

# Inhoud

Inleiding 9

**Deel 1:** Een betere manier om uit elkaar te gaan

**Hoofdstuk 1** Schaamte, schuld en mislukte liefde 21

**Hoofdstuk 2** Bittere scheidingen, nare relatie-eindes en de kunst van het nog lang en *ongelukkig* leven 34

**Hoofdstuk 3** Een nieuwe mogelijkheid tussen jou en mij: het begrip 'bewust scheiden' 49

**Hoofdstuk 4** Hoe en wanneer je met dit programma aan de slag gaat 64

**Deel 2:** Bewust scheiden in 5 stappen

**Stap 1:** Op zoek naar je emotionele vrijheid 81

**Stap 2:** Neem het heft in handen 109

**Stap 3:** Doorbreek het patroon en heel je hart 129

**Stap 4:** Word een alchemist van de liefde 158

**Stap 5:** Lang en gelukkig uit elkaar 196

**Nawoord:** Hoe liefde zich ontwikkelt 236

De grondbeginselen van bewust scheiden 240

Ik ben de volgende mensen heel dankbaar 243

Gratis online hulp 246

Geraadpleegde bronnen 248

## Inleiding

# Als de liefde toch niet voor eeuwig blijkt

*Voor elke vorm van intimiteit geldt dat ergens onder dat op het eerste gezicht zo mooie oppervlak de ingrediënten voor een enorme catastrofe verscholen liggen.*

ELIZABETH GILBERT

Wanneer je naar het altaar loopt en tegenover je grote liefde gaat staan, denk je niet dat ook jouw huwelijk op een dag zal horen bij die 50% die in een scheiding eindigt. We gaan er ook niet van uit dat ons hart gebroken gaat worden wanneer we dolgelukkig een nieuwe verbintenis aangaan. Want we geloven in de liefde, we zijn echt van plan om voor altijd bij elkaar te blijven, en we zijn bereid om alles op het spel te zetten voor dat idee van 'ze leefden nog lang en gelukkig'.

Door mijn bestseller *Calling in 'The One': 7 Weeks to Attract the Love of Your Life* hebben al honderdduizenden mensen over de hele wereld geleerd hoe ze hun innerlijke obstakels uit de weg kunnen ruimen en een gelukkige, liefdevolle relatie opbouwen. Ik zou dus liegen als ik zei dat ik dit boek wilde schrijven als opvolger van mijn laatste boek. Ik had net zo weinig zin om het te schrijven als jij waarschijnlijk hebt om het te lezen.

Toen ik besepte dat mijn man en ik na een huwelijk van tien jaar uit elkaar zouden gaan, kwam er niet bepaald een spiritueel gebed bij me op. Ik lag op mijn rug in het gras van een park bij ons in de buurt en ik mompelde hardop het enige waar ik op dat moment iets mee kon. 'Dit méén je niet!' zei ik woedend. Ik

was kwaad op de onzichtbare krachten van de liefde en het leven die me vierkant leken uit te lachen en die het sprookjesboek-einde waarmee mijn tumultueuze jeugd werd afgesloten zo nodig in het honderd moesten schoppen. En dat einde was zo mooi, en heel publiek, vastgelegd in mijn eerste boek.

Dat was op zijn minst gênant.

Maar zodra ik over de eerste schok heen was en had geaccepteerd dat het echt zo was, wilde ik dat het goed zou verlopen. Zoals veel van mijn leeftijdsgenoten had ik als jong meisje te maken gehad met een heel akelige onbewuste scheiding. Het liep zelfs zo uit de hand dat ik, na twee verschrikkelijke ruzies over de voogdij, vanaf mijn tiende mijn vader niet meer zag omdat hij uiteindelijk zijn ouderlijke rechten opgaf omdat hij niet met mijn woedende moeder kon omgaan. Toen mijn eigen huwelijk op de klippen liep, wist ik  n ding zeker: dat wilde ik onze dochter niet aandoen.

