

Gelukkig gescheiden

Amy Indjai

GELUKKIG GESCHIEDEN

Leer jezelf vasthouden
als niemand anders dat doet

P E L C K M A N S

Ook dit is liefde

7

1 Voor nu en voor altijd

(On)voorwaardelijke liefde

23

Je kindertijd, blauwdruk voor de liefde

31

Je relatie, maar nu zonder de filters

43

In goede en in kwade tijden

57

Een verhaal van twee mensen en twee waarheden

63

Je eigen aandeel (h)erkennen in een gedeeld verhaal

73

De moeilijkste beslissing ooit

79

Omgaan met schuld, schaamte, het gevoel van falen en onzekerheid

87

2 Verder zonder je ex-partner

De slag van de impact

97

Samen in een nieuw verhaal: hoe je uit elkaar gaat bepaalt heel veel

105

En dan volgt de leegte

115

Scheiden is een rouwproces

125

Op papier uit elkaar, emotioneel nog niet gescheiden

131

Wie drukt er nu op de rode knop?

143

3 Er is altijd jij

De persoon die ik wil zijn

155

Wie ben ik als de ander mij niet meer nodig heeft

161

Jij mag bestaan in de liefde

167

Zie mij graag, want ik besta

173

Ik kies. Voor mezelf, voor geluk, voor hier en nu.

179

Werken aan de relatie met jezelf

183

Nieuwe liefde: ben ik daar wel klaar voor?

191

Liefde is niet de bestemming, liefde is een reis

199

Dankwoord

205

**Ook
dit**

**is
liefde**

‘Kun je jezelf even voorstellen?’ vraagt de persoon aan de andere kant van de tafel. Ik knik. In de paar seconden die ik daarmee win, razen tientallen gedachten door mijn hoofd. *Moet ik het erbij vermelden of niet? Wat zullen ze dan van me denken? Maar het niet zeggen voelt ook zo vreemd...*

Tot drie jaar geleden had ik het de simpelste vraag ter wereld gevonden. Dan had ik geantwoord:

‘Hallo, ik ben Amy. Mama van twee kinderen en ondernemer.’

Maar sinds november 2023 klinkt dat antwoord niet meer volledig. Ik ben nochtans nog altijd Amy, mama van twee kinderen en ondernemer. Alleen komt er nu een stemmetje opzetten in mijn achterhoofd dat fluistert: ‘Dat is maar een deel van het verhaal, hè...’

Ik kan dat stemmetje geen ongelijk geven. Sinds drie jaar is de waarheid:

‘Hallo. Ik ben Amy. Gescheiden, alleenstaande mama van twee kinderen en ondernemer.’

In november 2023 hebben mijn ex-partner en ik besloten dat we – na veertien jaar relatie en twee kinderen – elk onze eigen weg zouden gaan. Ondertussen zijn we drie jaar verder, en ik moet toegeven dat het drie bewogen jaren zijn geweest.

Een jaar na onze relatiebreuk begon ik op sociale media

een soort digitaal dagboek bij te houden. Ik ervoer mijn scheiding in die periode als een heel woelig iets. Erover schrijven en mijn gedachten delen met de buitenwereld was in de eerste plaats een manier om de dingen voor mezelf op een rijtje te zetten. Een uitlaatklep die me hielp om woorden en betekenis te geven aan de rollercoaster van emoties waarop ik zat. Het was mijn manier om met het proces om te gaan.

Dat mijn inbox binnen de maand volliep met dm's van lotgenoten en ik het aantal volgers op mijn pagina niet veel later de kaap van 10.000 zag nemen, kwam als een verrassing. Was ik dan toch niet de enige die zo worstelde met het scheidingsproces? Hadden andere mensen iets aan alles wat ik online deelde? En kon ik dan, hoe zoekend ik zelf ook nog was, misschien nog meer betekenen voor al die gebroken harten die net als ik op die achtbaan zaten?

Een coachende rol aannemen was niet nieuw voor mij. Een paar jaar eerder had ik me omgeschoold tot rouwconsulent en had ik heel wat opleidingen gevolgd in dat veld: lifecoaching, rouw- en verliesbegeleiding, coaching in familie- en gezinsdynamieken, relatiebegeleiding... Vanuit die opleidingen, en jammer genoeg ook vanuit persoonlijke ervaringen met het rouwproces, begeleidde ik volwassen mensen bij verlies na de dood. Een heel waardevolle job, maar door de wending die mijn eigen leven in 2023 nam, voelde dat verhaal voor mij een beetje verleden tijd. Er tekende zich een nieuwe lijn uit. Scheiden was immers ook een vorm van verlies. Levend verlies, dat wel, maar ook dat

ging gepaard met een rouwproces, en ik zat er zelf midden-in. Het was de reden waarom ik was beginnen schrijven. Als zoveel gescheiden mensen daar een boodschap aan hadden, dan lag daar voor mij het volgende, logische pad om te bewandelen. In dat nieuwe verhaal kwamen al mijn opleidingen en al mijn interessevelden zelfs nog beter samen.

