

VOORKOM EEN
VECHTSCHIEDING



STOP MET TOUWTREKKEN
EN GA GOED UIT ELKAAR

NANCY STEUTEL

Voorkom een vechtscheiding



Stop met touwtrekken
en ga goed uit elkaar

Nancy Steutel



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Leesboek

| | |
|---|-----|
| <i>Woord vooraf</i> | 5 |
| <i>Aan alle gescheiden ouders van Nederland</i> | 7 |
| <i>Ter inleiding</i> | 15 |
| Er was eens... | 19 |
| <i>Hoofdstuk 1 Voelen</i> | 23 |
| <i>Hoofdstuk 2 Luisteren</i> | 43 |
| <i>Hoofdstuk 3 Wensen</i> | 60 |
| <i>Hoofdstuk 4 Acceptatie</i> | 83 |
| <i>Hoofdstuk 5 Stilte</i> | 99 |
| <i>Hoofdstuk 6 Verbinding</i> | 122 |
| <i>Hoofdstuk 7 Liefde</i> | 146 |
| <i>Tot slot Scheiden bestaat niet!</i> | 182 |

Werkboek

| | |
|---|-----|
| <i>Inleiding</i> | 189 |
| <i>Hoofdstuk 1 Voelen</i> | 199 |
| Oefeningen | 199 |
| 1. Met de billen bloot! | 199 |
| 2. Hoe pas je de taal van 'liefde' in het dagelijkse leven toe? | 202 |
| 3. Een goede voorbereiding is het halve werk! | 203 |
| Vragen | 204 |
| Elastiek | 206 |
| Spiegel | 206 |



| | |
|---|-----|
| Positieve affirmaties Voelen | 207 |
| Checklist Voelen | 207 |
| <i>Hoofdstuk 2</i> Luisteren | 208 |
| Oefeningen | 208 |
| 1. Bij of wesp? | 208 |
| 2. Hoe pas je de taal van 'liefde' in het dagelijkse leven toe? | 210 |
| 3. Vragen zijn antwoorden! | 212 |
| 4. Hoor de behoefte achter jouw behoefte! | 213 |
| Elastiek | 214 |
| Spiegel | 214 |
| Positieve affirmaties Luisteren | 215 |
| Checklist Luisteren | 215 |
| <i>Hoofdstuk 3</i> Wensen | 216 |
| Oefeningen | 216 |
| 1. Het uur van de waarheid! | 216 |
| 2. Positieve gedachten | 218 |
| 3. Glazen bol | 218 |
| 4. Knutselend naar liefde | 219 |
| 5. Doe je dromen in de brievenbus! | 219 |
| 6. Aankomen in liefde | 219 |
| Elastiek | 219 |
| Spiegel | 219 |
| Positieve affirmaties Wensen | 220 |
| Checklist Wensen | 220 |
| <i>Hoofdstuk 4</i> Acceptatie | 221 |
| Oefeningen | 221 |
| 1. Als jij me geeft wat ik nodig heb, hou ik van jou | 221 |
| 2. Open je hart | 222 |
| 3. Draai het om | 222 |
| 4. Kampvuur | 223 |
| Elastiek | 224 |
| Spiegel | 224 |



| | |
|--|-----|
| Positieve affirmaties Acceptatie | 224 |
| Checklist Acceptatie | 225 |
| <i>Hoofdstuk 5 Stilte</i> | 226 |
| Oefeningen | 227 |
| 1. Onthaasten | 227 |
| 2. Ontvlammen | 227 |
| 3. Ontdekken | 228 |
| 4. Ontspannen | 229 |
| Elastiek | 229 |
| Spiegel | 229 |
| Positieve affirmaties Stilte | 230 |
| Checklist Stilte | 230 |
| <i>Hoofdstuk 6 Verbinding</i> | 231 |
| Oefeningen | 231 |
| 1. Samensmelten in plaats van geslachtsverkeer | 231 |
| 2. Gebruiksaanwijzing | 234 |
| 3. Do's en Don'ts | 237 |
| 4. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand... | 238 |
| Elastiek | 240 |
| Spiegel | 240 |
| Positieve affirmaties Verbinding | 240 |
| Checklist Verbinding | 240 |
| <i>Hoofdstuk 7 Liefde</i> | 242 |
| Oefeningen | 242 |
| 1. Vergeving | 241 |
| 2. Ouders | 243 |
| 3. Je eigen plek innemen | 247 |
| 4. Dankbaarheid | 248 |
| 5. Wat is jouw interpretatie van liefde? | 248 |
| 6. Hallo liefde! | 249 |
| 7. Mag het licht aan? | 250 |
| Lachchecklist | 250 |



| | |
|-------------------------------------|-----|
| Elastiek | 251 |
| Spiegel | 251 |
| Positieve affirmaties Liefde | 251 |
| Checklist Liefde | 252 |
| | |
| Literatuurlijst en aanbeveling | 257 |
| | |
| Bijlage <i>Rechten van het kind</i> | 259 |
| | |
| <i>Dankjewel</i> | 261 |

