

Volgens de EFT-methode van Sue Johnson: Houd me vast

Petra Deij

Zorg vuldig schei den

Zo ga
je beter
uit elkaar



Dit is het boek dat iedereen die denkt aan scheiden, het scheidingsproces nu doormaakt of al heeft afgerond, echt moet lezen! Boordevol aansprekende voorbeelden, tips en oefeningen om het begrip van de situatie en de communicatie met je (ex-)partner en je kinderen te verbeteren. Een absolute aanrader!

*Felix Merks, Directeur Result Mediation en initiatiefnemer van
AllesOverScheiding.nl*

Petra Deij slaagt erin om op toegankelijke en herkenbare wijze over het pijnlijke proces van 'scheiden' te schrijven, zonder veroordeling, met voorbeelden die herkenning en erkenning geven. Dat is mooi, want in een periode van uit elkaar gaan en de tijd die het nodig heeft daarvan te helen is dit hard nodig.

Het boek zet aan tot het nemen van verantwoordelijkheid om zo goed mogelijk uit te elkaar gaan. De lezer wordt uitgenodigd te kijken naar eigen kwetsbaarheden. Waar ligt ieders aandeel, niet alleen dat van de ander? Dat beperkt het leed voor alle partijen, inclusief eventuele kinderen, en maakt de weg vrij voor een waardevol groei-proces om als 'gescheiden persoon' verder te gaan. Een bijzondere en positieve insteek!

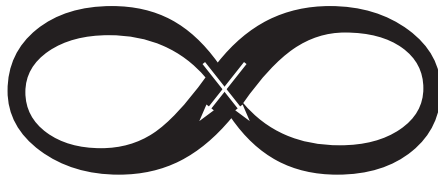
Edith van den Boom, psychotherapeut

Ik heb jaren na mijn scheiding stilgestaan bij de zere plekken die we opliepen aan elkaar. Met de aanwijzingen in de hand hebben mijn ex en ik alsnog wat 'op kunnen ruimen'. Ik voel me kilo's lichter. Ik had nooit gedacht dat dit nog mogelijk zou zijn.

Anna

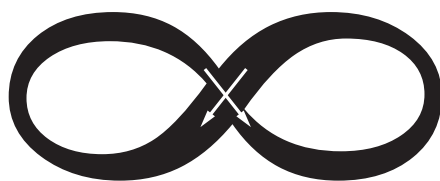
Dit boek geeft handvatten om de valkuilen van een vechtscheiding te omzeilen.

*Elke Lambooy en Marian Deij,
echtscheidingsadvocaten Spoorlaan Advocaten*



Inhoud

Voorwoord prof. dr. Esther Kluwer	9
Inleiding	11
Hoofdstuk 1: De beslissing wordt genomen	20
Hoofdstuk 2: Patronen veranderen	47
Hoofdstuk 3: Zere plekken, hevige reacties	87
Hoofdstuk 4: De kinderen	112
Hoofdstuk 5: De omgeving	142
Hoofdstuk 6: Na de scheiding	162
Hoofdstuk 7: Kom ik er wel uit?	182
Dank	188



Hoofdstuk 1

De beslissing wordt genomen

'Ineens was het zover,' zegt Johan, 'we gingen uit elkaar, de beslissing was genomen. Er kwam zoveel op me af. Al die grote zaken, daar had ik wel rekening mee gehouden. Maar dan ook nog al die kleine, suffe regelzaakjes. Er was zoveel, het was zo overspoelend.'

Marnix bevestigt dit en vertelt dat ze een fijne, kalme en rustige relatie hadden. Ze waren elkaars vrienden, elkaars beste maten, de relatie was zo stevig als een huis. Hun relatie gaf hun allebei de ruimte om er ook andere relaties op na te houden en zo waren er maanden of jaren dat zij allebei ook nog een andere vriend hadden. Maar de veiligheid van hun huis, hun thuis, stond vast.

