

We lachen weer

Acht jaar
na de
scheiding

Zij verliet hem omdat ze verliefd was op een ander.
Hij haatte haar omdat ze hun gezin in de steek liet.
Ondertussen gingen hun kinderen eraan onderdoor.
En toen leerde een therapeut haar hoe ze het venijn
uit hun relatie kon halen: "Verdomd, het werkte."

Acht jaar geleden ben ik gescheiden. En de verdeling is als volgt: de eerste vier jaar is mijn ex-man boos geweest – ik was verliefd geworden op iemand anders en had het gezin in de steek gelaten. De afgelopen vier jaar ben ik boos geweest. Om zijn boosheid.

Zijn boosheid had geduurd zolang de relatie met die andere man standhield. Dat verband legde hij zelf niet. Nee, hij was boos omdat ik een slechte moeder was die haar kinderen verwaarloosde. Eigenlijk moesten ze tegen mij in bescherming genomen worden. Want ik spoorde niet, ik was een borderliner en dat vertelde hij tegen iedereen die het wel en niet wilde horen. Hij nam zelfs een advocaat in de arm om te kijken of ik uit de ouderlijke macht gezet kon worden.

Wat ik ook deed, het deugde niet. Gaf ik mezelf op als fietsmoeder voor de schooltuinen? Hoe onnadenkend. Wist ik dan niet dat kinderen zich op deze leeftijd schamen voor hun ouders? Schilderde ik de nieuwe kamer van mijn dochter roze, dan probeerde ik haar om te kopen en als ik vroeg of ik de kinderen iets eerder bij hem thuis mocht brengen, dan had ik zeker weer een feestje en mocht het 'want bij hem waren ze wél welkom'. Iedere keer als hij de jongens op vrijdag bij ons bracht, omhelsde hij ze alsof ze elkaar nooit meer zouden zien, keek ze diep in de ogen en zei: "En je weet het hè, als je je niet veilig voelt, kom ik je direct halen."

Ik was een slechte moeder, zei hij, een borderliner die uit de ouderlijke macht moest worden gezet

Die eerste vier jaar hield ik heel veel. Ik was dan wel met mijn nieuwe liefde, maar als je een boze ex hebt en verdrietige kinderen, is er geen roze wolk om op weg te drijven, maar lijkt het net alsof iedere avond de ramen worden ingegooid. Ik voelde me schuldig om wat ik de kinderen had aangedaan, en als ik dat al niet genoeg deed, herinnerde mijn omgeving me er wel aan. Mijn ouders veroordeelden mij en praatten alleen met mijn ex, ik verloor bijna al mijn vrienden en oude buren doken hun huizen in als ik eraan kwam. Toen mijn dochter jarig was en ik haar op zaterdagmiddag terugbracht, zat mijn gehele schoonfamilie aan de picknicktafel voor het huis. Ze draaiden allemaal hun rug naar me toe. Stond ik daar met een kleuter op mijn heup.

Ik verhardde in mijn conclusies en oordeel over mijn huwelijk, want het kon niet zo zijn dat dit alles gebeurde alleen omdat ik op mijn veertigste de kolder in mijn kop had gekregen. Nee, wie was er nou verwaarloosd, ik toch zeker, in mijn wensen, in aandacht. Ik was niet meer dan een sloof geweest binnen het gezin en nu had ik eindelijk eens voor mezelf gekozen. Ik verdiende deze behandeling niet, ik had juist alles gegeven voor de kinderen, meer dan ik in me had en daarom was ik aan het gezinsleven ten onder gegaan.

Toen na vier jaar mijn nieuwe liefde mij de deur uitzette omdat hij de ruzies tussen mij en mijn ex-man niet meer aankon, verzachtte de blik van mijn ex-man ogenblikkelijk. Opeens was ik niet meer die moeder die er niks van bakte en alleen haar eigen plezier najoeg, maar weer degene die alles altijd zo goed regelde. In eerste instantie werd ik daar niet wrokkig van, ik was allang blij dat we geen ruzie meer hadden. We aten weer een keer per week samen als gezin en het werd zowaar weer gezellig. Tot hij zei dat hij me terug wilde. Hij vergaf me mijn midlifecrisis, want dat was het voor hem duidelijk geweest. Ik voelde heel duidelijk: nee. Want binnen de kortste keren vervallen we weer in onze oude patronen. Ik was weliswaar overhaast, maar niet voor niks weggegaan. Waarna hij weer boos was.

