

Ik zie je (graag)

SARAH HERTENS

Ik zie je (graag)

Mild partnerschap

ILLUSTRATIES DOOR
Marloes De Vries



	INLEIDING
7	IK GROEI, WIJ GROEIEN
	HOOFDSTUK 1
25	MILD VOOR JEZELF
27	Schrijf je eigen handleiding
34	Zorg voor je innerlijke kind
43	Hechtingsstijlen
56	Eigenaarschap
	HOOFDSTUK 2
59	MILD VOOR ELKAAR
61	Verbinding naast autonomie
64	Noodzakelijke groeimomenten
67	Drie disbalansen
76	Een nieuwe balans zoeken
81	Liefde naast lust
86	Vier dynamieken in een relatie
92	Vijf ingrediënten voor een langdurige relatie
	HOOFDSTUK 3
97	TOOLS VOOR MEER MILDHEID
99	SWOT-analyse
109	Constructief ruziemaken
116	Geweldloos communiceren

126	Vijf liefdestalen
130	Het belang van spelen
133	Van jaloezie naar jaliefde
	HOOFDSTUK 4
137	MILD UIT ELKAAR
140	Sudderren: scheiden of blijven?
153	De logica van vreemdgaan
162	Scheiden is lijden?
170	Relatiebreuk als kans voor groei
175	Afscheidsrituelen
	HOOFDSTUK 5
179	MILD VOOR DE NORM
181	Relaties doorheen de geschiedenis
186	Andere relatievormen
196	Onduidelijke rollenpatronen en genderrollen
199	Keuzestress
203	Doe je eigen ding!
209	SLOTBESCHOUWING
213	DANKWOORD

IK GROEI, WIJ GROEIEN

*Relaties worden bedreigd door twee neigingen:
de ander willen veranderen en willen dat
de ander niet verandert.*

– Omdenken



Toen de uitgeverij me vroeg om een boek te schrijven over mild partnerschap was ik niet meteen enthousiast. Oei, dacht ik, wat een saaie titel! Part-ner-schap. Dat is wel een heel droog woord voor zoiets moois, bruisends en prikkelends als de liefde. En dan is het nog mild ook, wat ik spontaan associeerde met voorzichtig, braaf en modaal. Dat klopt totaal niet met wie ik ben, dacht ik. Ik zie en ervaar relaties meer als complex, onstuimig en speels. Als iets dynamisch, dat ons bij momenten sterk uitdaagt en ons net weg doet drijven van mildheid.

Maar hoe meer ik erover nadacht en erover praatte met vrienden en andere relatietherapeuten, hoe meer ik de schoonheid van mild partnerschap begon te zien. Want mildheid gaat ook over de ander accepteren en verdragen, over doseren, toegeven, geduldig zijn en rekening houden met je geliefde. Het nodigt je uit om te allen tijde respect te hebben voor je partner, ook bij verschillen en geschillen.

En om dat te kunnen, moet je evengoed mild kunnen zijn tegenover jezelf. Je moet je eigen essentiële noden en diepe verlangens toelaten, erkennen en communiceren aan je partner. Je neemt jezelf en wat je wilt serieus, en brengt dat binnen in je relatie. Op die manier zorg je ervoor dat je jezelf niet kwijtraakt door het goed te willen doen voor de ander.

MILD VOOR JEZELF

*Ben je op zoek naar die ene persoon
die je leven zal veranderen?*

Kijk eens in de spiegel.

– Omdenken

Wat de kijkers van *Blind Getrouwd* niet zien op televisie zijn de vele gesprekken achter de schermen die we als experts voeren met de potentiële bruiden en bruidegoms. Tijdens het screeningsproces gaan we op zoek naar iemands handleiding. Want die hebben we allemaal, onze eigen handleiding. Het zijn onze leuke en mooie eigenschappen, talenten en dromen. Maar even interessant zijn onze gevoeligheden, kwetsuren, uitdagingen en andere onhebbelijke kantjes. Het is belangrijk om ook die te kennen, want ze bepalen welke obstakels we tegenkomen in onze relaties.

