuze en een levenshouding. Er is genoeg waarin je door de ander beschadigd bent en waarschijnlijk is er ook genoeg waarin jij de ander beschadigd hebt. Jullie zijn niet bij machte geweest om elkaar blijvend te behagen om allerlei redenen. Het is levenstragiek. Plaats de ander in hetzelfde perspectief waarin je jezelf plaats: als mens in ontwikkeling. Zo leer je de ander te vergeven en er los van te komen. Oefen jezelf erin; niet zozeer om de ander een plezier te doen. Je wordt er zelf rijker van.

**c. Zorg goed voor je lichaam**

Lichaamsbeweging is aantoonbaar goed en heeft een dempende werking op somberheid. Probeer met regelmaat te sporten of een stevige wandeling te maken, al moet de energie uit je tenen komen. Neem regelmatig een warm bad of een massage; aandacht voor je lichaam leidt de aandacht van sombere gevoelens af. Je lichaam is het waard om gekoesterd te worden. Als een ander het niet doet, doe je het zelf.

**d. Ontwikkel zingeving in je leven die je niet afhankelijk maakt van een ander**

Door (vrijwilligers)werk te zoeken dat bij je past, door je verantwoordelijk op te stellen ten opzichte van je eventuele kinderen en een richtingwijzer voor hen te zijn in het leven, door nieuwe vriendschappen te ontwikkelen, hobby’s te ontdekken. Je bent van grote waarde in kleine dingen, omdat je als mens waardevol bent. Zoek niet direct een nieuwe partnerrelatie. Leer ondekken dat je als individu waardevol bent. Het maakt enerzijds dat je realistisch, mindfull en bij de dag te leeft en anderzijds leer je om de spirituele dimensie in het leven te omarmen. Inspireer jezelf met poëzie, literatuur, films, bijbelteksten en -verhalen, waarin gevoelens herkenbaar worden beschreven en je leert dat je niet alleen bent op de soms moeilijke reis door het leven.

Wanneer je zo met vallen en opstaan in een nieuwe levensfase komt en innerlijk sterker bent geworden kan je ook op een gezondere manier een volgende partnerrelatie verkennen.

Jeanine Geijtenbeek,

Relatiecoach en MfN-familiemediator