

Een nieuwe start, als je relatie eindigt

1. Ontkenning: "Onmogelijk dat dit uitgerekend mij moet ontkomen"

Ondraaglijke pijnen stoppen wij weg in onze ontkenningszak, totdat wij sterk genoeg zijn om de pijn te verwerken en ervan te leren.

2. Angst: "Ik ben doodsbenauwd"

De angst die je onmiddellijk na slecht nieuws bekruipt, voelt aan alsof je in een dichte mist bent terechtgekomen. Waar kan je schuilen? Hoe vind je je weg terug. Je wilt de berg niet beklimmen want zelfs hier beneden is het al verschrikkelijk. Hoe vind je in hemelsnaam de weg naar boven als je ervan overtuigd bent dat het pad nog moeilijker begaanbaar, nog dreigender, nog vreselijker wordt? Je wilt schuilen, wegkruipen, weg van de afgrijselijke storm.

3. Eenzaamheid: "Ik voel me zo verdomd alleen"

Als een relatie eindigt, voel je zo verschrikkelijk éénzaam, dat heb je nooit eerder ervaren. Veel dagelijkse gewoonten veranderen nu je partner weg is. Je staat er plots helemaal alleen voor.

De gedachte alleen is verpletterend. Je hebt het gevoel nooit meer de geborgenheid van een liefdesrelatie te zullen kennen. De kinderen komen misschien bij jou en je hebt vrienden en familie om je heen, maar toch verdrukt de eenzaamheid al die warme gevoelens van je geliefden. Gaat dit lege gevoel ooit weg? Zal het ooit wennen alleen te zijn?

4. Vriendschap: "Waar is iedereen?"

Het rouwproces is zo pijnlijk. En juist omdat het zo pijnlijk is, heb je echte vrienden nodig om de emotionele pijn onder ogen te zien en te verwerken. Jammer genoeg verdwijnen veel vrienden tegelijk met je relatie. Het verergert nog als je sociale contacten gaat schuwen omwille van de emotionele pijn en de angst voor afwijzing.

Je zult weer, wellicht nieuwe relaties moeten opbouwen met vrienden die begrip hebben voor de emotionele pijn en je niet afwijzen.

5. Verdriet: "Dat vreselijke gevoel van leegte"

Verdrietig zijn is een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. Liefde verdwijnt, een relatie wordt verbroken, een geliefde sterft, je verliest je huis; allemaal zaken waarover je verdriet hebt. Verdriet is een combinatie van een verpletterende droefheid en een gevoel van wanhoop. Alle energie vloeit uit ons weg omdat wij niet bij machte zijn om ons leven te veranderen.

6. Woede: "Hij / zij kan mij wat"

De meeste gescheiden mensen wisten niet dat ze zo woedend konden worden, gewoon omdat ze nog nooit zo kwaad waren geweest. De woede is gericht op de ex-partner en is heilzaam omdat je de nodige afstand kan nemen van je ex.

7. Loslaten: "Voorgoed afscheid nemen is niet simpel"

Het is vreselijk moeilijk de sterke banden van een verbroken liefdesrelatie los te laten. Toch is het belangrijk dat je ophoudt emotioneel in een dode relatie te investeren.

Investeren in een dode relatie, een emotioneel lijk, is een belegging die absoluut niet rendabel is. Je moet investeren in een productieve, persoonlijke groei, dat je nodig hebt om de scheiding te verwerken.

8. Eigenwaarde: "Zo beroerd zit ik niet in elkaar"

Gevoelens van eigenwaarde en zelfachting beïnvloeden in belangrijke mate je gedrag. Een laag gevoel van eigenwaarde en de zoektocht naar een sterkere identiteit zijn belangrijke oorzaken voor een scheiding. Een scheiding zorgt dan weer voor een laag gevoel van eigenwaarde en verlies van identiteit. Je hebt veel van jezelf in een relatie gestoken en met de relatie verdwijnt ook elk gevoel van eigenwaarde en zelfachting.

Pas als je gevoel van eigenwaarde weer groeit, kan je uit de diepe put kruipen en krijg je stilaan weer een beter beeld van jezelf. Een versterkt gevoel van eigenwaarde geef je ook de nodige moed om te beginnen aan de reis naar jezelf.