Die handleiding noemen we ook weleens onze rugzak of emotionele bagage. Je kunt het zien als een psychische röntgenfoto. Maar welke term je ook gebruikt, je kunt er niet aan ontsnappen. Iedereen heeft zijn valkuilen. En dat is niet erg. Belangrijker is dat we weten wat er in die rugzak zit, of wat er op die bladzijden van onze handleiding geschreven staat.

Tijdens de screeningsgesprekken proberen wij als experts de handleiding van de kandidaten te ontrafelen en vormen daarna koppels van wiens handleidingen matchen. Ik zeg tegen elke kandidaat dat we geen evaluatie doen. We vellen geen oordeel ‘geschikt’ of ‘niet geschikt’ om te trouwen. Als relatietherapeut wil ik de personen die voor me zitten kunnen begrijpen. Ik wil zicht krijgen op hun noden, behoeften en verlangens en weten vanwaar die komen.

Er kan namelijk een verschil zijn tussen de partner die je wil en de partner die je nodig hebt op basis van jouw levens- en relatiegeschiedenis. Omdat de kandidaten van *Blind Getrouwd* zelf niet kiezen met wie ze trouwen, krijgen ze van ons de partner die wij denken dat ze nodig hebben. We kiezen voor iemand die een aanvullende handleiding heeft, voor partners die elkaar kunnen helpen groeien.

In dit hoofdstuk help ik jou je eigen handleiding opstellen. Het is heel zinvol om je handleiding te kennen zodat je die ook helder kunt communiceren aan je partner. Ze hoeft niet volledig of perfect te zijn. Je handleiding is eigenlijk nooit af. Doorheen je leven vul je de pagina's aan en schrap je wat niet meer past. Want ook een relatie daagt je uit, doet je groeien.

Sta stil bij jouw kwaliteiten, talenten en dromen en wees eerlijk tijdens het opstellen van je handleiding. Maar vergeet ook de mindere of pijnlijke kantjes niet. Veroordeel jezelf vooral niet, want wat je erin schrijft, is niet goed of fout. Het opmaken van je handleiding heeft als doel jezelf beter te leren kennen en jezelf te aanvaarden. Wees dus mild voor die kleine kantjes, ze zijn ook deel van jou. We gaan ze niet stiekem uitwissen, maar net omarmen en erover communiceren met onze partner.

SCHRIJF JE EIGEN HANDLEIDING

Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf.

– Deepak Chopra

Aan de slag! Wanneer ik de kandidaten van *Blind Getrouwd* ontmoet, stel ik hen drie belangrijke vragen. Om jouw handleiding op te stellen kun je diezelfde drie vragen beantwoorden.

1 Uit welk nest kom jij?

Met deze vraag wil ik zicht krijgen op je gezin van herkomst en de context waarin je bent opgegroeid.

- Welke ouderfiguren had je? Wat zijn hun kwaliteiten en talenten, maar ook hun mindere kantjes?
- Heb je broers en/of zussen en wat is jouw band met hen? En ben je de jongste, de oudste of zit je ergens tussenin?
- Hoe gingen je ouders om met conflict? Mocht jij ook je mening uiten?
- Hoe streng ben je opgevoed?
- Hoe gingen je ouders, broers en zussen om met grenzen?
- Werd er thuis geregeld geknuffeld?
- Hoe gingen jullie om met emoties?
- Hoe bereikbaar en toegankelijk waren jouw ouders? Kon je bij hen terecht?
- Hoe zorgden jouw ouders voornamelijk voor je? Deden ze alles voor jou? Waren ze overbezorgd? Werd je gestimuleerd om zelf dingen te ondernemen? Werd je vaak aan je lot overgelaten?

Alexia is de jongste van drie zussen en voelde zich vroeger het buitenbeentje van de familie omdat ze dyslexie heeft. Het leven van haar zussen gaat als een trein. Ze deden universitaire studies, zijn nog steeds samen met hun eerste partner en hebben intussen ook kinderen.

Alexia vindt haar eigen leven minder succesvol. Ze heeft een minder boeiende loopbaan en in de liefde loopt het niet op rolletjes. Hoewel haar relatie toxisch was, durfde ze die lange tijd niet te verbreken om maar niet te moeten onderdoen voor haar zussen. Alexia had het gevoel iets te moeten bewijzen, te moeten tonen dat zij ook succesvol kon zijn in het leven. Falen leek geen optie.



