September

Goed Gevoel

UITGETEST

OP BURN-OUT RETREAT IN PORTUGAL

UPDATE SINUSITIS

JE NEUSSPRAY KAN COVID VOORKOMEN

MENOPAUZE OP HET WERK

Laat je niet in een hoekje drummen

SCHUILT ER EEN NARCIST IN JOU?

JA MAAR DAT IS OKÉ

OH OH ORAAL

MEER GENIETEN MET TIPS VAN SEKSUOLOGE CHLOÉ DE BIE

JE KAN HET

LIEFDE & LEEFTIJD

ZIJ 54, HIJ 37

'Als Mathieu kinderen wil, zal ik hem met liefde loslaten'

- JE FAALANGST OVERWINNEN
- VRIENDEN BLIJVEN NA DE SCHEIDING
- DAT SAAIE EETPATROON DOORBREKEN (SANDRA BEKKARI DAAGT JE UIT)

09
5 420022 917882
SEPTEMBER 2022 • € 5,50 • NL € 5,60

HANDLEIDING
VOOR EEN
BREUK ZONDER BROKKEN

Scheiden zonder lijden

Toen Gwyneth Paltrow en Chris Martin in 2014 een punt achter hun huwelijk zetten en de term 'conscious uncoupling' lanceerden, werd daar in eerste instantie nogal lacherig op gereageerd. Maar een internationale bestseller en enkele jaren later vormt het begrip voor steeds meer ex-geliefden een leidraad voor een gelukkige scheiding.

De Amerikaanse huwelijks- en gezinstherapeute Katherine Thomas Woodward ontwikkelde de baanbrekende scheidingsmethode en schreef met haar boek *Conscious uncoupling, 5 steps to living happily even after* een internationale bestseller. 'Elk jaar gaan er meer mensen uit elkaar dan dat er nieuwe auto's verkocht worden. Het wordt dus tijd dat we leren om het beter te doen', klinkt het. Dat een breuk niet altijd van een leien dakje loopt, is volgens de Amerikaanse therapeute logisch. 'We voelen ons goed zo lang ons leven beantwoordt aan de maatschappelijke normen. Wijken we af van de verwachting om 'lang en gelukkig samen te leven', dan ervaren we dat als falen. Probeer dan maar eens op een elegante manier uit elkaar te gaan.' Schaamte verandert iets in het lichaam. 'Het cortisolniveau stijgt, het immuunsysteem zakt terug en het limbische hersensysteem, waar onze emotionele reacties zich bevinden, gaat in vecht- of vluchtstand terwijl de dopamine- en oxytocineniveaus scherp dalen. In plaats van te koesteren wat we ooit voor elkaar betekenden, hamsteren we bitterheid en woede, smeulend van schaamte en wrok. Soms halen we zelfs uit op een destructieve en kwetsende manier, ook al zijn we diep vanbinnen goede mensen. We zijn biologisch haast geprogrammeerd om op deze manier te reageren. Toch is er nog een andere weg naar het einde van een relatie. Een pad vol wederzijds respect, vriendelijkheid en diepe zorgzaamheid.'

AFHECHTEN

Relatie- en scheidingscoach Denise Janmaat is de enige gecertificeerde coach in België en Nederland die mensen met de *conscious uncoupling* methode begeleidt in hun zoektocht naar een harmonieuze vorm van scheiden. Hoewel *conscious uncoupling* letterlijk 'bewust ontkoppelen' betekent, vindt de Nederlandse coach de vertaling niet helemaal de lading dekken. 'Ontkoppelen van iemand met wie je een hele geschiedenis deelt, lukt nu eenmaal vaak niet. Zeker niet wanneer er kinderen in het spel zijn en je als ouder gezamenlijke beslissingen moet blijven nemen, maar evengoed voor mensen die een huisdier delen of meerdere huizen bezitten waarvan ze geen afstand willen doen. Ik heb het liever over 'afhechten van je relatie', dat is iets heel anders dan ontkoppelen of onthechten. Je kan het vergelijken met borduren. Op een >>

DE EXPERTS

Katherine Thomas Woodward, Amerikaanse huwelijks- en gezinstherapeute

Denise Janmaat, relatie- en scheidingscoach

>> bepaald moment is je borduurwerkje klaar. Je legt er een knoopje in en gaat verder met iets anders. Dat is precies waar we in een coaching naar streven: je blijft met je ex verbonden, maar hebt het oude afgehecht en geeft je relatie een andere vorm.'