*Misschien heb je geen controle over wat je overkomt, maar je kunt wel besluiten om er niet aan onderdoor te gaan.*

MAYA ANGELOU

Tijdens onze scheiding ontdekte ik dat ik me zorgen had gemaakt om niets. We bleken niet alleen heel beschaafd uit elkaar te gaan, het verliep ook liefdevol, respectvol, menselijk en met onverwacht veel grootmoedigheid en goede wil, dankzij gestes van vriendschap en wederzijdse steun. Mijn ex-echtgenoot Mark en ik deden alles wat we konden om elkaar, en natuurlijk onze dochter, zo weinig mogelijk te beschadigen. Zij maakte zich vooral zorgen over de vraag of ze het contact met haar vader zou kwijtraken, omdat ze dat bij twee vriendinnetjes had zien gebeuren. Omdat we in deze eindfase van ons huwelijk allebei de veiligheid en het geluk van onze dochter voor ogen hielden, konden we haar geruststellen: dat zou niet gebeuren.

Daarmee verliep het heel anders dan bij relaties in het verleden, die op afschuwelijke manieren waren verbroken. Toen had ik maandenlang niet kunnen eten of slapen en was ik zo razend geweest dat er bijna geen dag voorbijging zonder dat ik een arme, onschuldige buitenstaander de wind van voren gaf omdat ik me aan hem of haar ergerde. Er was die keer dat ik zo'n liefdesverdriet had dat ik na tien jaar weer was begonnen met roken, en door alle stress de helft van mijn haar uitviel. Of de ergste: de gruwelijke, traumatische keer dat het uitging met Frank, mijn vriendje van de middelbare school. Ik zou nog jaren vast blijven zitten in de onverwerkte pijn. In de twintig jaar daarna bleef hij opduiken in mijn dromen en schrok ik vaak wakker uit een onrustige slaap, om dan opnieuw het pijnlijke feit onder ogen te zien dat hij echt weg was. Met zijn intimiderend knappe vrouw en hun drie plaatjes van kinderen was hij duizenden kilometers bij me vandaan nog een lang en gelukkig leven aan het leiden.

Net als jij ben ik ook niet onbekend met de schaduwkant van de liefde. Daarom begon ik, zodra ik mijn eigen schrik en pijn had verwerkt, ook meteen terug te kijken. Ik wilde uitpluizen hoe het kwam dat Mark en ik onze verbintenis in zo'n goede sfeer hadden afgesloten. Ik besepte namelijk dat we iets ongelooflijk waardevols hadden ontdekt, wat nog eens werd versterkt door de mensen om ons heen. Die schudden ontzet hun hoofd en verklaarden dat ze nog nooit een stel hadden gezien dat zo zorgzaam en zorgvuldig uit elkaar was gegaan.

Hoe ik ook had verlangd naar een *happy end* voor mijn niet bepaald gelukkige jeugd, door een bizarre speling van het lot had ik blijkbaar een ander soort happy end gevonden. Een manier om waardig, goed en integer een einde te maken aan een romantische verbintenis, zonder dat er iemand verdrietig of kapot achterbleef. En omdat ik heel goed ben in limonade maken van de citroenen waarmee het leven je soms opscheept, realiseerde ik me dat ik er zelf iets moois

van kon maken. We hadden namelijk iets doorlopen wat ik later zou zien als een vijfstappenplan, waardoor wij en alle mensen die bij onze scheiding betrokken waren de ervaring in één stuk, gezond en compleet zou overleven, in plaats van gekwetst, buitengesloten en op belangrijke punten beschadigd.

Ik geloof in de liefde en ik ben erg vóór trouwen en monogame vaste relaties. Uit elkaar gaan en echtscheiding zijn waarschijnlijk de dingen waaraan ik de grootste hekel heb, van dezelfde orde als de opwarming van de aarde, mishandeling van ouderen en hoge percentages kinderen die in armoede opgroeien. Waarom zou ik er in mijn eigen leven dan wel voor kiezen? Was mijn relatie met Mark dan zo slecht dat ik liever dat moeras in ging en ervoor koos om mijn huis en haar te verdelen en lang gekoesterde dromen bij het grofvuil te zetten?