Het gezin waaruit Alexia komt, heeft een duidelijke impact gehad op haar keuzes in de liefde. Ik vraag me niet af of het goed of fout was van Alexia om zo lang in die ongezonde relatie te blijven, maar wil enkel haar keuzes verklaren en begrijpen.

Hetzelfde geldt voor jou. Door het nest waaruit je komt te beschrijven en jouw plaats daarin te onderzoeken, kun je heel wat wijzer worden.

2 Welke relaties heb je gehad?

In het tweede onderdeel van je handleiding ga ik op zoek naar je relatiehistoriek. Schrijf de namen van je ex-liefdespartners op en ga na waarom je destijds voor hen hebt gekozen.

- Wat vond je leuk aan die persoon?
- Welk soort relatie hadden jullie?
- Hoe voelde jij je bij die ex-partner?
- Hoelang zijn jullie samen geweest?
- Wat ging goed tussen jullie?
- Wat waren de moeilijkheden?
- Hoe verliep jullie communicatie?
- Kon je jezelf zijn bij die persoon?
Waarom wel/niet?
- Waarom zijn jullie uit elkaar gegaan?
- Wie verbrak de relatie of gebeurde dat in onderling overleg?

Betrek alle significante relaties in deze oefening. Dat kunnen langdurige relaties zijn, maar enkele maanden met iemand daten kan evengoed veel betekend hebben.

al kunt doen om dat veranderingsproces in gang te zetten. Actie zorgt voor een reactie, zo simpel is het.

Vind je het bijvoorbeeld jammer dat je geliefde zo weinig thuis is? Onderzoek dan waarom. Misschien hangt er in huis vaak een negatieve sfeer en is het niet fijn om thuis te komen. Je komt vast op leuke ideeën om de gezelligheid wat te bevorderen. Af en toe eens uitgebreid koken bijvoorbeeld. Met een fijn muziekje op de achtergrond en de gemeente vraag hoe je partners dag is geweest, kom je al een heel eind. En het is veel leuker dan ruziemaken omdat je vindt dat je partner vaker thuis moet zijn.

Iets opleggen aan de ander werkt ook gewoon niet. Die zet dan automatisch de hakken in het zand. Als we worden aangevallen, worden onze verdedigingsmuren vanzelf opgetrokken. Jullie hebben allebei een verantwoordelijkheid voor het slagen van jullie relatie en emotionele connectie. Door vanuit jezelf te handelen zul je zien dat dat een onmiddellijke impact heeft op het gedrag van je lief.

Respecteer ook elkaars verschillen. Ze zijn er nu eenmaal en ze zullen niet verdwijnen. Dat hoeft ook niet. Jullie verschillen zijn niet noodzakelijk het probleem, wel hoe jullie ermee omgaan. Er is altijd een partner die meer inzet op verbinding en een andere die meer focust op autonomie. Door elkaar te respecteren in jullie verschillen, slagen jullie erin om de ander volledig te aanvaarden zoals die is. *Agree to disagree* dus. En dat is de basis om tegemoet te komen aan jullie behoeften.

Maar uiteraard is het water soms te diep of te troebel en lukt het niet om af te stemmen op elkaar. Soms liggen behoeften zo ver uit elkaar dat de een of de ander zichzelf zou moeten wegcijferen om een compromis te vinden. Een nieuwe balans vinden mag een uitdaging zijn, maar afstemming moet wel mogelijk zijn zonder voor de een of de ander opnieuw een ongezonde situatie te creëren. Forceren werkt niet. Ook daar is mildheid voor nodig.

LIEFDE NAAST LUST

Een goede balans tussen verbinding en autonomie is ook het geheime recept om jullie seksleven gezond te houden. Je wilt je natuurlijk veilig en geborgen voelen bij je lief om je letterlijk bloot te geven. Maar om passie, prikkeling en avontuur te beleven hebben jullie net een tikkeltje mysterie en spanning nodig. Een brug moeten oversteken om de ander te kunnen veroveren is noodzakelijk wil je het vuur tussen de lakens doen branden. Daarom kan te veel met elkaar versmelten jullie je interesse in elkaar doen verliezen.