9. Overgang: "Wakker worden en de rommel opruimen"

De overgang is een periode van verandering waarbij je andere manieren ontwikkelt om een relatie met anderen op te bouwen. Je begint je vrij te maken om jezelf te zijn.

Het is tijd om de rotzooi op te ruimen.

10. Openheid: "Ik had altijd een masker op"

Een masker is een gevoel of beeld dat je projecteert, dat anderen moeten geloven dat je zo bent. Maar je zorgt er ook voor dat mensen niet weten wie je echt bent, en soms ook dat je zelf niet weet wie je bent.

Velen durven dat masker niet af te zetten omdat ze denken dat anderen de echte persoon achter het masker niet leuk zullen vinden. Als we dit wel doen wordt de relatie met vrienden vaak veel vertrouwd en intiemer dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

11. Liefde: "Zou er echt iemand om me kunnen geven"

Velen plaatsen het zwaartepunt van hun liefde in een ander en niet in zich zelf. Als je uit elkaar gaat, verdwijnt het zwaartepunt van onze liefde, en dit maakt het gevoel van het verlies nog schrijnender.

Een belangrijk element bij het nemen van een nieuwe start is het leren jezelf lief te hebben. Als je niet van jezelf houdt, jezelf niet aanvaardt voor wat je bent, ook met al je gebreken, kan je onmogelijk verwachten dat iemand anders van je houdt.

12. Vertrouwen: "Mijn blessure begint te genezen"

Dit duidt aan dat de mate waarin je in staat bent vertrouwen te schenken de kern vormt van het genezingsproces.

Een gescheiden iemand heeft een pijnlijke blessure veroorzaakt door de mislukte liefdesrelatie, een blessure die hem / haar ervan weerhoudt iemand anders lief te hebben. Het vraagt veel tijd voordat je het risico durft te nemen gekwetst te worden en een emotionele band met een ander durft te vormen. Maar jezelf op een afstand houden kan ook gevaarlijk zijn.

13. Verbondenheid: "Invulling geven aan nieuwe banden helpt me mijn leven weer op te bouwen"

Langzaam wordt je de persoon die je graag wilt worden. Je neemt de touwtjes zelf in handen, je eist de verantwoordelijkheid op voor de goede gevoelens. Soms maakt je daarbij gebruik van een al dan niet tijdelijke "instant-relatie".

14. Alleen zijn: "O, is dat ook mogelijk?"

Ongeacht je vorige ervaringen is een periode van alleen zijn - van groei als onafhankelijk persoon - heel waardevol. Je zo aanpassen na het verbreken van een liefdesrelatie, stelt je in staat het verleden echt los te laten, je leert je eigen en complete zelf te zijn en te investeren in jezelf. Alleen zijn is niet alleen oké, het is ook noodzakelijk.

15. Zingeving: "Heb je nog doelen voor de toekomst"

Hoelang ga je nog leven, denk je? Als je nog heel wat jaartjes te gaan hebt, wat zijn dan je doelen? Wat bent je met jezelf van plan als je alles weer op een rijtje hebt na de scheiding? Het is nuttig om een levenslijn te maken en eens goed na te denken over de patronen in jouw leven en de dingen die mogelijk nog voor jou in het verschiet liggen. Planning brengt de toekomst dichterbij.

16. Vrijheid: "De cocon ontpopt zich tot vlinder"

Eindelijk boven! Vrij zijn om te kiezen. Als je alle bouwstenen die in het verleden struikelblokken vormden, hebt verwerkt, ben je vrij en klaar voor een nieuwe relatie. Je bent vrij om het geluk na te streven als vrijgezel of binnen een andere liefdesrelatie.

Vrij om jezelf te zijn. Velen slepen een last van onbevredigende behoeften met zich mee, behoeften die hun leven bepalen en hun niet de vrijheid geven om de persoon te zijn die ze willen zijn. Als je deze last van je afwerpt en leert hoe je de onbevredigende behoeften wel kan vervullen, ben je vrij om jezelf te zijn.

Uit: *Een nieuwe start, als je relatie eindigt*

Van: *Bruce Fisher / Robert Alberti*

Uitgever: *Lannoo*