Er zijn een miljoen kleine dingetjes waardoor mensen uit elkaar groeien en de meeste zijn te simpel om er woorden aan vuil te maken. Maar wat er kort gezegd tussen Mark en mij gebeurde, was dat ik veranderde. En dan bedoel ik ook ingrijpend, op verschillende gebieden, wat ook wel oneerlijk is. Het is haast een risico van mijn vak – het nadeel als je mensen begeleidt bij groei en verandering. Mijn man was niet ontrouw, hij mishandelde me niet, hij dronk niet en hij was niet verslaafd aan gokken. En toch begonnen de basiswaarden waarnaar we leefden in de loop van de tijd uit elkaar te groeien. Ik ben verslaafd aan verandering en ik ben altijd bezig mezelf en anderen uit hun comfortzone te halen zodat mijn en hun potentieel in het leven en de liefde op alle vlakken wordt benut. Mark daarentegen is een lieverd, wiens ideaal het is om alles te accepteren en waarderen zoals het is zonder het te willen veranderen. Ik graaf altijd graag in de donkerste uithoeken van onze zielen om onze innerlijke motieven bloot te leggen en duidelijk te maken. Hij gelooft daarentegen dat je zo weinig mogelijk aandacht moet beste-

den aan je tekortkomingen en gewoon de goedheid en schoonheid van alle levende wezens moet waarderen. Niemand heeft hier gelijk, niemand heeft ongelijk. Het zijn geweldige paden om te bewandelen. En als de overtuigingen van twee partners zo ver uit elkaar liggen, vinden ze vaak wel een evenwicht, waarbij ze elkaar vol liefde aanvullen en de lege plekken bij elkaar invullen. Maar bij Mark en mij liepen gesprekken over dit soort belangrijke dingen vaak op niets uit en daardoor was er maar weinig ruimte om naar een gezamenlijke visie of een gezamenlijk doel toe te groeien – terwijl we allebei bekenden dat we dat zo ontzettend nodig hadden in ons leven. Hoe veel we ook om elkaar gaven, het werd duidelijk dat de liefde voor onze dochter het enige was waarin we elkaar vonden.

Als we vijftig jaar eerder waren geboren, hadden we er niet lang over hoeven nadenken, dan waren we gewoon bij elkaar gebleven. Maar zoals miljoenen andere mensen in de westerse wereld heb ik hogere verwachtingen gekregen van de belangrijkste relatie in mijn leven. Mensen blijven niet meer bij elkaar voor de kinderen. Zoals auteur en familie- en relatiehistoricus Stephanie Coontz opmerkt, zijn relaties in de afgelopen dertig jaar meer veranderd dan in de drieduizend jaar daarvoor. Mensen blijven niet meer bij elkaar voor de kinderen. Natuurlijk wilden Mark en ik ons volledig inzetten om een sociale, gezonde en gelukkige dochter groot te brengen. Die gedeelde verantwoordelijkheid was het middelpunt van ons leven. Maar moesten we daar dan ook de rest van ons leven getrouwd voor blijven?

*Ik heb een parachute geweven van alles wat kapot was.*

WILLIAM STAFFORD

Ik geloof in ontwikkeling. Dat betekent dat ik geloof in het streven om een wijzer, verlichter en meer ontwikkeld mens te worden, zodat ik kan meebouwen aan een wijzere, verlichtere

en meer ontwikkelde menselijke samenleving. Ik vind het altijd interessant als ik nieuwe vormen van liefdesrelaties zie verschijnen die een eindje buiten de gebaande paden treden, of misschien zelfs een heel eind. In dat opzicht ben ik een beetje vreemd. Als 'culturele creatieveling', en daar zijn er in de hele wereld miljoenen van, verken ik graag de onontgonnen gebieden van de menselijke relatie.