'Er is toch iets tussen ons weggeglip,' zegt Marnix, 'bijna onmerkbaar, maar toen we op gegeven moment achterom keken, waren we het kwijt. We hebben nog relatietherapie gedaan en we kwamen er door die gesprekken achter dat er geen vijandigheid, geen haat, geen nijd was – gelukkig maar. Maar ook eigenlijk te weinig verbondenheid om

op door te gaan. We hebben nog bedacht om dan maar verder te gaan als broers, gewoon naast elkaar levend, maar dat gaf toch te veel gedoe.'

Ze besloten dus om uit elkaar te gaan. En ondanks het feit dat ze ook een kalme en rustige scheiding doormaken, blijven er een hoop beslissingen die genomen moeten worden en hebben beiden verdriet en pijn.

'We realiseerden ons niet met hoeveel banden we verbonden waren. Alles wat uit elkaar getrokken moest worden, dat veel meer was dan ik had gedacht. Het huis natuurlijk, en de auto, het zomerhuisje in Zeeland. Dat hadden we wel bedacht. Maar bijvoorbeeld al die verzekeringen, pensioenrechten, het abonnement op de kabel. En al die andere kleine dingen.'

Het is logisch dat je alles zo snel mogelijk achter de rug wilt hebben, om daarna op adem te komen en dan je leven weer op te pakken. Mogelijk heb je nog helemaal niet zo helder wat dat nu precies inhoudt: 'je leven oppakken', laat staan hoe je dat het beste kunt doen en wanneer daarmee te beginnen. Daar zijn geen algemene antwoorden op, iedereen doet dat op de manier die het beste bij hem of haar past.

Je eerste ingeving is misschien: eerst de regelzaken en dan maar verder zien. Maar stel je nu eens voor dat je het omdraait. Dat je, voordat je al die moeilijke regelzaken aanpakt, gaat kijken op welke punten in jullie omgang jullie de kans hebben vast te lopen. Er zullen bekende valkuilen zijn, zaken waarover jullie onenigheid hadden, waar je het telkens maar niet over eens was en wat leidde tot ruzie of nare stiltes. Een bepaald patroon dat zich tot in den treure herhaalde, en waar geen uitkomst in was. Als je dit aanpakt vóórdát je gaat regelen, loop je minder kans erover te struikelen. Je zou het kunnen zien als het opwarmen van de spieren voor het sporten, of het schuren en schoonmaken als voorbereiding op het verven van de kozijnen. Hoe vervelend het misschien ook is, dat afplakken van al die ramen en randjes helpt de klus uiteindelijk sneller en beter te klaren. Hoe begrijpelijk je haast is om er maar van af te zijn, of omdat je zo opgelucht bent dat de kogel eindelijk door de kerk is, toch kan het lonen om ook vóór je scheiding tijd uit te trekken.

ze nu bewust en met volle aandacht echt denkt, komt ze aan op dit punt. Ze kan nu ten volle voelen wat ze eerder ontweek, namelijk dat Joris niet verder wil en hoeveel pijn dat doet. Ze kan ervoor kiezen dat 'uit te werken' en met haar verdriet aan de slag te gaan of om dit even te parkeren. Het verschil is dat ze nu een bewuste keuze maakt in plaats van zich te laten leiden door half afgemaakte piekergedachten waardoor ze én niet aan haar verdriet over Joris' starheid toekomt én niet 'doordenkt' over de alimentatie.

4. Kan ik hier in mijn eentje uitkomen of heb ik daar mijn ex-partner voor nodig?

of

Kan ik hier in mijn eentje uitkomen of heb ik daar een derde voor nodig?

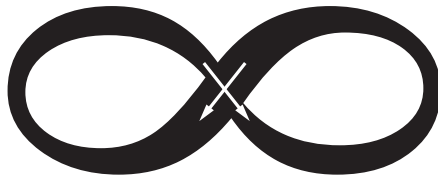
- *Ik kan dit in mijn eentje starten en op een later tijdstip moeten Joris en ik hier samen mee aan de slag. Nu hulp zoeken: internet, mediator, advocaat? Liever geen advocaat. Ik moet wel weten of een mediator ook mijn eigen belangen goed behandelt. En ik wil iemand die weet van wetten.*

5. Kunnen mijn (bijna-)ex en ik, of een derde hier samen uitkomen, of moeten we wachten op een instantie/organisatie met een uitkomst/uitslag of iets dergelijks?