Ik begon met meer regelmaat en voor een breder publiek content te creëren rond scheiding, opende mijn live en online coachingpraktijk voor mijn nieuwe publiek en nam een sprong in het diepe met de eerste aflevering van mijn podcast *Gelukkig Gescheiden?!* Zo werd het antwoord op die ene vraag nog een beetje helderder:

*‘Hallo. Ik ben Amy. Gescheiden, alleenstaande
mama van twee kinderen en ondernemer.
Scheidingscoach om precies te zijn.’*

Dit boek is voor mij een volgende stap in dat grote avontuur. Ik wil er in de eerste plaats mijn persoonlijke verhaal in kwijt. De dingen die ik dacht, voelde, verloor, vastgreep en uiteindelijk ook stukje bij beetje leerde los te laten. Omdat het mij deugd zal doen om het neer te pennen, maar vooral omdat ik hoop dat zo nog meer mensen herkenning vinden in wat ik te delen heb. Intussen is dat verhaal voor mij veel groter geworden dan alleen mezelf. Door mijn werk als scheidingscoach hoor ik elke week verhalen van mensen die worstelen met dezelfde vragen, dezelfde pijnpunten

en onzekerheden. Daardoor kon ik mijn eigen ervaringen gaandeweg ook koppelen aan bredere inzichten over verlies, verbinding, identiteit, gedragspatronen en persoonlijke groei. Wat je in dit boek leest, komt dus niet alleen voort uit mijn eigen scheidingsproces, maar ook uit alles wat ik vandaag zie terugkeren in de verhalen van de mensen die ik begeleid.

Tegelijk wil ik daar heel bewust een belangrijke nuance bij maken. Ik kan alleen spreken vanuit mijn perspectief. Vanuit mijn gevoelens en herinneringen die mijn waarheid zijn gaan vormen en vanuit mijn inzichten en visie op liefde en scheiding. Wanneer ik schrijf over mijn ex-partner of over situaties die we samen hebben meegemaakt, blijft dit nog altijd alleen mijn versie van het verhaal. Mijn beleving. Niet dé waarheid, enkel mijn waarheid. Dat wil ik expliciet benoemen, omdat er in een relatie altijd meerdere perspectieven naast elkaar bestaan en een scheiding sowieso een bijzonder complex en veelzijdig gebeuren is.

Zo is scheiden voor veel mensen een strijd tussen tot het besef komen dat het de juiste beslissing was, maar er toch niet in slagen om de toekomst die je voor jezelf wilt ook echt vast te pakken. Dat geldt voor mensen die weinig keuze kregen in hun verhaal en van de ene dag op de andere van hun ex-partner te horen kregen dat het stopte, maar evengoed voor degenen die zelf of wel mee de keuze maakten. Ongeacht je startpositie verandert na een scheiding zowat alles in je leven. Dat is voor niemand gemakkelijk.

Elke ex-partner stapte ooit in een verhaal waarin het de bedoeling was om, voor nu en voor altijd, samen een plan A uit te bouwen. Voor de meeste mensen omvatte dat plan A samenwonen, kinderen krijgen, altijd iemand hebben om bij thuis te komen, een klankbord hebben om je verhalen aan te vertellen, kosten en leed delen, samen herinneringen verzamelen, steun geven en ontvangen in goede en kwade tijden, in ziekte en gezondheid, er een liefdevol intiem leven op nahouden, hetzelfde toekomstbeeld zien in die glazen bol... Daar blijft na een scheiding bijzonder weinig van over en dat is een heel bittere pil om te slikken, voor iedereen. Maar het is wel de realiteit, dus dan moet er een plan B komen.

Ook dat plan B bevat meestal elementen die voor de meeste mensen herkenbaar zijn: opnieuw financieel zelfstandig en stabiel worden, een nieuwe stek vinden, een goede regeling treffen voor de kinderen, een op z'n minst beschaafde relatie opbouwen als co-ouders, ooit misschien kiezen voor een nieuwe relatie... En natuurlijk ook nog dat ene voornemen: opnieuw gelukkig worden.