Hoofdstuk 1

Voelen

Wie ver wil komen, reist licht... zonder wrok,
zonder afgunst, zonder egoïsme en zonder angst.

Glenn Clark

Na een gezellige kerstavond doe ik de lampen uit en ga naar bed. Ik ben net bevallen van onze tweede zoon, Duco. De cadeautjes liggen met grote glinsterende strikken onder de kerstboom te wachten. Tycho zegt blij: ‘Mama, morgen is het de eerste kerst voor Duco!’ ‘Ja, lieverd, we gaan er een fijne dag van maken, slaap lekker!’

Maar ik kan niet slapen. Er knaagt iets, al een tijdje. Ik ben bang dat M. een andere vrouw ziet. Hij heeft veel vriendinnen, maar dat moet toch kunnen? Als man kun je toch ook gewoon bevriend zijn met een vrouw? Ik vertrouw hem, tenminste, dat maak ik mezelf graag wijs. Eindelijk val ik in slaap. Midden in de nacht schrik ik wakker met nog steeds dat nare gevoel in mijn buik. Ik heb hem al vaker gevraagd of hij een andere relatie heeft, maar het antwoord was steevast: ‘Nee natuurlijk niet, hoe kom je daar nu bij?’ Ik schaam me diep, omdat ik toch – om 5 uur ‘s morgens – stiekem op zoek ga naar zijn mobiel. Ik open zijn sms’jes. Gehaast lees ik ze. Het zijn er veel, heel veel. De wereld stopt met draaien. Secondes gaan voorbij. Dan gaan alle registers open. Ongeloof. Een schok. Ik wil nu alles weten en lees ook zijn mails. De berichten gaan ver terug, nog voordat ik zwanger was van onze eerste zoon. Een golf van misselijkheid overvalt me. Is dit waarom hij al die jaren zo vaak laat naar bed ging, zo vaak op reis moest en niet te bereiken was? En waarom hij de telefoon op zijn huid droeg? Hij heeft niet één minnares, het zijn er vele. Al jarenlang.

Terwijl heel Nederland nog ligt te slapen, staan wij in onze droomkeuken. De paniek giert door mijn lijf, ik kan alleen maar schreeuwen. Hij probeert alles eerst nog te ontkennen, en gaat uiteindelijk over op het klassieke plan B: 'Het betekent helemaal niks voor me!' Ik weet niet of mijn woede op hem is gericht of op mezelf. Ik geloofde in het sprookje van liefde en eeuwige trouw. Hoe naïef kon ik zijn? Ik ben niet alleen woedend, maar ook doodsbang. Dit is een atoombom onder onze relatie. Angst voor scheiden ging voor mij jarenlang hand in hand met een blind vertrouwen in mijn partner en het negeren van mijn intuïtie, die mij zei dat er al lang iets niet klopte. Ik heb mijn kop in het zand gestoken en geprobeerd het onechte te geloven. Ik kijk naar mijn stotterende partner. Ondanks de paniek en angst wordt één ding me razendsnel duidelijk: het sprookje is voorbij. Vanaf nu leid ik mijn eigen leven.

Maria

Waar moet ik in hemelsnaam beginnen? Hoe kom ik van mijn paniekg gevoelens af? Volgens liefdesgoeroe Gerald G. Jampolsky zijn er maar twee soorten gevoelens: Angst en Liefde. Voor de rest is er niks. En er is een verband tussen die twee: *Love is letting go of fear*. Liefde is het loslaten van angst. De angst ervaar ik in zijn volle omvang, maar waar is de liefde gebleven op deze vroege kerstochtend? Ik laat M. achter in de keuken en vlucht naar buiten. Weg van zijn verhalen en zijn leugens, weg van deze slechte film.