- *Nee, geen instanties nodig.*

6. Als ik 1 t/m 5 teruglees, – wat roepen de antwoorden dan bij me op? Wat heb ik nodig?

- *Starheid, verdriet, boosheid. Misschien nog een keer de Focusing-oefening doen en er niet van weggrennen? Hulp zoeken? Het helpt wel dat ik mijn boosheid en verdriet over zijn starre gedrag en eenzijdige beslissing echt voel.*
- *Over die kunst... Dat moet maar even wachten. Kan mee naar de mediator. Kijken ook naar de wet. Hopen dat Joris hierin niet zo star is als met de beslissing te scheiden.*
- *Het helpt om me voor te nemen stappen te zetten. Dat geeft wel rust en kracht.*



Hoofdstuk 2

Patronen veranderen

'Ik dacht dat ik maar het beste eerst alle praktische zaken kon regelen. Dan zou ik wel verder zien. Maar dat bleek lastig, nou ja, eigenlijk bleek het niet te doen. We kwamen er gewoon niet uit, zelfs niet uit de simpelste dingen. En er moest zoveel gebeuren, ook zoveel ingewikkelds. Hoewel we eigenlijk helemaal niet erg vijandig waren toen we begonnen met scheiden, nam dat toe. Achteraf bekeken eigenlijk wel logisch; hoezo zou het ons nu wel lukken om een normaal of goed gesprek te voeren, terwijl dat tijdens de relatie zo moeilijk bleek? Gelukkig namen vrienden van ons die dit zagen gebeuren, ons 'onder handen' en konden we de negatieve spiraal stopzetten. Terugkijkend schrik ik er nog van hoe snel het allemaal bergafwaarts ging.'

Is het niet bijzonder tegenstrijdig om nog met de relatie aan de gang te gaan, nu die ten einde loopt? Ja en nee. Ja, want de relatie loopt ten einde en waarom zou je dan nog investeren in vastzittende pa-

Aan de slag

Laagjes ontdekken/afpellen

Het is behoorlijk lastig om op een andere manier naar jezelf te gaan kijken en te ontdekken wat zich in de wirwar van emoties in jou afspeelt. Deze oefening is om je daarbij te helpen. Het lijkt een beetje op de 'piekeroefening' uit het vorige hoofdstuk, ga net zo lang door tot je zelf denkt/voelt dat je bij de kern bent. Je begint dan hoogstwaarschijnlijk bij de meest toegankelijke emoties die je het beste voelt en herkent, de secundaire emoties. Door het 'pellen', door te onderzoeken wat er deel uitmaakt van die emoties, verdiep je die emoties als het ware en kom je steeds dichterbij de primaire emoties uit. Ik wil graag dat je eens stilstaat bij de emoties die zich bij jou afspelen op momenten dat het niet goed ging tussen jullie. Wat kwam er bij jou boven? Het zal wel wat tijd kosten en niet gemakkelijk zijn, want, zoals gezegd, we willen liever weg van iets dan ernaar toe gaan; en dat is nu juist wel wat ik je vraag te doen. Je kunt de oefening gerust weggelaten als het je te veel wordt, maar beloof jezelf dan wel om het op een later tijdstip weer op te pakken. Net doen of het er niet is werkt toch niet, want wat je voelt zit in jou, en niet in dit boek of in deze oefening – en het gaat dus ook niet weg als je dit boek weglegt. Begin gewoon bij wat je weet, wat je voelt en pel dat af, alsof het een ui is, laagje voor laagje. Ik geef het barbecuevoorbeeld van Mila en Kas.