Als huwelijks- en gezinstherapeut baseer ik me voornamelijk op de humanistische psychologie. Het zit dus niet in mijn aard om getrouwd te blijven omdat de maatschappij er tegenwoordig van uitgaat dat dat beter is voor de kinderen. Dat idee is absoluut goed onderbouwd, in onderzoeken die we serieus moeten bespreken en waar we diep over moeten nadenken. Maar het is geen creatieve stap richting een antwoord op de vraag hoe we na een scheiding een evenwichtig, stabiel en warm gezinsleven kunnen behouden. Toen ik het op die manier bekeek, kreeg mijn nieuwsgierigheid de overhand. Ik wilde heel graag bekijken hoe we dit als samenleving beter kunnen aanpakken.

### **Ga mee op reis**

Op de pagina's hierna zal ik de resultaten van die nieuwsgierigheid met je delen. Ik nodig je uit om met me mee te gaan op iets wat uiteindelijk een innerlijke reis naar transformatie, groei en vernieuwing werd. In de eerste hoofdstukken daag ik je uit om de historische ideeën die we allemaal hebben over het verbreken van relaties en scheiden eens wat nader te bekijken. Ik ga je dan ook vragen om na te denken over de standaardconclusie dat een relatie 'mislukt' is wanneer hij eindigt om een andere reden dan het overlijden van een of beide partners. Verder ga ik een poging doen om ons meer bewust te maken van het feit dat we met dat heersende idee van 'een mislukte relatie' nog steeds niet boven die primitieve en destructieve manier van uit elkaar gaan zijn uitgestegen. En juist dat kost ons het geluk en onze oprechtheid, en vaak belem-

meren we onszelf, onze kinderen en elkaar om eroverheen te komen. Ten slotte bied ik je een nieuwe mogelijkheid, die van 'bewust scheiden', een manier om op een gezonde en menselijke manier een liefdesrelatie af te sluiten.

Op dat punt aangekomen begint deel twee, waarin je op je eigen manier het proces van bewust scheiden kunt starten. Je krijgt persoonlijk advies en steun voor alle vijf stappen. Je begint met de eerste stap, het zoeken naar je emotionele vrijheid, en je eindigt bij stap 5, lang en gelukkig leven na je scheiding. Bij elke stap vind je praktische tips en vaardigheden die je nodig hebt om deze kwetsbare verandering onbeschadigd door te komen.

Als je op dit moment al veel pijn hebt, kun je ook meteen met deel twee beginnen en later deel een nog een keer lezen. Wacht maar tot je zuurstofmasker stevig op zijn plek zit en je weer kunt ademen.

### **Mijn eigen twijfels**

Ik moet bekennen dat ik lang heb geaarzeld voordat ik aan dit boek begon. Ik heb er lang omheen gedraaid. Dat kwam vooral doordat ik niemand wilde aanmoedigen om al te gemakkelijk een einde te maken aan een langdurige, vaste relatie. Wat gebeurt er wanneer het in de maatschappij veel meer geaccepteerd wordt dat een relatie 'mislukt', en als je niet bang meer hoeft te zijn dat je je kinderen voor het leven een trauma bezorgt wanneer ze voortaan uit een 'gebroken' gezin komen? Ik wil op geen enkele manier verantwoordelijk zijn voor een toename in het aantal relaties dat verbroken wordt voordat één of beide partners overlijden.

Ik ben een voorstander van vaste, langdurige verbintenissen en ik doe mijn best om mensen te helpen om bij elkaar te blijven zolang dat kan. Het is zelfs zo dat ik mensen die naar me toe komen voor een 'bewuste scheiding' eerst een beetje tegengas geef. Ik probeer door hun vastbeslotenheid heen te prikken en te kijken of ze niet te overhaast te werk gaan. Om-



dat ik zo vóór vaste relaties ben, ben ik ook heel blij met de recente veranderingen in het Amerikaanse huwelijk, nu ook homoseksuele en lesbische mensen mogen trouwen. Daar zal de Amerikaanse maatschappij alleen maar sterker van worden.