Door de tranen heen probeer ik te voelen wat dit allemaal met mij doet. In de stilte van de donkere ochtend loop ik doelloos rond. Wat moet ik doen? De poging om mijn gedachten te ordenen lukt niet zo best. Ik voel zoveel woede. Ik ben belazerd, bedrogen, gekwetst. Zonder enig respect behandeld. Niet alleen door M., maar ook door al die vrouwen die stuk voor stuk van mijn bestaan afwisten. Al mijn goedgelovigheid, vertrouwen en argwaan van de afgelopen jaren hebben zich in enkele ogenblikken opgestapeld en omgevormd tot een woede zoals ik die nog nooit heb ervaren. Die enorme stroom energie in mijn lijf buldert en gromt en moet een

uitweg vinden! Tegelijkertijd wil ik me niet verliezen in een allesomvattende boosheid, dan gaat álles kapot.

Thuisgekomen neger ik M. Ik wil weg, tot mezelf komen. Duco moet ik wel meenemen, hij krijgt nog borstvoeding. Voorzichtig haal ik hem uit zijn bedje. Ik geef mijn oudste zoon van vier jaar een kus en loop naar beneden. Hij begrijpt er niks van, rent mij achterna, met zijn vader in zijn kielzog. Hij spreidt z'n armpjes wijd open en zegt met bibberende stem: 'Ik wil nog een kusje!' Mijn hart breekt. Ik geef hem nog een kus en druk hem tegen me aan. Tranen prikken in mijn ogen. 'Maar mama, de cadeautjes dan, het is kerst!' Hij begint te huilen. Ik huil mee. Ik fluister hem toe dat we wel een derde kerstdag gaan vieren samen. 'Dat beloof ik, samen met je broertje.' Hij knikt en omhelst mij nog één keer heel stevig.

M. zoekt het maar uit. Deze keer geen overleg over wie wat gaat doen. Ik bel een goede vriendin. 'Je bent welkom,' zegt ze, 'we zetten er gewoon een bord bij.' Met lege handen en een hongerige baby bel ik aan, als een Maria zonder Jozef. Duco en ik krijgen een warm bed boven op zolder. Er is werk gemaakt van het eten, maar ik heb geen honger. M. gaat met onze oudste zoon naar een kerstdiner met mijn familie. Hij mag zelf uitleggen waarom ik er niet bij ben.

Na twee dagen ga ik terug naar huis.

De eerste stap terug naar mij

Na veel praten en nadenken is mijn eerste behoefte om mijn boosheid en angsten onder controle te krijgen. Ik moet leren weer van mezelf te houden en ik hoop dat gestalttherapie me daarbij kan helpen. Gestalttherapie is een vorm van psychotherapie, waarbij de oorzaken van problemen niet gezocht worden in stoornissen of defecten, maar worden gezien als een verstoring van het contact tussen de persoon en zijn omgeving. De aandacht is dus vooral gericht op wat mijn zintuigen waarnemen en wat ik lijfelijk ervaar. Dat schijnt passender antwoorden te geven op levensvragen dan mijn gedachten. Via deze Gestalttherapie wordt een parentraining

aangeboden met als doel het contact tussen mij en mijn partner te herstellen. Het is de eerste stap in een lange zoektocht naar mezelf. De terugtocht naar mij is begonnen. Ik moet wel, voel ik.

Mijn kinderbelofte – ik ga nooit scheiden – galmt in mijn hoofd. Het is zo beangstigend om *werkelijk* contact te maken met mijn gevoel. Wat als ik erachter kom dat ik mijn kinderbelofte moet breken? Ik wil niet scheiden. Maar ik kan ook niet bij deze man blijven. Ik voel me te gekwetst.

De gestalttherapeute schijnt daar een expert in te zijn. Zij heeft de zware taak om mijn emotionele bom onschadelijk te maken. Ik maak een afspraak. M. gaat mee. We stappen haar praktijk binnen en nog voordat we iets hebben kunnen zeggen, stuurt ze ons naar de parentraining. ‘Gebruik elkaar om te ontdekken wat er in je leeft!’ zegt ze. Ze is gek, denk ik, maar ik houd het voor me. M. is bereid om mee te gaan. Het is stil in de auto op weg naar een boerderij vlak bij de grens met Duitsland. Alleen de woorden ‘hier links’ en ‘daar rechts’ worden veilig met elkaar uitgewisseld.