En toen was het mijn beurt om boos te worden. Dit had allemaal niets te maken gehad met mijn kwaliteiten als moeder, maar alles met zijn ego. En was ik daarvoor vier jaar lang door het slijk gehaald?

Repeterende gedachten, interne gesprekken, woedende uitvallen bij iedere nieuwe deskundige en hulpverlener die we zagen. En dat waren er nogal wat, want ondertussen ging het met onze drie kinderen helemaal niet zo goed. Ze zakten een paar niveaus op school, spijbelden, blowden en hadden last van angsten. Logisch, zei hij, met een moeder die ze in de steek heeft gelaten. Logisch,

zei ik, met een vader die ze jarenlang heeft verteld dat hun moeder ze in de steek heeft gelaten. "Ik ben bij jou weggegaan, niet bij hen," brulde ik regelmatig in wanhoop. Waarna hij de hulpverlener alleen maar meewarig aankeek. Zie je, hoe opvliegend ze is?

Het liefst was ik met hem in SCHIP-therapie gegaan. Dat is een vorm van postrelatieve rouwtherapie waarin je samen de pijnpunten van de voorbije relatie verwerkt en elkaar erkenning geeft voor het geleden leed, waarna je weer ouders kunt worden, zonder dat oude relatieperikelen daarin storen. Maar dat wilde hij niet. Hij herkende zich niet in het beeld dat ik schetste en kon me hier niet mee helpen. "Ik stel voor dat je zelf hulp zoekt," zei hij. En zo kwam ik bij scheidingscoach Roos Boer van Succesvol Scheiden terecht die een soortgelijk traject biedt, maar deze kun je ook alleen volgen. Sterker nog, haar stelling is: een relatie hebben doe je samen, scheiden doe je alleen. "Je moet je eigen rommel opruimen."

Nou, en daar gingen we, met mijn rommel. "Wat wil je bereiken?" vroeg Roos mij tijdens het intakegesprek. Ik zei dat ik af wilde van mijn boosheid, ik stond zo scherp afgesteld. "Ik wil minder snel geraakt worden door zijn woorden en ik wil een betere band met mijn middelste zoon, die ik in deze strijd ben verloren," zei ik. We spraken een traject af waarbij de eerste afspraak de meest intensieve zou worden: maar liefst een gehele dag. Daarna zouden nog een paar kortere afspraken volgen van anderhalf uur om dieper op achterliggende patronen in te gaan en ontwikkelingen te bespreken. Wat er precies gebeurde die eerste dag weet ik niet.

Roos Boer zegt geen dingen die ik niet al eens eerder heb bedacht en dat ik veel te wijten heb aan de rücksichtsloze wijze waarop ik zelf vertrokken ben, weet ik ook. Maar ze maakt inzichtelijk, echt inzichtelijk, wat dat met ons gedrag heeft gedaan, met onze communicatie en welke gevoelens er onder die strijdberg verborgen liggen. Waardoor ik overspoeld word door compassie en begrip. Ik heb vaker momenten van compassie gevoeld voor mijn ex, heel vaak zelfs. Ik heb hem zijn leven afgenomen, zijn gezin, natuurlijk is hij boos. Tot er weer een appje binnenkomt waardoor ik ga steigeren en besluit nu echt helemaal niets meer te overleggen. Nee, ik ga gewoon mijn eigen gang, want als het toch niet goed is wat ik allemaal doe, kan ik het net zo goed op mijn eigen manier doen. En als meneer het dan allemaal zo goed weet, dan stel ik hem zeker niet op de hoogte van die studiedag die eraan komt, want ik weet in ieder geval zeker dat hij die vergeet. En voor niks naar school rijdt.

"Behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden," zegt Boer. "En stap uit de strijd. Als jij niet meer opvlamt, heeft hij geen reden terug te vechten en verandert de dynamiek totaal."

En verdomd: het werkt. De eerstvolgende keer dat ik een appje krijg waarop ik normaal gesproken als een stier op een rode lap af was gestormd, houd ik me in. Iets later geef ik gewoon rustig antwoord. En blijkt uit zijn antwoord dat hij het ook helemaal niet lullig had bedoeld. Ook vraag ik weer zijn mening over de vraag of ik een sport zal opzeggen en maak ik een gemeenschappelijke gezinsagenda aan waarin ik alle

Mijn dochter klemde zich als een aapje aan me vast, mijn zoontje hilde. Hoe kon ik het zover laten komen

afspraken en vrije dagen zet. Ik noteer zelfs wanneer onze dochter ongesteld wordt, zodat hij op tijd maandverband kan kopen.