Mila:

Ik neem de situatie voor ogen dat *hij een afspraak had gemaakt voor een barbecue zonder dat met mij te overleggen.*

Ik vind dat *echt ontzettend stom.*

Ik voelde me *heel erg geïrriteerd.*

In die *irritatie* zat ook *boosheid*. → In die *boosheid* zat ook *frustratie* → In die *frustratie* zat ook *machteloosheid* → In die *machteloosheid* zat ook *woede*, en een gevoel van *onrecht* → In die *woede en dat gevoel van onrecht* zat ook *verdriet*. → In dat *verdriet* zat ook *ellende, en eenzaamheid. En nog meer machteloosheid.*

Ik neem de situatie voor ogen dat _____.

Ik vind dat _____.

Ik voelde me _____.

In die _____ zat ook _____.

→ In die _____ zat ook _____.

→ In die _____ zat ook _____.

→ In die _____ zat ook _____.

→ In die _____ zat ook _____.

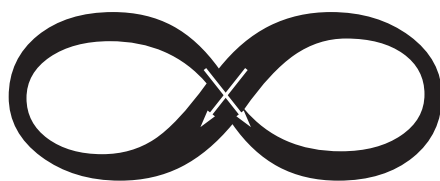
Je kunt dit natuurlijk net zo ver afpellen tot je denkt dat je voor jou bij de kern gekomen bent.

Ga dan eens na wat deze oefening bij je heeft losgemaakt, wat ze je heeft gedaan. Ga daar met mildheid en respect mee om. Je hebt een moeilijk moment met je ex actief in herinnering geroepen en hard gewerkt de spiraal, zoals die gebruikelijk was of nog is, te onderzoeken. Het is niet raar als je daar moe of overstuur van bent. Laat de oefening als het ware een beetje uitdampen, neem daar de tijd voor.

Kijk er dan, bijvoorbeeld een dag later, nog eens naar en bedenk eens hoe het is jouw woorden hier zo te zien staan, en hoe het was om op deze manier met je voorbije relatie en een moeilijk moment daarvan om te gaan.

Wat voel ik, wat doe ik?

Ik schreef het al eerder: de grootste uitdaging is te stoppen met wijzen naar de ander en te wijzen naar jezelf. Ga eerst jezelf een beetje leren kennen



Hoofdstuk 4

De kinderen

'Het kan niet, het kan gewoon niet. Ik kan ze niet missen. Ze hebben hun moeder nodig.'

'Die jongen heeft zijn vader nodig, hij moet een voorbeeld hebben.'

'De kinderen zijn bij mij veel beter af. Hij heeft van die woedeaanvallen, het is hem zo snel teveel.'

'De kinderen vinden ook dat zij altijd zo loopt te zeuren en te klagen. En dat slachtofferige gedrag... daar kunnen zij ook niet tegen.'

Dit zijn zomaar een aantal uitspraken van ouders die op het punt van scheiden staan. Stuk voor stuk mensen die veel aan hun hoofd en hun hart hebben met de scheiding. De pijn van het dreigende gemis, angst om onvoldoende mee te maken van het leven van de kinderen,

Uit de voorbeelden kun je opmaken dat het vaak anders loopt dan je had bedacht. Het komt gewoon overeen met het leven zelf: het is slechts tot op zekere hoogte te plannen en voorspelbaar. Een aantal richtlijnen:

- Vertel hun wel de waarheid maar niet alle details, dat is niet nodig en wellicht onnodig belastend.
- Vertel het als eerste aan hen, zij zijn de meest betrokkenen. Mocht het echt niet anders kunnen, of heb je je zorgen en plannen al met anderen besproken, druk hun dan op het hart dit voor zich te houden en er mede veel zorg voor te dragen dat de kinderen het van jullie horen, niet via een omweg of een verspreking.
- Vertel vooral dat het niets met hen te maken heeft, ook niets met de keren dat ze stout waren, met puberbuien. Benadruk dit regelmatig, niet alleen aan het begin, maar ook als jullie (allang) uit elkaar zijn.
- Doe geen valse beloften, of beloof geen dingen die je nog niet weet.
- Neem in acht dat de scheiding lange tijd mee kan spelen in hun leven, of soms ineens weer op kan spelen. Blijf hun vragen en uitnodigen er over te mogen praten en klagen.