Bij de boerderij maken we kennis met zo’n twintig anderen. Tien paren. Alle stellen slapen gezellig op één kamer. Wij worden, als wandelende emotionele bommen, apart gezet en slapen veilig in een bunker.

Wat doet het met je en wat kun je ermee?

De volgende ochtend zitten alle stellen naast elkaar in een grote kring. Het is de bedoeling dat we straks allemaal iets vertellen over onze eigen problemen. Om een veilige omgeving te creëren vertelt de gestalttherapeute met een strenge blik wat de spelregels zijn als we ons verhaal vertellen en naar elkaar luisteren: ‘Er wordt niet geoordeeld. Je blijft bij jezelf, je praat in de ik-vorm, je kijkt elkaar recht in de ogen en je geeft geen advies.’ Oeps, dat is precies wat wij *niet* doen in onze relatie. Dat belooft wat.

De therapeute houdt de groep in het oog als een uil. Ze beweegt niet met haar ogen, maar draait haar nek 270 graden rond om

iedereen scherp in de gaten te kunnen houden. Ze stelt directe vragen. Dan worden we allemaal uitgenodigd om ons verhaal te vertellen aan de groep. Niemand durft te beginnen. Een goedverzorgde dame verbreekt de stilte en begint ineens te vertellen: 'Mijn man drinkt te veel bier, hij heeft beloofd ermee te stoppen, maar ondertussen sta ik iedere dag met een leeg krat bij de supermarkt. Ik word daar verdrietig van en ik voel me niet gerespecteerd.' De uil schiet meteen naar M. 'Wat doet dit met jou?' vraagt ze hem. Ik zie dat M. schrikt. Dan zegt hij wat sputterend: 'Eh, ja, dat lijkt mij natuurlijk niet fijn, vervelend voor allebei. Misschien is het beter om hem zelf de lege kratten weg te laten brengen?'

De uil reageert alsof ze met haar scherpe nagels een muis de strot wil dichtknijpen: 'Ik vraag niet wat je ervan vindt, ik vraag wat dit met jou doet! Wat voel jij erbij?'

M. kan daar even geen antwoord op geven. Ik geniet ervan dat hij zo direct wordt toegesproken. De uil lijkt mijn gedachten te lezen: 'Wat doet het met jou?' Ik zoek naar woorden om mijn wraakgedachten te verbloemen. 'Ik zou me knap ongelukkig voelen, me niet gehoord en gezien voelen,' zeg ik quasi-zelfverzekerd. 'Omdat het bij jou niet om bier gaat, maar om relaties met andere vrouwen, voelt dit misschien hetzelfde?' zegt ze scherp. Ik schrik, zie alle ogen op mij gericht. Ik wil me groot houden, maar kan geen woord uitbrengen. Ik wil niet huilen, maar de tranen wellen op. Ze laat me niet met rust: 'Wat zou jij in haar plaats anders doen?' Met een snottende neusophaal gooi ik er maar wat uit: 'Duidelijke grenzen stellen. Of hij gaat hulp zoeken of ik zou hem zeggen te vertrekken.'

Ik schrik van mijn eigen antwoord, want zelf heb ik nooit grenzen gesteld. Ik heb ze misschien wel eens uitgesproken, maar er niet naar gehandeld. 'Waarom doe je dit nu zelf niet?' vraagt de uil dan ook direct. 'Omdat ik bang ben om te scheiden en bang om er met twee kinderen alleen voor te moeten staan,' floep ik eruit. 'Dus je zegt eigenlijk dat je liever ongelukkig wilt samenleven dan gelukkig alleen te zijn?' Ze is niet alleen scherp, die uil, ze is ook nog verdomd confronterend.

Tjaaakkaaaa!

De volgende dag krijgen we een oefening in schreeuwen. ‘Denk terug aan een pijnlijk moment,’ draagt de therapeute ons op, ‘waarin je als kind geen grenzen hebt gesteld.’ Het kost me geen moeite zo’n moment te vinden. Ik heb er zoveel van. ‘We gaan de tijd terugdraaien,’ zegt ze. ‘En deze keer kun jij het anders doen. Je kunt reageren zoals je had willen doen.’ We stellen ons voor dat de persoon op wie we boos zijn voor ons staat. We gillen de longen uit ons lijf.