Het resultaat is een directe ontspanning in onze communicatie: het venijn is eruit. Ik ben niet meer boos, zelfs niet na een aantal weken, merk ik tot mijn eigen verbazing. De gedachtespinsels waarop ik jaren heb lopen kauwen en herkauwen zijn weg, zomaar opgelost. We doen normaal tegen elkaar. Dat niet alleen, ook de kinderen ontspannen. Mijn zoon belt me veel vaker, uit zichzelf, en komt weer spontaan langs. Hoe kán het? vraag ik Roos Boer. “Jij kunt weer jezelf zijn en dus herkenbaar voor de ander. Nu wordt hij weer zacht. En de kinderen veranderen mee, dat hoor ik elke keer weer.” In de afspraken daarna gaan we verder in op de overtuigingen die ik met me meedraag. We doen een familieopstelling en bekijken per overtuiging of die waar is. Nee? Weg ermee. Ook ontsla ik mezelf van het schuldgevoel. Het was nooit mijn intentie zoveel ellende te veroorzaken. Ik ga leven vanuit mijn eigen kernwaarden, wat ik belangrijk vind en goed en ik laat zien dat mama er nog steeds staat.

Nu alle boosheid is opgelost, is er meer ruimte voor verdriet. Ik kan intens verdrietig worden als ik denk aan de tijd dat de kinderen nog klein waren, toen alles goed was, en wat ik heb weggegooid. Ik krimp ineem als ik denk aan de pijnlijkste momenten in onze scheiding. Hoe mijn dochter als een aapje aan me vast zat geklemd omdat ze niet wilde dat ik wegging, en hoe ik mijn zontje huilend achterliet in zijn kamer toen hij zei ook een extra dag naar mij te willen, en dat niet mocht van mijn nieuwe vriend. Ik sta mezelf toe daar verdriet van te hebben en pijn, en mezelf voor mijn kop te slaan: hoe heb ik dat kunnen laten gebeuren. En ik geef mezelf ook toestemming weer gelukkig te zijn. Want dat was ik alleen besmuikt en beschaamd, als niemand het zag. Omdat ik er geen recht op had zolang de kinderen er nog niet bovenop waren. Maar misschien hield ik ze daarmee juist wel tegen.

Nog steeds vind ik het onvoorstelbaar hoe twee weldenkende en invoelende mensen die ooit een prima relatie hadden, op deze manier tegenover elkaar hebben kunnen staan, acht jaar lang. Maar het is gebeurd. “Ouders

kunnen in een scheiding monsterlijk gedrag vertonen, maar het zijn geen monsters,” zegt Roos Boer daarover. “Het zijn mensen die in een extreme situatie verkeren. Je zit allebei hoog in de emotie, want het is dikke crisis: het gezin valt uit elkaar. In deze fase praten over het huis, geld en de kinderen, is vragen om ellende. Je kunt beter eerst je gevoelens over het verliezen van het gezin verwerken, dan verloopt de juridische afwikkeling een stuk makkelijker.”

Ik weet zeker dat het mijn ex en mij ook had geholpen als wij hier veel eerder mee aan de slag waren gegaan. Niet per se samen, ik denk dat we daar nu pas aan toe zouden zijn. Maar wat een opluchting is het om niet meer de hele tijd met hem en wat er is gebeurd bezig te zijn. Wat een ruimte geeft dat. Het is gewoon weer normaal, bijna net als vroeger. Als ik de kinderen op zaterdag terugbreng, drinken we samen een glas wijn. We vragen hoe het gaat, durven weer eerlijk te zijn over minder geslaagde momenten met de kinderen, er zijn geen verwijten meer. En we lachen, met de humor zit het nog steeds goed. Sterker nog: alleen met hem kan ik hele passages herhalen uit *The Office of The Big Lebowski*. En valt een opmerking als *Schön waß?* op zijn plek. Het enige lastige is dat ik nu af en toe denk: waarom was ik ook alweer weggegaan?

Het enige lastige is dat ik nu weleens denk: waarom ben ik ook alweer weggegaan bij mijn gezin