FOCUS OP JEZELF

'Vind emotionele vrijheid', 'claim je kracht en je leven', 'doorbreek het patroon en genees je hart', 'word de alchemist van de liefde' en 'creëer je eigen lang en gelukkig'. De *conscious uncoupling* methode bestaat uit vijf afgelijnde stappen. Eerlijk is eerlijk: de spirituele bijklank kan praktische zielen de wenkbrauwen doen fronsen. Denise Janmaat houdt eerder van een praktische en nuchtere aanpak. 'Waar het in eerste instantie om draait is dat we gaan kijken naar wat er met jou gebeurt. We focussen dus niet op wat er misliep in de relatie, maar op jou als persoon. De meesten stappen trouwens alleen, en niet als koppel, in een coachingtraject. In alle vertrouwen ontdekken hoe je de band met je ex opnieuw vorm wil geven, doe je nu eenmaal beter niet in een relatie die niet lekker loopt. Door de transitie die jij zal doormaken, wordt de interactie met je ex-partner vanzelf anders. Als eerste stap leggen we je gevoeligheden bloot. Waar bots je op? Wat triggert je? Eens dat helder is, gaan we op zoek naar waar die gevoeligheden vandaan komen en hoe je er anders mee kan omgaan. Wie zich niet gehoord voelt in een relatie of vindt dat de ander onvoldoende rekening met hem houdt, heeft dat gevoel hoogstwaarschijnlijk al eerder in het leven ervaren, in een andere context.'

UIT DE SLACHTOFFERROL

De methodiek vraagt om kritisch naar jezelf te kijken en je kwetsbaar op te stellen. 'Dat is niet altijd makkelijk', zegt Denise Janmaat. 'Is er sprake van overspel, dan klinkt het al snel 'hij ziet mij niet meer want er is iemand anders'. Maar je kan ook kijken naar 'wat hebben we gemist'. Durven kijken naar jouw aandeel in de scheiding is best pittig en vergt moed. Door met een andere blik te durven kijken, kom je tot nieuwe inzichten en verandert je gevoel. De emotionele lading neemt af, waardoor je minder kwetsbaar bent in het afhechten van je relatie en beslissingen over ouderschapsregelingen, alimentatie ... vlotter lopen. Dat is het mooie aan de methodiek. Eens je begrijpt dat die slachtofferrol je eigenlijk tegenwerkt, kan je beter in je kracht staan.' In je kracht staan klinkt ietwat als een containerbegrip, maar de scheidingscoach verduidelijkt het graag. 'Mensen die met coaching starten zijn het vaak gewoon geraakt om genoegen te nemen met de kruimels. Ze leven met de handrem op. Om hun relatie nog een beetje te doen werken, vertoonden ze gedrag dat niet helemaal bij hen past. In plaats van 'krijgen wat je kan krijgen' werken we naar 'krijgen wat je wil.' Wat past bij jou? Wat heb jij nodig? Wat doet jou goed? Na een periode van pijn en verdriet is het tijd om weer helemaal jezelf te zijn. Oude koeien uit de sloot blijven halen helpt je daarbij niet vooruit. Eens mensen in deze fase aanbelanden, zie je hen weer rechtop lopen, met de borst vooruit en een twinkeling in de ogen. Ze hebben het slachtofferschap van zich afgeworpen en zijn woest aantrekkelijk. Ze léven weer.'

EEN NIEUWE VORM

Dat je ooit met dankbaarheid en waardering naar je ex-partner kan kijken, lijkt bij een prille relatiebreuk vaak ondenkbaar. 'En toch ontstaat het tijdens het traject vanzelf', benadrukt de scheidingscoach. 'In de beginfase bestempel je de hele relatie als waardeloos en slecht, maar gaandeweg ontdek je weer zaken die je heel erg waardeerde. Er is tenslotte een reden waarom jullie ooit volmondig 'ja' tegen elkaar zeiden. Wat is er gebeurd

VROUWEN WILLEN VAKER SCHEIDEN DAN MANNEN

Als het gaat om de beslissing om een huwelijk te beëindigen dragen vrouwen overduidelijk de broek. Naar schatting 70% van de scheidingen in de Verenigde Staten gebeurt op initiatief van de vrouw. In het Verenigd Koninkrijk gaat het om 62 procent. Dat scheiden in deze regio's door het wegvallen van de schuldvraag makkelijker gaat, biedt een mogelijke verklaring. Ook in eigen land trekken vrouwen vaker de huwelijksstekker uit dan mannen. Meer dan de helft van echtscheidingsaanvragen wordt ingediend door vrouwen. Sowieso gaat het niet goed met de slaagkansen van een huwelijk. Meer dan 1 op de 2 huwelijken loopt op de klippen. De meeste scheidingen gebeuren na 10 tot 20 jaar huwelijk, maar ook steeds meer senioren doen afstand van hun trouwring. Opmerkelijk: bij niet-gehuwde stellen nemen beide geslachten even vaak het initiatief om uit elkaar te gaan.