Zij althans, en de anderen. Ik niet. Ik pas. Ik vind dit zo gênant. Ik laat mijn emoties niet zomaar gaan. Ik hou dat liever voor mezelf. Ik weet dat emoties niet kunnen blijven hangen, net zomin als een baby niet in de buik van de moeder kan blijven zitten. Maar mijn woede komt er gewoon niet uit. Hoe hard ik ook pers, ik voel de pijn, maar er komt geen geluid uit mijn keel.

De derde dag ligt de zaal vol met matten. We worden uitgenodigd om een stapje verder te gaan. We krijgen een tennisracket en worden verzocht om op grote afstand van elkaar op onze knieën te gaan zitten. M. en ik zitten veilig ieder aan de andere kant van de zaal. We gaan eerst een meditatie doen. De therapeute begeleidt ons naar het meest pijnlijke moment in ons leven. Zodra we onze ogen openen, moeten we in een bepaald ritme op de mat slaan en onze eigen kreten eruit gooien. En weer lukt het mij niet om me over te geven aan deze oefening. Ik zie iedereen om mij heen schreeuwen en zo hard slaan als ze kunnen. Als bevroren kijk ik toe, met open mond, maar er komt geen geluid uit. Het racket hangt slap in mijn handen. Volgens de begeleider van dit feestje zijn we eigenlijk een ingedeukte bal. Alle opgekropte emoties worden in ons lijf opgeslagen, legt hij uit. Door te schreeuwen en te slaan halen we de deuken weer uit ons zelf en kan de bal weer rollen. Mijn bal blijft dus liggen.

Dag vier. Opnieuw komen de tennisrackets tevoorschijn. Een aantal mensen gaat er direct enthousiast mee aan de slag. Letterlijk. Ik

ben jaloers op de mensen die zich gisteren zonder schaamte lieten gaan met tennisracket en stem. Zij zien er opgelucht uit. Zo voel ik me niet. Ik was eigenlijk vooral met anderen bezig: Wat denken ze wel niet van me? Doe ik het wel goed?

Ik zie hoe goed het hun gedaan heeft om zich lekker uit te leven en besluit om me over mijn schroom heen te zetten en er nu zelf ook eens even echt flink op los te slaan. Teruggaan naar het pijnlijkste moment in mijn leven. Check.

Ik kijk naar mijn partner en besef dat niet hij daar een rol in heeft gespeeld, maar mijn ouders. Het pijnlijkste moment was dat ik me als kind eenzaam en alleen voelde. Extra alleen, omdat mijn ouders me achterlieten bij een man die zijn handen niet van me af kon houden. Alleen, omdat ik de schuld van de scheiding van mijn ouders zwaar op me voelde drukken. Alleen, omdat ik geen kant op kon. Daar zit mijn pijn. Vastgeklonken en ingedeukt. BAM! Bijna het tennisracket in tweeën geslagen. Goh, er zit meer kracht in me dan ik dacht! Wat een openbaring, wat een opluchting! Het is echt heerlijk om zo te meppen. Al blijft er een klein stemmetje in mijn achterhoofd achteraf protesteren. Heb ik mijn boosheid er wel echt uit geramd op een matje van één bij één meter? Had ik niet iets groters nodig?

We gaan in kleine groepjes een luisteroefening doen. ‘Wat leeft er in jou?’ Dit is een vraag die ik maar al te graag ontwijk. Ik ben een expert in het vermijden van m’n eigen gevoelens. Dat wil ik vanaf vandaag veranderen, dus ik vraag of ik mag beginnen. Ik vertel wat ik heb ontdekt met kerst. ‘En wat doet het met jou?’ is de te verwachten vraag. ‘Tja. Ik vind het natuurlijk niet leuk, ik had het graag anders gewild, maar ik kan hem helaas niet veranderen.’ De groepsleidster: ‘Ik hoor wel wat je denkt, maar ik hoor niet wat je voelt.’ Ik schraap mijn keel en voel me onrustig worden: ‘Oké, laat ik het anders zeggen: ik voel me gekwetst, niet gezien en zeker niet gerespecteerd als vrouw.’ Het is stil, ze kijkt me lang aan en zegt: ‘Ik hoor nog steeds niet wat je voelt.’

Stoom komt inmiddels uit mijn oren en ik schreeuw het uit: 'Ik voel me wanhopig worden, want ik weet niet wat ik voel!' 'Goed zo, dat is het, nu zien we wat er in jou leeft,' zegt ze tevreden.