‘Mijn vader komt uit Australië, en ging terug daarnaartoe. Ze zeiden dat ik ze allebei zou blijven zien, en ik vroeg me al af hoe dat nou toch kon, want we waren er twee keer geweest en ik wist dat het heel lang vliegen was. Het heeft heel lang geduurd voor ik niet meer op hem wachtte.’

‘We hebben erg lang gezocht naar de beste manier om het hun te vertellen. Het was namelijk duidelijk dat mijn ex niet voor de kinderen kon zorgen, gezien haar ziekte. Maar hoe vertel je dat? Uiteindelijk hebben we het toch maar gedaan. We zijn met ze gaan zitten, splend op de grond, bij de Lego. We praatten over de scheiding, dat wisten ze al wel, en de jongste zei “...dan komen er twee huisjes” en begon te bouwen. En daar lag ons antwoord zomaar klaar, ons gegeven door een jongetje van zes. We bouwden mee, twee huisjes, drie kinderpoppetjes en twee

een nieuwe partner. Hoe dan ook, de routine verandert. Was het tussen jullie inmiddels onuitgesproken duidelijk dat de één de vuilnisbakken buitenzet en de ander de voorraadkast in het oog houdt, dat de één kookt en de ander de boel opruimt – alles verandert. Het is misschien fijn dat niemand anders sokken laat slingeren, maar er is ook echt niemand die jouw vergeten theekopje wegzet.

Je zult je draai moeten vinden in je dagelijkse routine. Een mens is een gewoontedier, we handelen volgens vaste patronen en die zullen doorbroken moeten worden. Het kost tijd en herhaling, dus betracht jezelf hierin met enige mildheid en met geduld. Wil niet te snel, je moet immers je draai vinden en datzelfde geldt voor je kind(eren).

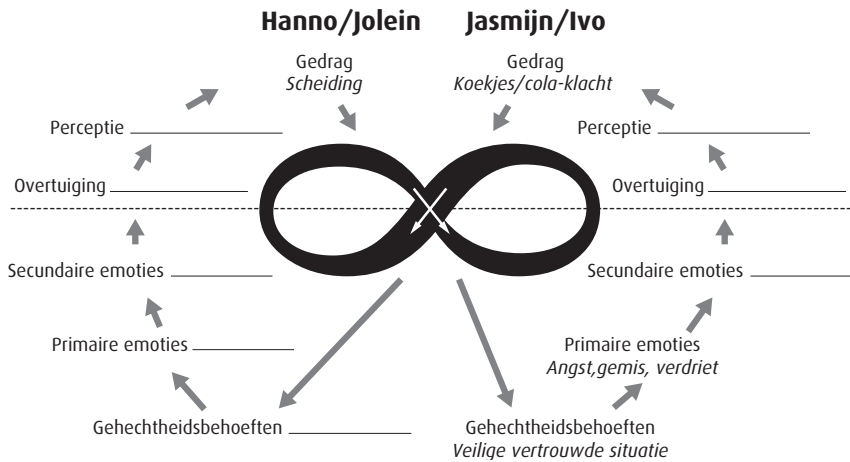
‘Ik vond het helemaal niet leuk,’ zegt Jasmijn, de dochter van Jolein en Hanno. ‘Alles werd anders, papa bleef in het oude huis en mama ging weg. Maar ook het oude huis veranderde, er stonden nooit meer bloemen en de koekjes waren altijd op. En papa kocht vieze cola, helemaal niet die lekkere die mama altijd kocht. Dus nu drink ik alleen nog cola bij mama.’

