

Op de tranen van het hart worden nieuwe dingen geboren

Willemijn Bessem had natuurlijk net als iedereen al vaak verhalen gehoord van mensen die gingen scheiden en de gevoelens die daarmee gepaard gingen. Een scheiding leek haar iets wat iedereen kan overkomen en ze had daar weinig oordeel of angst over. Toen kwam de dag dat haar geliefde haar plotseling verliet. Tot haar verrassing werd ze overspoeld door emoties en overweldigende fysieke reacties. Willemijn had de overtuiging dat ze er na een jaar wel overheen zou zijn. Niets was minder waar. Haar kinderen waren nog heel jong en de zorg om hun welzijn bleek een bron van intense emoties en angst. 'Veel gevoelens waren in eerste instantie onbewust, maar er kwam van alles los. Ik heb wel momenten gehad dat ik de kinderen aan hun vader overdroeg en de volgende minuut boven de wc hing om over te geven.'

Met haar ex-partner was geen wezenlijke communicatie mogelijk, al had Willemijn daar wel behoefte aan. 'Maar daar heb je twee mensen voor nodig. Daardoor ben ik begonnen te schrijven wat ik hem wilde vertellen in de hoop dat hij kon begrijpen wat er in mij speelde. Voor mezelf had het voornamelijk de functie om waar te nemen en rustig te blijven onder alles wat er gebeurde. Op die manier kon ik voelen op welke emoties ik wilde reageren. Het was een dagelijkse keuze - soms wel om het half uur: kies ik voor liefde of kies ik voor strijd?' Uiteindelijk vormde dit de basis voor haar boek 'Scheiden in liefde'. 'Ik mailde af en toe teksten naar mensen die in dezelfde situatie zaten. En ik zag dat het ze troost en inzicht gaf om te zien in welke fase ze zaten en hoe het zat met hun schuldgevoelens, woede en pijn.'

Willemijn: 'Ik heb me overgegeven aan de wens van mijn ex om uit elkaar te gaan en dacht met mijn achtergrond en het vertrouwen dat alles met elkaar in verbinding blijft, dat we dat in liefde zouden kunnen doen. Alleen bleek er vanaf het moment dat wij apart gingen wonen helemaal geen wezenlijk contact meer mogelijk. Na zo'n lange vriendschap,

alles samen delen en twee kinderen hebben, overvielen de gevoelens die de scheiding in mij naar boven brachten mij totaal. Ik realiseerde me pas drie maanden later dat ik in shock was. Mijn hart ging rare dingen doen, mensen om me heen vonden me veel te gevoelig en zeiden dat ik harder moest worden. Je denkt dan dat je je hart moet afsluiten, maar daarmee stop je ook je eigen toevoer. Het voelde alsof ik een mes in mijn hart had. Met behulp van massage ging dat over en kon ik weer stromen, maar de angsten, vooral over de kinderen, waren soms echt buiten proporties. Ook over allerlei andere dingen die je rationeel niet kunt begrijpen, maar die er wel zijn. Hoe ga je daar mee om? Met schuldgevoelens bijvoorbeeld. Terwijl hij bij mij weg wilde om met iemand anders samen te leven, kreeg ik schuldgevoelens! Was ik wel goed genoeg geweest? Had ik wel voldoende aandacht gegeven, had ik iets gemist? Gevoelens die bij iedereen naar boven kunnen komen.'

Alles is goed, maar...

'Ik heb een diep contact met mijn geestelijke begeleiders en dacht: 'Hé jongens, waar zijn jullie geweest, hadden jullie me niet even kunnen waarschuwen hiervoor?' De waarheid is dat ik al had gezien dat het zou kunnen gebeuren, maar dat was voor mij geen reden om een relatie te verbreken, mijn hart speelt niet op *safe*. Iedere relatie loopt het risico in een scheiding te eindigen. Gelukkig had ik het vertrouwen dat alles wat er gebeurt goed is, inclusief een scheiding. Maar daarnaast was er een *egootje* of *persoontje* dan rouwde, dat heel graag samen met de vader voor haar kinderen wilde zorgen, dat de vriendschap miste, die huilde om het verlies van het gezin. Dat was allemaal aan de gang, in volle vaart en in die race moesten we toen ook afspraken maken.'

Het grote verschil

'Twee mensen die voelen dat ze klaar zijn met elkaar en die in vriendschap hun verhaal samen beëindigen, hebben

Willemijn Bessem (1967) werd zich vlak na de afronding van haar studie economie, tijdens een bezoek aan het Arthur Findlay College in Engeland bewust van haar mediumschap. Zij heeft veel door India gereisd en is in de leer geweest bij verschillende spirituele leraren. Haar boek 'Scheiden in liefde' is een pleidooi om te allen tijde - dus ook als je de relatie wilt beëindigen - je volle verantwoordelijkheid te nemen voor alle emoties om zo bewust mogelijk om te gaan met hoe je handelt en reageert. Daarbij gaat het er haar om dat je met mildheid en liefde probeert te kijken naar jezelf en de ander. 'Scheiden in liefde' beschrijft de fases die ex-partners over het algemeen doormaken na een scheiding op een uiterst betrokken manier.

Willemijn begeleidt mensen in persoonlijke processen, geeft workshops omtrent verbinding en intimiteit en schreef een aantal andere boeken.
www.willemijnbessem.nl



Kies ik
voor liefde
of kies ik voor
strijd?

meestal niet zulke hevige emoties en kunnen in redelijke rust alles regelen. Zij hebben ook hun angsten, maar de grootste verwerking heeft misschien al tijdens de relatie plaatsgevonden. Dat is een groot verschil met mensen die hun lessen nog niet geleerd hebben en plotseling uit elkaar gaan. Bij ons was er niet voldoende openheid in de communicatie geweest. Na de scheiding ontdekte ik dat we nog veel beter moesten leren communiceren. Want de leuke dingen deel je niet meer, er blijven alleen kwesties over die veel spanningen brengen: over financiën en kinderregelingen. Wat betreft de kinderen heb je het over het iedere keer weer overdragen van het meest dierbare zonder dat je weet wat de ander doet. Op een bepaald niveau kon ik dat vertrouwen natuurlijk wel geven, maar een ander deel van mij ging helemaal in verzet en was het vertrouwen vaak kwijt.'

Vaste afspraken voor de eerste maanden

'Het gaf me veel onzekerheid dat er de eerste jaren geen vaste regeling was. Duidelijke afspraken waren rustiger geweest, dan had ik geen tussentijdse overlegjes hoeven claimen. Die waren nogal emotioneel geladen en daarna geef je jezelf vreselijk op je kop als je uitvalt naar elkaar waar de kinderen bij zijn. Ik adviseer om wel gesprekken aan te gaan,

hoe moeilijk je het ook vindt, om *basic* dingen te regelen voor de eerste twee of drie maanden. Dat geeft een hoop rust voor iedereen. Vraag er een vriend, vriendin of familielid bij, maak afspraken en houd je er beiden aan.

Vooraf ook voor de kinderen. Je kunt wel hoogstaande ideeën hebben over dat je de kinderen niet als machtsmiddel wilt gebruiken, maar het kan toch gebeuren als je angsten de overhand nemen en je geen goede afspraken hebt gemaakt.'

Rouw en uithuilen

'Ik heb mijn best gedaan om niet te verharden, om in liefde te blijven en niet in strijd te gaan. Om me heen zag ik stellen die uit elkaar gingen en vanuit hun angsten verbitterd raakten. Dat kan ik wel begrijpen, want het lijkt wel of de maatschappij de vechter in jou aanspoort om onrecht aan te vechten - en dan vooral zo heftig mogelijk - om je gelijk te halen. Of het gebeurt onder het mom van: ik moet voor mezelf zorgen >>

en voor mijn kinderen is dit nodig. Ondertussen wordt iedereen alleen maar gestresster. Ik zag heel duidelijk de noodzaak om mijn rouwverwerking van deze relatie serieus te nemen, want als er geen contact is voelt het soms echt alsof je partner dood is gegaan. Als ik zeg dat ik voor liefde kies, dan heb ik het op de eerste plaats over liefde voor mezelf, voor mij voelde in strijd gaan heel destructief. Mijn lijf had rust nodig, het moest bijkomen, uithuilen.'

Geld en de kinderen als machtsmiddelen

'Nu had ik het geluk dat mijn geldsituatie niet onder druk stond, maar er zijn mensen die dat niet hebben en die er echt tegenaan moeten gaan; anders zijn ze alles kwijt. Dit geldt ook voor vaders die heel hard hun best moeten doen, anders zien ze hun kinderen nooit meer of verhuist de moeder ver weg. Je ziet vaak dat geld door de mannelijke partij als machtsmiddel gebruikt kan worden en dat de kinderen door de vrouw worden ingezet om te proberen dat te krijgen wat ze nodig heeft. Ik vind dat kinderen het contact met hun moeder én hun vader nodig hebben. Het zou verstandiger zijn voor het hele gezin als je voordat je uit elkaar wilt gaan, samen onder begeleiding een aantal gesprekken voert. En aangezien een advocaat vaak zo prijzig is, zou ik pleiten voor gerichte gesprekken met een wijze vriend of een relatietherapeut.'

Het fenomeen vergeving

'Vergeving vond ik een raar fenomeen: wie of wat moet ik dan vergeven? Kijk, ik heb werkelijk het idee dat mijn ex het beste heeft gedaan op dat moment. Hij dacht: als ik niet goed voor mezelf zorg, dan is het ook niet goed voor de rest. Daarnaast kun je echter wel onderkennen dat je bijvoorbeeld kwetsende dingen hebt gedaan of gezegd en daarin je verantwoordelijkheid nemen om het goed maken. Maar vergeven... Voor mij speelt het grootste deel van vergeving ten opzichte van mijzelf. Dat ik mezelf vergeef voor al mijn eigen veroordelingen en pijnlijke gevoelens. Dat ik niet van mezelf verwacht dat ze er niet mogen zijn omdat ik beter zou moeten weten of omdat ik mijn kinderen een trauma bezorg. Deze gevoelens krijg je nu eenmaal. Ik ben blij dat ik zeker weet dat mijn kinderen hebben gekozen voor ons als ouders en daarmee ook voor deze situatie. Misschien om twee werelden te leren kennen, zodat ze kunnen kijken wat hen het meest aanspreekt. Want hun vader brengt ze in een heel andere wereld dan ik. En

al is het soms moeilijk om te accepteren, ik probeer het verdriet van mijn kinderen er gewoon te laten zijn en niet te vermengen met mijn eigen pijn. Het gaat erom liefdevol naar het verdriet van mezelf en de kinderen te zijn en zeggen dat het me spijt als ik daardoor misschien gespannen reageer. Ze weten echt wel waar ik verdrietig over ben en misschien duurt het langer dan ze lief is, maar het is gewoon zo.'

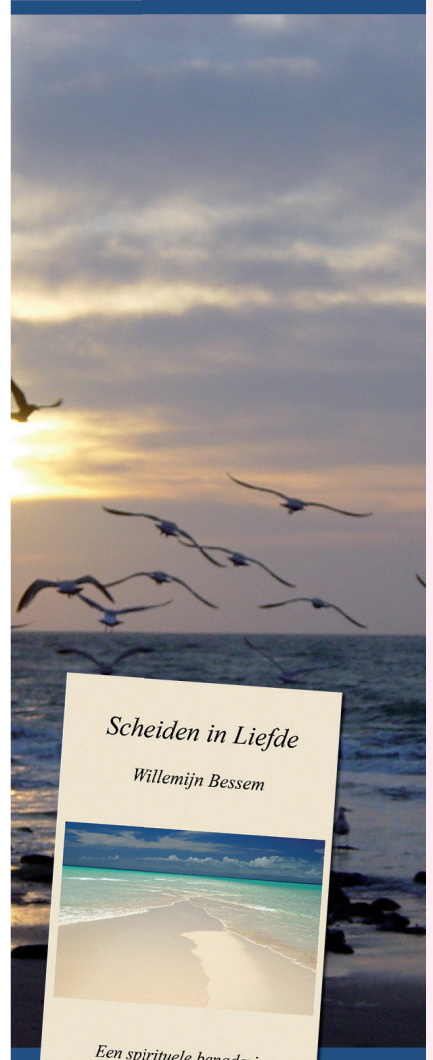
Spiritualiteit

'Ik dacht dat ik er na maximaal een jaar mee klaar zou zijn, maar dat was helemaal niet het geval. Het ging gewoon jaren door en nog steeds merk ik dat het me raakt. Hoe je verwerking loopt is niet mentaal af te dwingen, wanneer een gevoel klaar is laat het jón los en niet andersom. En dan zijn er van die verhalen over verslaving aan lijden, waar natuurlijk veel mensen mee van doen hebben. Ik kijk ook telkens naar mezelf of ik bepaalde gedachtes herhaal, maar ik merkte dat er dingen uit mijn lichaam omhoog kwamen zonder dat ik daar iets bij dacht. Voor mij is het een kwestie van accepteren hoe het proces gaat, zónder mijzelf voor mijn kop te slaan als het niet snel genoeg gaat. Spiritualiteit kan wreed zijn als je het tegen jezelf gebruikt en jezelf veroordeelt of als er geen hart inzit en dogmatisch toegepast wordt. Er zijn trouwens prachtige boeken waar je veel aan kunt hebben, zoals van Louise Hay en Paul Ferrini.'

Het moest zo gaan

'De intensiteit van liefde voor mijn kinderen en de mensen om mij heen is vergroot. Op de tranen van het hart worden nieuwe dingen geboren. Dat is wat ik direct al besefte, al maakte dat het rouwproces niet minder pijnlijk. Het is een diepgaand leerproces met zijn eigen verdriet en *gifts*: je moet er doorheen... alléén, los van alle steun die je misschien van je familie en vrienden mag ontvangen. Natuurlijk kan een ander niet weten hoe je je voelt. Met medelijden voel je de grond onder je voeten wegzakken, maar je hebt er veel aan als iemand meeléeft en je bevestigt in je kracht. Het heeft zo moeten gaan, zo moeizaam, want anders had ik het boek nooit geschreven, dan was die behoefte er niet geweest. Nu kunnen anderen zich herkennen in mijn woorden en misschien opgelucht denken: 'Oh ja, dit heeft zij ook gehad, het hoort bij het rouwproces. Ik word dus niet gek.' <<

5XGRATIS



Maak kans op een van de boeken die we weg mogen geven: mail 'Scheiden in liefde' naar gratisboek@live.nl
Vergeet je naam en adres niet!