Masker

Na het eten vraagt de begeleidster uit mijn luistergroep of ik een wandeling met haar wil maken. We wandelen het bos in. Ze zegt niks. Ze heeft een rustige blik, ik loop gespannen naast haar. Ik wil laten zien dat ik behoorlijk wat zelfinzicht heb opgedaan: 'Ik heb nu wel door wat ik doe. Door mijn eigen masker van schijnbare onafhankelijkheid en vrolijkheid vlucht ik voor mijn gevoelens. Het voelt veilig om een masker te dragen en vooral niet mijn gevoelens te uiten. "Zelfstandig en zelfverzekerd" dat is wat de buitenwereld ziet. Het klopt voor mij voor geen meter, maar doen alsof gaat me verbazingwekkend goed af, vind je ook niet?' Ik vraag het haar alsof het een soort grapje is, maar ze trapt er niet in.

Ze humt, knikt en zegt niks terug, maar houdt er wel stevig de pas in. Ik beschouw dat maar als een aanmoediging om verder te gaan met mijn verhaal. 'Ik merk dat ik pijn onderdruk alsof ik een bal onder water houd. Als ik de bal loslaat, dan schiet die met een rotgang uit het water hoog de lucht in. Vang dat maar eens op.' Ze blijft vriendelijk knikken alsof ze me begrijpt.

'Ik kan me gewoon niet heugen dat iemand mij ooit heeft gevraagd hoe ik me voel. En ik heb het ook nooit geleerd om die vraag aan anderen te stellen. Natuurlijk vragen mensen wel: 'Hoe gaat het met je?' Dat hoor ik vaak genoeg. Dan zeg ik: 'Goed', maar wat zegt dat nu eigenlijk?' ga ik verder. 'Voel ik me blij, gelukkig, tevreden of opgewonden? Woorden als "goed" of "slecht" helpen me niet om echt contact te maken.'

Dan staat ze plotseling stil, alsof ik nu eindelijk iets zinnigs zeg. 'Je hebt de keuze,' zegt ze. 'Je kunt kiezen om achter je veilige masker te blijven zitten of om het masker af te doen en te kijken wat dat je brengt. Stel jezelf eens de vraag: "Wat wil ik?" School jezelf om. Ga van oordelen naar voelen. Vanuit het hoofd naar het hart.' Als ze klaar is met praten, loopt ze weer door.

Ik begin een hekel te krijgen aan mensen die het allemaal denken te weten, maar niet vertellen hoe je dat concreet vorm kunt geven. ‘Maar *hoe* doe ik dat dan in godsnaam?’ roep ik haar toe. Ze draait zich om en zegt: ‘Heb geduld.’

Ik voel, ik voel... wat jij niet voelt

Bij de volgende oefening mogen we nog steeds niet met onze partners in één groep zitten. Ik sluit me bij een willekeurige groep aan. ‘We gaan onze gevoelens onbeschaamd uiten naar onze partner. Let niet op wat je zegt, maar gooi het er gewoon uit,’ zegt de groepsleidster. Het is de bedoeling dat iemand uit de groep je partner speelt. Het zweet breekt me uit als een man uit mijn groepje tegenover me plaats neemt. Dus hij moet M. voorstellen. En het is gek, het werkt. Het maakt me bloednerveus. Maar ik laat niks merken. Ik steek van wal:

‘Vanaf het moment dat ik jouw dubbelleven heb ontdekt voel ik me afgewezen, ellendig, gebruikt, in de steek gelaten, teleurgesteld, onveilig, verdoofd, verraden en niet gehoord. Alsof ik niet besta. En nu onze relatie is mislukt voel *ik* me daar schuldig over. Ik voel me verschrikkelijk door jou. Zo, dat lucht op,’ besluit ik met een grijns.

Maar mijn neppartner schudt vriendelijk zijn hoofd: ‘Ik hoor hoe je het ervaren hebt, maar ik hoor niet wat je voelt,’ zegt hij. De therapeute voegt eraan toe: ‘Je vertelt hem jouw interpretatie van je gevoelens. Maar dat is niet een uitdrukking van een gevoel. Het komt vanuit je hoofd in plaats vanuit je hart. Alles wat je vertelt is een *evaluatie* van wat er gebeurd is en géén *observatie*. De evaluatie is eigenlijk een ingekleurde kleurplaat, terwijl een observatie het blanco papier is – zonder lijntjes en kleuren, met geen enkele invulling. Deze hoofdgevoelens worden, heel verraderlijk, in combinatie met “ik voel” uitgedrukt, waardoor het lijkt alsof er over gevoelens gesproken wordt, maar dat gebeurt helemaal niet.’ Ik krijg een papertje in mijn handen gedrukt waarop gevoelens vanuit het hart

staan. Die mag ik verder thuis gaan bestuderen, want vandaag is de laatste trainingsdag. Als ik even snel naar het lijstje* met gevoelens kijk, blijf ik hangen bij één woord: wanhoop.