Hanno:

‘Ooit zei een collega over kinderen hebben, dat hij zich op 97,5% had voorbereid – en dat juist die luttele 2,5% hem opviel of tegenviel aan het ouderschap. Net dat laatste restje was het meest bepalend. Zo voelt dit ook. Ik had me voorbereid op de grote dingen, maar de kleine dingetjes nekken me. Te laat zijn bij de Freerun-les van Ivo, geen geld klaar hebben voor de glazenwasser, Jasmijn en Ivo die commentaar hadden op de koekjes en de cola. Geloof je het, dat ik om dat laatste echt als een kind heb zitten janken? Ik kon het zelf bijna niet geloven. Maar het was wel zo. Ik deed zo mijn best om alles net zo te laten verlopen als toen Jolien nog hier woonde, maar het lukt niet – en dat kwam naar buiten via die rottige cola en die stomme lege koekjestrommel.’

Laten we eens kijken hoe een dergelijk ‘huishoud-akkefietje’ in de lemniscaat past. Ik neem als startpunt de scheiding als ‘gedrag’ van Hanno en Jolein. De scheiding maakt bij Jasmijn en Ivo veel los, hun

behoefte aan een veilige omgeving en het vertrouwen en de rust van beide ouders zijn ze kwijt. De kinderen zullen angstig en verdrietig zijn en missen hun oude leven en vooral: altijd één van hun ouders. Ik ga er nu niet op in hoe zich dat verder per kind precies nestelt, maar steek voor dit voorbeeld door van de primaire emoties naar een uiting van de moeite met de verandering, de koekjesklacht.



© dr. Scott Woolley

Voor het volgende stuk begin ik bij de koekjes/cola van Jasmijn en Ivo, en hoe dat binnen komt bij Hanno. Hij is natuurlijk door de situatie ook wiebeliger dan normaal en ook aan zijn behoefte aan vertrouwen en veiligheid wordt nu niet tegemoet gekomen door de scheiding. Daardoor slaan de emoties gemakkelijker op hol. De klacht over vieze cola en een niet-gevulde koektrommel hakken erin en gelukkig is Hanno zich dat bewust en serveert hij dit niet af naar de kinderen als ‘niet zeuren,’ ‘wen er maar aan’ of ‘verwende nesten.’ De opmerking raakt hem, ik vermoed primaire emoties als verdriet en angst, mogelijk de angst om te falen (in zijn nieuwe rol) en angst in verband met het verlies van de relatie. Zijn secundaire emoties zullen zich in datzelfde gebied bevinden, mogelijk teleurstelling, vermoeidheid, frustratie. In de huidige situatie kan ik mij voorstellen dat de overtuiging met betrekking tot zijn eigen vaderschap wankel

Dit boek is voor iedereen die voor het besluit staat om te gaan scheiden, daarmee bezig, of al langere tijd gescheiden is, en die het scheidingsproces zo goed mogelijk wil aanpakken en verwerken.

Relatie- en gezinstherapeut Petra Deij werkt aan de hand van het EFT-model (Emotionally Focused Therapy) en reikt met deze methode uiterst bruikbare handvatten aan om een vechtscheiding te voorkomen en op een betere manier uit elkaar te gaan. Met veel ruimte om emoties toe te staan en door te werken, help je jezelf, je relatie met je (toekomstige) ex, maar zeker ook de omgeving.

Zorgvuldig scheiden bevat onder andere heldere uitleg over gedragspatronen, praktische focusoefeningen en herkenbare ervaringsverhalen.

Een absolute aanrader! – FELIX MERKS, Directeur Result Mediation en initiatiefnemer van *AllesOverScheiding.nl*



PETRA DEIJ is erkend relatie- en gezinstherapeut en Emotionally Focused Therapist (EFT). Petra behandelt gezinnen en partners met partnerrelatie- en gehechtheidsproblematiek. Ze publiceert in vakbladen en geeft regelmatig lezingen, workshops en trainingen over deze onderwerpen. Kijk voor meer informatie op www.praktijkpetradeij.nl



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht /Antwerpen