Koppels komen vaak in een sleur terecht door te veel te focussen op verbinding. Jullie verbouwen samen een huis, organiseren een huishouden, voeden kinderen op en betalen rekeningen.



Zo investeren jullie vooral in zekerheid, veiligheid en stabiliteit. In liefde.

Maar waar is de lust dan plots gebleven? Lust ontstaat net bij uitdaging, prikkeling en avontuur. Die twee zijn soms moeilijk met elkaar te rijmen, maar toch hebben we ze allebei nodig in een gezonde relatie. Sleur, vaste gewoonten en rituelen horen nu eenmaal bij een langdurige relatie, maar die zijn niet altijd even sexy. En laten we het toch ook spannend en interessant houden. Seks is evengoed een menselijke behoefte.

Uiteraard is een potje vrijen op zich ook enorm verbindend. Waarschijnlijk voel je je naakt tussen de lakens en kronkelend van genot meer emotioneel verbonden met je geliefde dan wanneer je samen boodschappen doet. Natuurlijk kan niets tippen aan die eerste periode waarin jullie elkaar net leerden kennen en nog alles samen moesten ontdekken, maar ook na vele jaren kun je de passie levendig houden.

Onzekerheid creëert erotiek

Je kunt niet verlangen naar iets dat er altijd is.

– Esther Perel

Hoe houd je het in godsnaam spannend? Die vraag wordt me heel vaak gesteld. Eigenlijk is het dus niet zo moeilijk: door af en toe wat afstand te nemen van elkaar en in te zetten op jullie eigen autonomie. Als jij investeert in jezelf, de dingen doet die je graag doet, en goed voor jezelf zorgt, sta je op een positieve manier in het leven en in je relatie. Als je dan je partner ziet, heb je een vaatje vol energie om te delen. Door in te zetten op autonomie kun je jullie verbinding verder uitdiepen. Ga dus toch maar af en toe

een weekendje weg met vrienden of doe eens een hobby alleen. Hoe fijn is het om je partner te kunnen missen? Dat maakt het weerzien des te leuker!

Maar ook samen nieuwe dingen doen en beleven stimuleert jullie seksleven. Als jullie toch uit eten gaan, kies dan eens een nieuw restaurant. Maak af en toe een uitstap die jullie nog nooit hebben gemaakt, start samen met een nieuwe sport en kies een vakantiestemming waar jullie nog heel wat kunnen ontdekken. Samen iets nieuws beleven werkt verbindend én het zorgt voor hernieuwde energie in jullie dynamiek.

En ook een vleugje onzekerheid inbouwen in de relatie kan de passie doen oplaaien. Dat is bijvoorbeeld wat swingers doen om het vuur in hun relatie brandend te houden. Het is zeker niet weggelegd voor iedereen, maar ik haal het hier aan als voorbeeld omdat we er wel iets van kunnen leren. Swingers laten hun partner toe om te flirten, te kussen of zelfs seks te hebben met anderen. Ze doen dat samen. Die erotische energie brengen ze binnen in de relatie.

Je zou verwachten dat zo de verbinding verbroken kan worden omdat er ook anderen in het spel zijn, maar ik hoor net vaak het tegenovergestelde. Door af en toe vrijgelaten te worden en de ander genot te gunnen, verbetert de relatie van swingers net. Dus opnieuw: door in te zetten op autonomie versterkt de verbinding. Uiteraard is het wel noodzakelijk dat er een stevige basis van veiligheid, vertrouwen en wederzijds respect is.

Eigenlijk creëren ze de gevoelens van toen ze elkaar leerden kennen opnieuw. Wanneer je een leuk iemand leert kennen, wil je er aantrekkelijk uitzien en een goede indruk maken. Je wilt de ander veroveren door moeite te doen. En hopelijk doe je dat op tijd, zodat niemand anders er met jouw lover vandoor gaat. Ben je de mijne? vraag je je dan af. Wil je mij?

Speelsheid

Met elkaar kunnen spelen en naast mild partnerschap ook wilde partners kunnen zijn kwam al vaker aan bod. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk dat is voor een langdurige relatie.