Ontmaskering

De gestaltraining zit er op. In de auto zwijgen we weer. Eenmaal thuis kijk ik hem recht in de ogen en vraag: 'Waarom? Waarom heb je het gedaan?' Hij blijft stil. Ik laat voor de duidelijkheid alle vrouwen namen hardop de revue passeren. Hij blijft stil. Zijn stilte wakkerd mijn woede verder aan. Ik smijt z'n telefoon tegen de muur. Een fotolijst met onze lachende gezichten slingert als een frisbee door de kamer. 'Huffer! Klootzak!' Nee, deze woorden staan niet als hartgevoelens op mijn papiertje. Maar het lucht wel op.

De opluchting is van korte duur. Al snel voel ik alleen nog maar verdriet. Het is allemaal zo beschuldigend wat ik tegen hem zeg. Hoe schuldig ben ik eigenlijk zelf? Door M. te veroordelen kan ik mezelf wijsmaken dat ik nergens verantwoordelijk voor ben. Als alles wat me ongelukkig maakt zijn schuld is, hoef ik zelf niets te veranderen. Ik schuif er alle schuld mee in zijn schoenen. Het begint langzaam tot me door te dringen: schuld is helemaal geen gevoel, maar pure angst. Door die zogenaamde 'hoofdgevoelens' uit te spreken, ben ik alleen maar met mijn partner bezig. Zo kan ik mijn eigen pijn vermijden. Nee. Dit klopt niet. Het draait niet alleen om hem. Dit moet anders. Ik ben klaar voor mijn ontmaskering.

Schreeuw het uit

Ik slaap alleen in ons grote bed. M. slaapt elders. Ik heb geen idee waar. En als hij het zou zeggen, zou ik toch niet weten of het waar is wat hij zegt. Ik heb mijn kamer inmiddels omgetoverd tot een rustoord: met kaarsen, een pot thee en wat lekkers. Met het zojuist aangeschafte dagboek hoop ik wat orde te scheppen in mijn chaotische gedachten. De lijst met gevoelens binnen handbereik.

* *Het lijstje met gevoelens is te vinden in het werkboek op blz. 199.*

Werkboek



Inleiding

Do not believe,
just because
wise men say so.

Do not believe,
just because
it has always
been that way.

Do not believe,
just because
others may
believe so.

Examine
and
experience
yourself!

Kalama Sutra
The Buddha

Werkboek

Misschien heb je veel kunnen herkennen in mijn persoonlijke verhaal, vol bloopers en kleine stapjes voorwaarts. Misschien merk je dat het bij jou moeilijker is of juist gemakkelijker. Ik hoop van harte dat mijn verhaal jou heeft mogen inspireren om zelf nu ook aan de slag te gaan.

Het doel van het werkboek is om jouw eigen relationele verstrikkingen te ontrafelen en vernieuwde inzichten en liefde te verwelkomen. Met de oefeningen, affirmaties en citaten die ik je in het werkboek geef, kun je zien of je verstrikt bent geraakt in de liefde en hoe je jouw eigen knoop kunt ontrafelen op een manier die bij jou past.

In of uit de knoop?

Voordat je verder gaat met het werkboek wil ik je vragen oprecht antwoord te geven op de volgende twee vragen:

1. Ben je bereid om te veranderen? Wil je echt veranderen?
2. Wil je liever dat jouw partner of zelfs de hele buitenwereld verandert?