Je moet dus vooral begrijpen dat ik dit proces niet heb opgezet om het gemakkelijker te maken om uit elkaar te gaan. In hoofdstuk 4 ga ik serieus in op de vraag waarom het misschien beter is om bij elkaar te blijven. Maar waar het echt om gaat is dit: vandaag de dag gaan er per jaar meer mensen scheiden dan er mensen een nieuwe auto kopen of grapefruit eten bij hun ontbijt. Het wordt dus tijd dat we leren hoe we dat beter doen. En daar gaat dit boek over.

*Het leven is niet altijd eerlijk. Zelfs wanneer  
je langs een regenboog naar beneden glijdt  
kun je nog ergens een splinter krijgen.*

CHERRALEA MORGAN

### **Voor wie is dit boek**

Bewust scheiden is niet alleen voor mensen die officieel getrouwd zijn. Het is voor alle mensen wier hart gebroken is doordat er een einde is gekomen aan hun relatie. Wanneer een relatie eindigt doet dat waanzinnig veel pijn, maar het is ook een belangrijk keerpunt, een bepalend moment in je leven waarop je een belangrijke beslissing moet nemen. Je zit op een absoluut dieptepunt. Dan kun je de handdoek in de ring gooien en jezelf voortaan beschermen, zodat je nooit meer zo veel pijn hoeft te voelen, maar dan veroordeel je jezelf tot een half leven. Je kunt ook een manier zoeken om deze moeilijke ervaring te gebruiken om een wijzer, diepzinniger, volwassener mens te worden, die beter in staat is om lief te hebben en geliefd te worden. Kortom: een verbroken relatie is een unieke kans om spiritueel jezelf te vinden. Een kans die je meer authenticiteit, meer compassie, meer wijsheid,

meer diepte en – echt waar – geluk oplevert. De pijn die je voelt kan alleen veranderen in geluk als je je daar met hoofd en hart voor inzet.

*Als het leven ons stenen toebedeelt, kunnen we zelf kiezen of we een brug of een muur bouwen.*

ANONIEM

Als je de moed hebt om je pijn helemaal te voelen, is dit boek voor jou. Als je bereid bent om de pijn die je voelt te gebruiken om de leugens uit de weg te ruimen die je al veel te lang tolereert, dan is het voor jou. En als je jezelf wilt bevrijden van de pijnlijke patronen die je tot nu toe niet onder ogen hebt willen zien, dan is het voor jou. Als je deze tegenslag wilt gebruiken als de kans om jezelf en anderen te bevrijden van alle manieren waarop je jezelf hebt ingehouden, kleiner hebt gemaakt, dan is het voor jou. Als je klaar bent om via dit schokkende verlies je hart open te breken en oprechter van jezelf en anderen te gaan houden, dan is het voor jou. Als je de kracht hebt om hier iets moois van te maken, voor jezelf en alle mensen van wie je houdt – dan is het voor jou.

Ik wou dat ik kon zeggen dat bewust scheiden geen pijn doet, maar dat kan ik niet. Mensen zijn biologisch geprogrammeerd om relaties aan te gaan en we voelen altijd een beetje (of een heleboel) pijn wanneer de band met een ander wordt doorgesneden, hoe voorzichtig we het ook doen. Maar nu ik dit proces met duizenden mensen heb doorlopen, kan ik je wel beloven dát er een veilige weg is voor jou en de mensen van wie je houdt. Ik kan je wel beloven dat je leven na afloop van deze donkere periode niet alleen draaglijk is, maar juist beter en mooier. Ik kan je beloven dat je oprecht, gelukkig en vol vertrouwen weer open zult staan voor een nieuwe liefde, en dat je erop kunt vertrouwen dat je dezelfde fout niet nog een keer maakt. En ten slotte kan ik je beloven dat je op een