Tijdens het koken elkaar eens wat bloem in het gezicht blazen, slagroom in elkaars mond spuiten of gezellig knoeien, zodat het keukenblad (en de vloer?) een grondige schoonmaakbeurt nodig heeft? Het maakt een gerecht des te lekkerder, want het is met gezelligheid en plezier gemaakt.

Aantrekking en intimiteit

En als het recept is gevolgd, de kruiden zijn toegevoegd, jullie hebben geproefd en bijgestuurd en als de vloer bedekt is met saus, is het wel fijn als jullie ook goesting hebben om die lekkere maaltijd op te eten.

In een gezonde relatie matchen partners ook op fysiek vlak. Jullie zijn (seksueel) aangetrokken tot elkaar en hebben zin om te knuffelen, elkaar aan te raken, te ruiken, te voelen en/of geregeld tussen de lakens te duiken.

De ideale mix

Die vijf ingrediënten zijn noodzakelijk in een gezonde liefdesrelatie, maar het kan zijn dat sommige op een bepaald moment iets meer op de voorgrond staan dan anderen. Heb je net een kindje gekregen, dan is het normaal dat er een tijdje minder wordt gevreeën. Moesten jullie afscheid nemen van een familielid, dan is er misschien wat minder plaats voor speelsheid.

Het belangrijkste is dat de vijf ingrediënten in potentie aanwezig zijn. Alle vijf, jawel. Met slechts drie of vier van de ingrediënten is je relatie op lange termijn in gevaar. Zit je dus in een transitie moment en staan bepaalde ingrediënten wat op de achtergrond, vraag je dan vooral af of die specifieke ingrediënten voor die tijd wel aanwezig waren. Zo ja, dan heeft het duidelijk te maken met externe factoren. Maar heb je je bijvoorbeeld nooit echt aangetrokken gevoeld tot je partner, dan is er meer aan de hand.

Besef je nu dat een bepaald ingrediënt uit jullie keuken is verdwenen? Dan zul je daarop moeten inzetten. Stel, het recept is zoek waardoor je verdieping mist in jullie relatie, dan kun je bijvoorbeeld de gratis app Carddecks van het Gottman Institute



installeren of een relatiespel kopen. Daar vind je tal van thema's en vragen die jullie al op weg kunnen helpen.

Of breng wat meer pit in jullie relatie door wekelijks een *date night* in te lassen waarbij jullie afwisselend een avond organiseren om elkaar te verrassen. Neem je geliefde mee in wat je zelf leuk vindt. Zo ontdek je misschien zelfs nieuwe dingen over jouw partner. Via de app Spicer kun je elkaar uitdagende opdrachten geven. Ideaal toch als voorspel?

Om ergens te komen, moet je eerst besluiten niet te blijven waar je nu bent.

– Omdenken

TOOLS VOOR MEER MILDHEID

Het gaat er niet om jezelf of de ander te repareren, maar juist te accepteren.

Door te accepteren kun je transformeren.

– Omdenken

Met mildheid naar je partners woorden en daden kijken, is niet vanzelfsprekend. Daarom reik ik je een aantal praktische handvatten aan waarmee je zelf eenvoudig aan de slag kunt. Ze zorgen ervoor dat je een gemeenschappelijke taal hebt om te communiceren. Vanaf nu zul je kunnen aangeven wanneer je uit je venster bent of als je de spin weer hebt gezien. Waar gaat het over, denk je misschien. Geen nood, aan het einde van dit hoofdstuk zul je me wel begrijpen.

Met deze tools kun je investeren in je relatie en leer je moeite doen, rekening houden met en afstemmen op de ander, maar zonder jezelf te verliezen. Ze geven je de kans om stil te staan bij jullie partnerschap en samen te groeien. Zit jullie fundament (nog) goed? Wat gebeurt er tijdens ruzies en hoe houd je het constructief? Spreken jullie dezelfde liefdestaal en hoe kunnen jullie beter communiceren? Hoe toon jij dat je jouw partner graag ziet en omgekeerd? Hoe houd je het spannend tussen de lakens en hoe kunnen jullie experimenteren met jullie grenzen?

De handvatten die ik in dit hoofdstuk aanreik, pas ik dagelijks toe in mijn praktijk omdat ik heb ondervonden dat ze koppels inzicht en houvast bieden. Eigenlijk zijn het stuk voor stuk tools

waarvan ik vind dat iedereen ze zou moeten kennen, ongeacht of je nu single bent of een relatie hebt. Het zijn concrete oefeningen, tips en tricks die helpen om bewust met partnerschap bezig te zijn.