waardoor jullie dat gevoel onderweg kwijtraakten? Wat heb jij nodig om samen verder te gaan? Kan je de ander gunnen dat hij niet is wie jij hoopte dat hij zou zijn? Die inzichten helpen om jullie nieuwe relatie vorm te geven. Zo herinner ik me een klant die al jarenlang een stroef contact had met haar ex. Tijdens het traject kwam naar boven dat ze de traditie van kerstavond met het hele gezin enorm miste. Voorzichtig kwamen de gesprekken met haar ex weer op gang, tot op een niveau dat ze weer dingen met elkaar konden delen. Inmiddels viert ze Kerstmis weer samen met de kinderen én de nieuwe partner van haar ex. Ook diploma-uitreikingen en andere highlights van de kinderen wonen ze samen bij. Een enorme opluchting én een waardevol cadeau voor de kinderen. Het symboliseert mooi hoe een nieuwe vorm van ex-relaties er kan uitzien. Of denk aan Gwyneth Paltrow en Chris Martin die samen verjaardagen vieren en als twee samengestelde gezinnen samen op vakantie gaan. En waarom zou je niet met je ex naar concerten van jullie favoriete band kunnen blijven gaan? Er zijn mogelijkheden zat om een vriendschapsband te behouden, ook wanneer er een nieuwe partner in je leven is. Als je stevig in een relatie staat, je liefde duidelijk laat voelen en open kan communiceren, ook over dat stukje met je ex dat bij je verleden hoort en je graag wil behouden, kan de ander dat meestal makkelijk aan.'

VOOR IEDEREEN

Of je nu net uit elkaar bent, een scheiding overweegt of al jaren op oorlogsvoet met je ex leeft, *conscious uncoupling* kan voor iedereen heel wat opleveren. 'Als je me het eerlijk vraagt, is het slim om al voor je beslissing om te scheiden met de methode aan de slag te gaan', zegt de scheidingscoach. 'Het maakt het nadien makkelijker. Je beslissing zal anders landen bij je partner, waardoor het ook de kans op een vechtscheiding verkleint. Het gebeurt trouwens ook dat mensen beslissen om hun relatie weer een kans te geven. De methode helpt je helder te krijgen wat er nog is. Ik begeleid mensen op weg naar de keuze die hen gelukkig maakt. Voor de ene zal dat scheiden zijn, voor de andere is dat een herstart of een tussenvorm zoals een latrelatie. Ieder verhaal is anders.' Ook wie in een vechtscheiding zit, kan dankzij de methode belangrijke stappen zetten. 'Een vechtscheiding heeft natuurlijk invloed op hoe flexibel mensen kunnen en willen zijn. Het vraagt meer tijd en je zal met kleinere dingen gelukkig moeten zijn dan wie het meest ideale scenario wil bereiken. Maar je hoeft geen dikke vrienden te worden. Weer 'on speaking terms' geraken, vlottere afspraken kunnen maken waardoor het voor ouders én kinderen makkelijker gaat, is ook pure winst. De methode heeft altijd zin, ook als je al jaren in een moeilijke scheiding verwikkeld zit.' En hoewel *conscious uncoupling* geschreven werd voor mensen die uit elkaar (willen) gaan, helpt het ook op andere moeilijke momenten in het leven. 'Mensen die ontslagen zijn, een kinderwens moeten loslaten of met afscheid geconfronteerd worden, halen er net zoveel uit als wie een relatiebreuk doormaakt. Bekijk het als een cadeau voor jezelf dat ervoor zorgt dat je geen oude troep meeneemt en met frisse inzichten je leven verderzet. Daar profiteer je niet enkel in de liefde van. Het is een persoonlijk ontwikkelingstraject dat verandering in gang zet waardoor jij weer gaat floreren.' ■

'Je hoeft geen dikke vrienden te worden, weer 'on speaking terms' geraken is ook pure winst'

DOOR LYNN GUILLAUME • ILLUSTRATIE KARMIJN SIMONS

DE ROL VAN DE BUITENWERELD

Ook voor de omgeving vraagt het afhechten van je relatie extra inspanning. 'Maak je vrienden en familie duidelijk dat je de ruimte en het respect wil om jullie relatie in deze nieuwe vorm verder te zetten', benadrukt Denise Janmaat. 'Na een breuk klinken er bij de omgeving vaak nogal snel scherpe woorden. Ik merk dat het makkelijker loopt wanneer ex-partners een moment creëren waarbij ze vrienden en familie aangeven hoe ze samen verder willen gaan en hoe anderen hen daarin kunnen steunen. Sommigen organiseren een scheidingsfeest, anderen schrijven een brief of sturen een video uit. Vrienden en familie ervaren zo dat niemand partij hoeft te kiezen en voelen zich onderdeel van het nieuwe succes.'

Meer weten? *www.langengelukkiguitelkaar.nl*