Vind je dat je partner, je ouders, je verleden, je werk, je kinderen en de rest van de wereld de oorzaak zijn van jouw ellende? Vind je dat zij eerst moeten veranderen, wil je ooit nog liefde en geluk kunnen ervaren? Dan heb ik slecht nieuws voor je. Wanneer je absoluut niet bereid bent om zelf te veranderen, dan zal ook het werkboek weinig voor je kunnen betekenen. Je zult hoogstwaarschijnlijk niet eens de oefeningen gaan doen. Wellicht zul je de oefeningen wel enthousiast bij je (ex-)partner onder zijn neus schuiven, zodat hij ze kan doen. Ook al heeft hij het wellicht harder nodig dan jij, alleen jij kunt positieve veranderingen aanbrengen in jouw leven en niemand anders. Je hoeft niet te lijden, je kunt je leven leiden! Wanneer je toch kiest voor het touwtrekken met je (ex-)partner, dan raak je vroeg of laat in de knoop. Hoe strakker de knoop, hoe moeilijker het wordt om weer los te komen van elkaar. Geen enkele nieuwe relatie heeft op deze manier een kans van slagen en geen enkel kind is emotioneel vrij als ouders in verstrikking blijven. En waar kies jij voor? Voor het touwtrekken of laat je het touw vieren?

Jij bent het antwoord!

Om antwoorden in jezelf te kunnen vinden, kan het nodig zijn om boeken en tijdschriften te lezen, workshops te volgen, in therapie te gaan, een empowerment-seminar te volgen of gewoon een goede gesprekspartner te vinden. Eigenlijk maakt het niet uit welke wegen je bewandelt, want alles buiten onszelf dient alleen als hulpmiddel (als spiegel!) om antwoorden binnen in onszelf te kunnen vinden. Er is daarom niet één manier of één oplossing. Er is alleen je 'eigen manier'. Mensen die zeggen dat hun visie of techniek de enige manier is om je leven gelukkiger te maken, hoef je echt niet te geloven. Niks buiten jezelf kan jou gelukkig maken, alleen jijzelf. We kunnen wel inspiratie opdoen buiten onszelf, maar er bestaat geen kant-en-klare oplossing voor 'geluk' of 'liefde'. Blijf dus niet bij één gesprekspartner of therapiegroepje hangen. Wissel af. Je eet tenslotte ook niet iedere dag hetzelfde, toch?

Supporters

Het is verstandig om supporters om je heen te verzamelen. Mensen die enthousiast zijn, die je vertrouwt en die positief zijn ingesteld. Mensen bij wie je het gevoel hebt dat je volledig mag zijn zoals je bent, inclusief je schaduwkanten. Mensen die niet oordelen maar waarnemen, bij wie je je veilig voelt en je kwetsbaar durft op te stellen. Mensen die je ondersteunen door open vragen te stellen zonder meteen te vertellen wat jij zou moeten doen. Mensen die jou nemen zoals je bent, met wie je kunt lachen en huilen en die er gewoon voor je zijn zonder verwachtingen.

Zij kunnen je helpen je belemmerende overtuigingen en zorgen te herkennen en deze om te buigen naar gedachten die je groei-proces versterken. Stel je voelhoorns in op het vinden van inspirerende mensen met wie je graag contact hebt. Deze mensen kunnen je helpen jouw licht van liefde in een versneld tempo te laten schijnen.

Scheidingen zijn de perfecte voedingsbodem voor heftige gevechten die veel levens kapot maken, vooral die van kinderen.

Dit boek voorkomt dat je in een vechtscheiding terechtkomt, dat je blijft hangen in haat, woede en wrok.

Voorkom een vechtscheiding bestaat uit twee delen: een 'leesboek' en een 'werkboek'. Het leesboek is een openhartig verhaal vol herkenbare situaties en stimuleert je om daarna met het werkboek aan de slag te gaan. Dit bevat allerlei handige checklists, oefeningen, affirmaties en treffende citaten. Nancy Steutel laat je in zeven praktische stappen zien hoe je een vechtscheiding kunt voorkomen, zodat kinderen kinderen kunnen blijven en vrijuit kunnen spelen, zonder de last van de scheiding van hun ouders met zich mee te hoeven dragen.

'Nancy Steutel heeft een spannend proces doorgemaakt en vertelt daarover zeer geloofwaardig: openhartig, met humor en zelfspot.'
- Lisette Thooft, auteur van *Wie domme dingen doet wordt wijs*

'De do's en don'ts als het onvermijdelijke staat te gebeuren: zéér aanbevolen!' - Huub Stapel, acteur in *Mannen komen van Mars, Vrouwen van Venus*



Nancy Steutel (1969) is spreker en business coach. Zij is ervaringsdeskundige (gescheiden én kind van gescheiden ouders), maar heeft zelf een vechtscheiding voorkomen door te helen wat in haar kapot is gegaan.



9 789021 557427 >

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen