



HET GRAS
IS HET
GROENST
IN JEZELF

BREND SEINEN

Hoe je een relatiebreuk kunt benutten
om (toch) gelukkig te worden

Woord vooraf.

Alles wat je in dit boek leest over Katja is mijn perceptie en beleving van de werkelijkheid. De stukken die gaan over ons en haar moeten ook als zodanig gelezen worden.

Eerste druk december 2023

Uitgegeven door: Spirit Leadership

Auteur: Brend Seinen

Redacteur: Susan van Ass | Haystack

Corrector: Josien Schuitemaker

Fotografie: Merel van Geyn | Foto Roos

Vormgeving omslag en illustraties: Jessica Wieberdink | Haystack

Opmaak: Debbie Brok | Haystack

ISBN 9789461265937

NUR 767

BISAC FAM015000

Thema VFVS

© 2023 Seinen

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook en evenmin in een retrieval system worden opgenomen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaard de schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoudsopgave

Dankbaarheid	12
Hoofdstuk 1	
Inleiding	15
Hoofdstuk 2	
Hoe het begint	23
Opposites attract	25
Hoofdstuk 3	
Breekbaarheid	31
En als het potje breekt...	31
Persona verdwijnen	33
De kans	35

Hoofdstuk 4

Zeven sleutels **39**

Je grootste uitdaging 39

InVERSIE 42

Hoofdstuk 5

INtentie **49**

Concrete intenties 51

Wat is je gewenste toekomst? 54

 Formuleren 56

 Visualiseren 56

 Geloven 56

Innerlijke Saboteurs 58

Hoofdstuk 6

Verantwoordelijkheid nemen **61**

Verantwoordelijkheid nemen voor je gedachten 62

 Waar gaan je gedachten naar uit? 64

 Je verhaal herschrijven 66

 Je verhaal onderzoeken op waarheid 68

 Een hardnekkig verhaal 69

Verantwoordelijkheid nemen voor je geconditioneerde impulsen 70

 Emoties versus geconditioneerde emotionele impulsen of
 sentiment 71

 Emoties en pijn snel en effectief verwerken 72

Tinder	74
Communicatie.	75
Verantwoordelijk actie ondernemen; skillful action	77

Hoofdstuk 7

Erkennen van jouw aandeel 79

Kernkwadranten als hulp bij zelfreflectie	81
Buig je zienswijze om	85
Een aantal persoonlijkheidsassen	88
Een andere relatie met jezelf	90
Je lichaam als raadgever	91

Hoofdstuk 8

Richt je aandacht op je vermogen tot aandacht geven 95

De ademhaling	96
Breathing app	98
Hartcoherentie	98
Ga de natuur in	100
Geleide meditaties	101
Je innerlijk lichaam voelen	102
Gewoon 'zijn'	102
Op heterdaad betrappen	103
Balans krijgen tussen 'doing' en 'being'	103

Hoofdstuk 9

Self Love **107**

Heb je pure emoties lief	109
Leef in het nu	110
Kijk met compassie naar jezelf	110
Neem een zelflievende houding aan	112
Zorg goed voor jezelf	113
Eten en drinken	113
Wat eet je en waarom?	114
Slapen	116
Welke informatie neem je tot je?	117
Geef duidelijke grenzen aan	119
Geef gehoor aan je innerlijke stem	120

Hoofdstuk 10

Innerlijk (kind) werk **123**

Pijn, angst en jouw strategie om daarmee om te gaan	125
Acceptatie en liefhebben	126

Hoofdstuk 11

Endurance **131**

Een transformatie	131
Pieken en dalen	134

Hoofdstuk 12	
Voor de volgende relatie...	137
Een nieuwe bril	138
Literatuur-/ Inspiratielijst	140

Dankbaarheid

De neiging bestaat, op het moment dat je uit elkaar gaat, dat je het glas in een keer wel heel erg leeg ziet. Juist om daar tegenwicht aan te bieden en ook omdat een relatiebreuk een uitgelezen kans biedt, begin ik dit boek met dankbaarheid. Juist omdat de crisis waar je nu in zit ook een enorme schat in zich draagt. En omdat jullie relatiebreuk jou zomaar een crisis cadeau doet om deze schat vrij te maken. Ofwel om de woorden te citeren van een PTT-trainer waar ik vroeger een training mee gaf: 'Hoe groter de shit, hoe mooier de bloemen.'

Het weggaan van Katja was een gigantische klap voor me. Toch was ik haar na het eerste grote verdriet ook ontzettend dankbaar.

Dankbaar voor alle tijd die ze me heeft gegund de afgelopen elfeneenhalf jaar om op zoek te gaan naar mezelf en dankbaar voor de tijd om mezelf de vaardigheden eigen te maken om te kunnen omgaan met haar vertrek.

Dankbaar voor dit 'eindwerkstuk' om op eigen benen te leren staan.

Dankbaar voor die heerlijke liefde al die jaren.

Dankbaar voor het bemoederen en passen op de kleine kwetsbare Brend in mijzelf. Een Brend die ik nog niet in mijn eigen armen had gesloten.

Dankbaar voor het schenken van twee fantastische dochters. Je bent en blijft de moeder van mijn dochters.

Dankbaar dat je als mijn zielsmaatje ook in dit leven elfeneenhalf jaar met me samen bent geweest.,

Naast dank aan Katja, wil ik ook een aantal andere mensen bedanken die mij in het heetst van de strijd hebben bijgestaan.

Dank je wel Ivo voor jouw luisterend oor, bemoedigende woorden als ik me radeloos voelde. Dankjewel voor je relativering, voor het wijzen van de weg als ik het spoor bijster was. Dankjewel voor het helpen bij het verder ontwikkelen van mijn business.

Dank je wel Leon en Anne-Marie dat ik meteen een onderkomen had in een prachtig appartement in jullie boerderij.

Dank je wel Berno voor jouw vriendschap, voor je relativeringen en voor je fantastische adviezen over slaap.

Dankjewel Janke, engel, die me altijd weer hielp te aarden als ik weer eens losgekomen was van de grond en in de mangel zat van mijn gedachten.

Dankjewel Tom, Jesper, Ronald en Nadia voor jullie synchronistische input tijdens de creatie van dit boek.

Dankjewel Lukas voor bijna dertig jaar vriendschap. Jammer dat het leven voor jou, te midden van onze relatiebreukscrisis, moest eindigen nog voor je vijftigste verjaardag. Ik mis je.



Uiteindelijk zijn we
allemaal op zoek naar die
ene liefde...

...die pure en oprechte
liefde voor onszelf

HOOFDSTUK 1

Inleiding

Aan het eind van het roemruchte coronajaar gingen Katja en ik uit elkaar. Het laatste driekwart jaar was zwaar geweest. Het moet ergens in het voorjaar zijn geweest dat ze voor de eerste keer zei dat ze twijfelde of ze nog wel van mij hield. De wereld stond even stil. De boodschap kwam na een periode van meer en meer zelfopoffering van mijn kant. Nadat ze een paar jaar daarvoor gescheiden was van haar toenmalige zakelijke compagnon heb ik alles uit de kast gehaald om haar hierin te begeleiden, bij te staan en te ondersteunen. Ik coachte haar op haar aandeel in die scheiding en hield haar met de voeten op de grond. Beiden hadden evenveel aandeel in die scheiding; het lag echt niet alleen aan de ander, een reflexmatige gedachte die je al snel hebt als je uit elkaar gaat. Ik verbouwde haar nieuw gehuurde pand, richtte het technisch in en zorgde ervoor dat alles goed werkte. Daarnaast bouwde ik haar nieuwe website, nam haar administratie over, ondersteunde haar met het maken van trainingsmateriaal en deed talloze kleine klusjes ter ondersteuning. Veel van deze skills heb ik mij in de loop van mijn leven eigen gemaakt. Dit deed ik allemaal naast mijn eigen werk, de dagelijkse zorg voor onze meiden en het volledige huishouden inclusief elke dag zorgdragen voor het eten. Mensen vroegen wel eens hoe doe je dat allemaal? Voor mij stelde dat niet zoveel voor. Het is één van mijn talenten om makkelijk te organiseren en te realiseren.

Ik was me echter in die tijd niet bewust van het feit dat ik me ongemerkt meer op haar leven was gaan richten dan op dat van mijzelf. Zo'n

jaar voor onze breuk kwam ze ineens met het plan dat ze een keten wilde gaan oprichten (ze was altijd al heel ondernemend). Het voelde niet goed voor mij, al kon ik de vinger er niet precies op leggen. Eén ding wist ik wel zeker, dit betekende nog meer werk voor mij. Het was niet eens dat zij mij dit rechtstreeks vroeg te doen. Ik zag het onbewust als mijn plicht om haar hierin te ondersteunen maar voelde wel dat ik het niet meer van ganser harte deed. Ik stond er zogezegd wat passief agressief in. Ik sputterde een beetje halfslachtig tegen. Doordat ik toch maar allerhande klusjes oppakte omdat ik ergens bang was haar liefde te verliezen verdween ik meer en meer. Ik werd een soort van schim van mijzelf. Ik kwam niet op voor mezelf en wat ik belangrijk vond. Ik maakte geen vuist. Het effect van het harder werken voor haar, en tegelijkertijd mezelf wegcijferen, was dat zij mijn eigenheid steeds minder kon zien. Ik was een beetje vervloeid met haar maar kon het niet meer helder waarnemen. Het gebeurde door de jaren heen heel geleidelijk zonder dat ik er erg in had.

En toen kwam daar kort voor de herfst de boodschap dat ze verliefd was op een ander. Nu stortte mijn wereld pas echt in. Ik was immers ondertussen zo verstrengeld met haar dat ik niet zou weten hoe zonder haar door te moeten. Een tijd dacht ik nog dat het wel goed zou komen. Ze had, zei ze, de weg naar deze nieuwe liefde afgesloten. Maar het kwam niet goed. Ergens was haar wil om er nog voor te gaan met mij verdwenen. Op de donkerste dag van het jaar, een paar dagen voor Kerstmis trok ze de stekker er definitief uit. Dit was het einde. Een week later begon ze een relatie met haar nieuwe liefde.

En daar zat ik dan, mezelf kwijt. En tegelijkertijd waren er die maanden voor de definitieve breuk ook telkens lichtpuntjes. Ergens scheen er door de breuklijnen van mijn bestaan ook licht. Ik was me er steeds van bewust dat dit naast een donkere bladzijde uit mijn leven ook een enorme kans tot groei bood. Dat is ook wat ik tegen vrienden zei. Ik zei dan: 'Het voelt heel dubbel. Aan de ene kant ben ik heel verdrietig maar

aan de andere kant zie ik het ook als een enorm cadeau om dieper in mezelf en in mijn kracht te komen.' En zo voelde het ook oprecht diep vanbinnen. Alle vaardigheden die ik de afgelopen tien jaar had opgedaan in mijn werk als coach en alle duizenden uren die ik had besteed aan meditatie en mindfulness zou ik nu kunnen en moeten inzetten om deze aller diepste pijn te transformeren naar kracht en liefde. Een staat van zijn waar ik jaren eerder kennis mee had gemaakt in de Fara-fra woestijn in Egypte.

In het prille begin van onze relatie voegde ik mij met Katja in een gezelschap dat een zesdaagse wandeltocht ging maken in wat ook wel de 'witte woestijn' wordt genoemd. Ik zag de trip als een onderdeel van mijn training tot coach die ik de afgelopen jaren had gevolgd bij Hans. En deze zelfde Hans organiseerde ook jaarlijks een woestijnreis onder de naam 'coachen in en met groepen'. De essentie van deze trip was dat je onder begeleiding van hem en zijn medetrainster/coach maar zeker ook onder de begeleiding van de krachtige werking van de oernatuur ontdekt wie jij zelf bent in relatie tot anderen. Het bleek een magische tocht te worden waar ik op meerdere momenten zonder enige tastbare aanleiding groot verdriet ervoer.

We sliepen onder de blote sterrenhemel waarbij de maan elke dag voller werd. Van dag vijf op zes zou de maan volledig zijn verlicht. Op een of andere manier kwam ik elke dag die voorbijging een stukje dieper in mezelf. Op dag vijf vertelde Katja mij 's avonds bij onze dagelijkse gezamenlijke 'open frame' (een moment van delen aan begin en einde van de dag) dat ze het niet zag zitten met me. Ik had in haar ogen nog veel uit te zoeken. Ik was echter de afgelopen wandeldagen in de woestijn zo diep in contact met de liefde in mezelf gekomen dat ik alleen nog maar liefde kon voelen voor haar. Wat ze ook deed of koos, dit gevoel was zo rotsvast, zo echt en zo diep resonierend in mij, dat het me serieus niet uitmaakte. Toen ik dat deelde met haar en zij voelde dat ik de waarheid sprak, draaide ze om als een blad aan een boom. Het was dat moment

dat we wisten dat we samen wilden gaan wonen en kinderen zouden krijgen. Ik heb me vaak afgevraagd hoe deze twee extreme polen toch twee kanten van dezelfde medaille konden zijn. Nu realiseer ik mij dat donker en licht, diepe verdrietige pijn en kracht, wanhoop en/of radeeloosheid en liefde en dus ook scheiding en heling twee dimensies zijn die niet zonder elkaar kunnen. Zonder de wanhoop en/of radeeloosheid geen liefde. Zonder het donker is er geen licht. Zonder scheiding geen heling. En die heling is per definitie niet te vinden bij een ander. Het gras is in dit geval echt het groenst in jezelf!

Samengevat, een relatiebreuk is een enorm heftig en verdrietig proces maar als je iets onder de oppervlakte kijkt, is het ook een unieke kans die je krijgt om te groeien als mens. Onder de pijn en het verdriet gaat een enorm waardevolle schat schuil. Als je dat wat je in een ander zoekt kunt integreren in jezelf, word je niet alleen een 'heler' mens. Je zult in toekomstige relaties beter bij jezelf kunnen blijven en meer vanuit oprechte liefde kunnen zijn en handelen. Je zult de ander minder 'nodig' hebben om je eigen leegtes op te vullen. Je zult daardoor een vrijer en krachtiger mens zijn bestand tegen de stormen van het leven. Dat is de belofte als je het proces met jezelf aangaat. Stap één is je vanaf nu te realiseren dat je inderdaad in een pijnlijk proces zit, maar ook dat het klopt wat ik schrijf: dit pijnlijke proces biedt een enorme kans. Als je dit boek nu leest is de kans groot dat jij die kans ook voelt en op zoek bent naar iets diepers in jezelf.

Ga je het proces niet aan, dan kan de impact die deze relatiebreuk op jou heeft enorm zijn en ook jaren duren. Niet alleen laat je een enorm waardevolle schat liggen, ook heb je kans op verbittering. Verbittering is als een zwaar gif. Als je verbittert raakt over 'wat jou is aangedaan' dan loop je kans op levenslange verbittering waarbij je de pijn blijft wijten aan anderen. Het kunnen toelaten en omgaan met de pijn en het toelaten van al je emoties zonder je erin te verliezen is het medicijn. In dit boek neem ik je mee in mijn relatiebreukcrisis en onthul ik mijn

geheimen van het medicijn. Hierin wissel ik persoonlijke en herkenbare anekdotes af met theorie. De laatste heb ik mezelf eigen gemaakt tijdens mijn studie Psychologie en mijn jarenlange werk als coach in (inter)persoonlijke ontwikkelingsprocessen in organisaties. Theorie die ik noodgedwongen op mijzelf ging toepassen en waarvan ik de waarde in dit boek aan je wil overbrengen.

In het volgende hoofdstuk lees je hoe een partner ook een aan- of opvulling is van de leegtes in jezelf en jou tijdelijk compleet laat voelen. Maar ook wat gebeurt als de ander de leegtes te veel opvult.

In hoofdstuk 3 beschrijf ik wat onvermijdelijk gebeurt als je allebei te ver van jezelf komt af te staan en het spreekwoordelijke potje breekt. Niet alleen word je gedwongen alle leegtes in één keer op te vullen, ook vallen allerhande identiteiten van je af.

In hoofdstuk 4 introduceer ik zeven sleutels om jouw persoonlijke crisis te keren naar het aanboren van onvoorwaardelijke en krachtige liefde in jezelf. De sleutels volgen de letters van het woord Inversie, wat omkeren betekent.

In de navolgende hoofdstukken worden alle sleutels uitvoerig beschreven. Hoofdstuk 5 behandelt **I**ntentie (hierin zijn de eerste twee letters meegenomen). Hoofdstuk 6 gaat in op **V**erantwoordelijkheid nemen. Hoofdstuk 7 behandelt het **E**rkennen van je eigen aandeel. In hoofdstuk 8 leer je hoe je aandacht **R**icht op je aandachtgevend vermogen. Hoofdstuk 9 gaat in op **S**elf love. In hoofdstuk 10 neem ik je mee in **I**nnelijk (kind) werk. En in hoofdstuk 11, de laatste letter van het woord Inversie, schets ik dat het na alles wat je geleerd hebt, soms ook een kwestie is van uitzitten; **E**ndurance. Ik sluit het boek af met een kort hoofdstuk over je volgende relatie.

Ter ondersteuning van je eigen proces heb ik in veel hoofdstukken zogenaamde 'reflectiesuggesties' opgenomen. Hierin word je uitgenodigd de theorie te vertalen naar je eigen situatie; te reflecteren op wat er in jouw situatie gebeurt. Dit kun je direct doen als deze suggesties

Een relatiebreuk kan je helpen om oprecht te leren houden van de belangrijkste persoon in je leven: jezelf.

Het einde van de relatie van psycholoog Brend Seinen was het startsein van een periode waarin hij zijn kennis op zichzelf ging toepassen. Hij doorbrak oude patronen, stelde nieuwe doelen en gaf zijn leven een nieuwe richting. Lees in dit boek hoe jij zijn zeven psychologische sleutels kunt inzetten om te worden wie jij in wezen bent.

Dit even persoonlijke als praktische boek biedt diepgaand inzicht in de psychologie van een relatiebreuk. Gun jezelf een nieuwe toekomst en een gelukkige relatie met de belangrijkste persoon in je leven.



Brend Seinen (1971) studeerde arbeids- en organisatiepsychologie. Hij begeleidt mensen in (inter)persoonlijke ontwikkelingsprocessen.