Misschien zijn niet alle thema's voor jullie van toepassing. Kijk vooral wat werkt of waar jullie je goed bij voelen. Het is sowieso een fijne manier om inzicht te krijgen in jullie dynamiek en hoe jullie de relatie kunnen verbeteren en versterken.



SWOT-ANALYSE

SWOT staat voor *strengths* (sterktes), *weaknesses* (zwaktes), *opportunities* (kansen) en *threats* (bedreigingen). Het is een analyse die je geregeld kunt doen om signalen uit je relatie op te pikken, toe te laten en te bespreken met je partner. Zo stappen jullie even weg van alle dagelijkse beslommeringen om jullie partnerschap heel bewust te evalueren.

Op het werk heb je ook een jaarlijks evaluatiegesprek om na te gaan hoe de dingen lopen, zodat je waar nodig kunt bijsturen. We vinden dat normaal, en toch doen we dat in onze relatie niet. We laten onbevredigde behoeften en tekorten maar al te vaak etteren, zodat ze uiteindelijk barsten en uitmonden in een groot probleem. En meestal kloppen koppels dan pas aan bij een relatietherapeut.

Je hoeft dus niet in een relatiecrisis te zitten om baat te hebben bij deze oefening. Met de SWOT-analyse kun je ook geregeld – elk jaar bijvoorbeeld – thuis, zonder externe hulp, stilstaan bij jullie liefdesrelatie en even de tijd nemen om in te checken met jezelf en je geliefde. Zo voorkomen jullie dat er dingen onder de mat worden geveegd, die later alleen maar erger de kop opsteken.

Eerst doe je de oefening alleen. Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe voel jij je in deze relatie?
- Wat loopt goed voor jou?
- Wat mis je (soms) bij je partner?
- Wat zou je graag anders zien?
- Waar is er ruimte voor verbetering?
- Op welke manier heeft de relatie jou veranderd of laten groeien?

wat zijn om de verantwoordelijkheid voor een stukgelopen relatie te dragen, zeker als je je ex nog graag ziet. En toch is dat de enige juiste weg vooruit.

Het kan ook verwarrend zijn om te begrijpen wat er mis is gelopen en oplossingen te zien zonder de stukgelopen relatie te kunnen repareren. Het is natuurlijk wel mogelijk om een tweede kans te grijpen en na een breuk toch weer een mooie relatie op te bouwen, maar dan zullen jullie ervoor moeten zorgen dat jullie niet weer vast komen te zitten bij dezelfde obstakels. Dan moeten jullie elk in de spiegel kijken en bereid zijn om ervoor te werken.

Vaak komt het besef dat jullie toch nog een kans verdienen te laat. Misschien heeft de ander al een nieuwe relatie, is die verhuisd of wil die geen contact meer. Dan is het belangrijk om jezelf te vergeven voor de tijd die je nodig hebt gehad om te groeien. Toen jullie een koppel waren, had je deze inzichten nog niet. Je hebt die breuk nodig gehad om tot dit besef te komen. Dat is spijtig, maar vergeet nooit de bredere context.

En vergeef ook de ander. Misschien zie jij kristalhelder hoe jullie relatie wel zou kunnen werken, maar is je ex daar nu niet klaar voor. Niet iedereen trekt op hetzelfde moment dezelfde lessen. De ene slaagt erin om wat sneller door het rouwproces te raken en alles duidelijk op een rijtje te zetten, terwijl de ander wat trager is.

OPDRACHT

Neem je relatiehistoriek erbij en vul die aan:

- Waarom heb je destijds voor je ex-partner gekozen?
- Waarom zijn jullie uit elkaar gegaan?
- Wat zijn de grote lessen die deze relatie jou heeft geleerd?
- Wat heeft je ex-partner betekend in jouw leven?
- Hoe heeft je ex jouw handleiding beïnvloed?
- Wat heeft de relatie jou opgebracht?
- Wat kwam je zelf tekort en waar wil je op letten in een volgende relatie?

Dichter bij jezelf

Wees niet bang om opnieuw te beginnen.

Dit keer begin je niet van het begin,

maar vanaf je ervaring.

– Omdenken

De antwoorden op bovenstaande vragen en levenslessen zorgen ervoor dat je makkelijker kunt omgaan met de breuk. Het heeft je iets opgebracht. Er is ook een positieve kant aan. De relatie, je ex en de breuk hebben je leven verrijkt met kostbare inzichten die je in de toekomst heel wat moois gaan brengen.

Vaak denken mensen dat een relatiebreuk hen complexer maakt. Misschien ben je extra gevoelig geworden voor zware conflicten, ben je bang om weer bedrogen te worden of vind je het moeilijk om opnieuw iemand te vertrouwen. Relatiebreuken zorgen ervoor dat je kwetsuren oploopt en een steeds zwaardere rugzak hebt als je weer gaat daten. Nog een bladzijde erbij in die handleiding, denk je misschien. Dat wordt nog een heel boek!

Misschien ondervind je na enkele stukgelopen relaties inderdaad dat het allemaal een pak minder vlot gaat. Maar misschien ben je je net bewuster van wat jij nodig hebt in een partner. Misschien heb je door al dat liefdesverdriet jezelf een pak beter leren kennen en kwam je met elke breuk een stap dichterbij jezelf.

Mijn scheiding was een van de zwaarste periodes uit mijn leven, maar ik ben nog nooit zo productief geweest. Het leverde me tal van nieuwe ideeën en plannen op. Het is de brandstof om dit boek te schrijven en om nieuwe projecten op poten te zetten. Dat was vroeger niet nodig, want ik had een makkelijk leventje. Door op eigen benen te staan en opnieuw te moeten beginnen, moet ik wel creatief zijn en uit mijn schulp komen.

Mijn scheiding heeft er ook voor gezorgd dat ik bewuster ben gaan nadenken over welk leven ik wil leiden. Ik wil niets meer doen waar ik ongelukkig van word. Nu laat ik me meer leiden door de dingen die me blij maken en door mijn ambities. Ik heb mezelf een pak beter leren kennen en ik ben me heel bewust van wat ik nodig heb in een liefdespartner.

AFSCHEIDSRITUELEN

Een jaar na de breuk met haar ex worstelt Evy, een jonge vrouw van begin twintig, nog steeds met het afscheid. Na een relatie van twee jaar gaf hij er plots de brui aan zonder veel uitleg. Evy bleef achter met een gebroken hart en een hoofd vol vragen. Voor haar was er geen vuiltje aan de lucht geweest. Ze was gelukkig en hij was haar ideale man.

Op het moment dat ze exact een jaar uit elkaar waren, zou ze op reis zijn op Bali met haar vriendinnen. Ze wist dat ze het er die dag extra moeilijk mee zou hebben, dat ze zou terugkijken op een jaar zonder hem. Kerstmis, haar verjaardag, zijn verjaardag en ook elk seizoen had ze intussen ervaren zonder hem in haar leven.

We vonden het een goed moment voor een symbolisch afscheid. Een nieuw begin, een nieuw hoofdstuk. Om haar die overgang op een zachte manier te laten nemen bedachten we samen een ritueel. Ze zou omringd door haar vriendinnen het kettinkje dat ze van hem had gekregen in zee gooien.

Daarna stuurde ze mij vanaf Bali het filmpje van haar ritueel. Ik hoorde haar 'Nu laat ik je los, nu ga ik door' zeggen net voor ze het juweeltje in het water gooide. Bij het filmpje schreef ze dat het ritueel effectief iets had veranderd in haar. Haar verdriet was niet magischerwijs verdwenen, maar de actie en het bewust afscheid nemen hadden de pijn wel verzacht.

De reden waarom afscheidsrituelen werken, is omdat je het afscheid heel concreet maakt en daarbij de confrontatie met het verlies aangaat. Je gaat mee in het idee dat het voorbij is en zet op die manier stappen om een breuk te aanvaarden.

Daarom werken rituelen pas als je er klaar voor bent. Je moet niet krampachtig na drie dagen huilen een ritueel uitvoeren in de hoop dat je gebroken hart zal verdwijnen. Als je nog hevige