Als je voor een scheiding staat, er middenin zit of er net door bent gegaan, zijn het vaak de praktische zaken die al je aandacht opslorpen: de financiële kant, de co-ouderschapsregeling, het verdelen van de middelen... Die zaken moeten nu eenmaal geregeld worden, maar het zijn niet die aspecten waarin ik als scheidingscoach iets probeer

te betekenen voor de mensen die ik begeleid. Daar zijn, indien nodig, bemiddelaars, advocaten en rechters voor. Maar dat ene voornemen, dat grote woord, dat krijgt wel mijn volledige aandacht:

‘GELUKKIG’

Toen ik aan het digitale dagboek van mijn eigen scheidsproces begon, een jaar na mijn relatiebreuk, was het dat grote woord dat ik zelf ook voortdurend voor mijn ogen zag flikkeren. Gelukkig, gelukkig, gelukkig! Ik moest en zou het worden. Het was tenslotte al erg genoeg dat ons plan A niet had gewerkt en dat we onze kinderen mee in plan B hadden gesleurd. Het minste wat ik nu kon doen, was héél gelukkig worden.

Vandaag, nog eens twee jaar later, heb ik die queeste opgegeven. Niet omdat opnieuw gelukkig worden na een scheiding onmogelijk is. Integendeel, ik durf te zeggen dat ik vandaag vaker wel dan niet gelukkig ben. Dat ik met meer hoop, vertrouwen en enthousiasme dan ooit in de wereld sta. Mijn leven is zeker niet perfect, maar ik ben wel op een plek beland waar ik kan zeggen: ik voel me hier, op dit moment, best goed.

Dat ik niet meer op dat grote woord ‘gelukkig’ jaag, is eerder omdat ik niet meer geloof in het idee dat dit woord voor de meeste mensen symboliseert. Gelukkig zijn, zo heb

ik in de afgelopen drie jaar besloten, draait voor mij niet meer om wat ik wel of niet heb opgebouwd, om hoe goed mijn plan A, B, C of D loopt, om de rol die ik speel in het leven van anderen, om hoe de relatie met mijn ex-partner gaat, om hoe goed ik het volgens mijn eigen onrealistische verwachtingen doe als moeder, om het vinden van de grote liefde, om wie er na de scheiding nu eigenlijk gewonnen en/of verloren heeft...

‘Gelukkig gescheiden’ zijn is voor mij vandaag eerder een keuze. Een keuze die ik elke dag opnieuw kan maken. Omdat het weinig te maken heeft met wat er buiten me om gebeurt.

Echt oprecht geluk begint vanbinnen, daar ben ik intussen rotsvast van overtuigd. Het zit wel degelijk in die nieuwe relatie, maar dan wel de nieuwe relatie met jezelf. In het bewustzijn dat je kunt ontwikkelen over wie jij bent of wie jij wilt zijn als persoon, en hoe dat bepaalt hoe je in het leven gaat staan. Laat een scheiding nu net de ideale katalysator zijn om dat te ontdekken. Dat heb ik aan den lijve ondervonden.

Zo kom ik bij de kern van dit boek: wat ik als scheidingscoach en ervaringsdeskundige voor jou hoop te kunnen betekenen. Niet als bemiddelaar, en al zeker niet als die toxische vriendin die samen met jou de ander de schuld van alles geeft. Wel wil ik de persoon zijn die jou een spiegel durft voor te houden en jou durft te vragen: ‘Kun je jezelf even voorstellen?’

Ik zal die vraag dan ook nog één keer zelf beantwoorden.

‘Hallo. Ik ben Amy. Gescheiden, alleenstaande
mama van twee kinderen en ondernemer.
Scheidingscoach om precies te zijn. Maar ik ben
ook vrouw. Een vrouw die zich vrij voelt en haar
eigen keuzes maakt. Met mildheid en liefde voor
de anderen, maar ook voor mezelf, ondanks de
kwetsuren die ik meedraag in mijn rugzakje. Want
ik besta, en ik verdien liefde. Niet om wat ik doe,
maar gewoon om wie ik ben.’

In dit boek wil ik je helpen om dat antwoord ook voor jezelf te zoeken en te vinden. Met vallen en opstaan. Met mooie, maar ook met heel confronterende omzwervingen. Want als je jezelf eerlijk durft aan te kijken en echt naar de kern durft te gaan, kom je via dat antwoord op een plek terecht waar je zacht kunt landen en kunt besluiten: hier en nu voel ik me gelukkig. Je hoeft er daarom niet voor altijd te blijven. Het belangrijkste is dat je vanaf dat moment beseft dat je altijd de tools zult hebben om telkens opnieuw te kiezen voor die plek, om telkens opnieuw te kiezen voor jouw geluk.

Ik beseft dat in dat proces sommige woorden weerstand kunnen oproepen. Weet dan dat ook dat oké is. Een scheidingsproces verloopt nu eenmaal in fases, en afhankelijk van waar jij je vandaag bevindt, zal niet alles meteen resoneren. Sommige inzichten die ik wil delen kun je pas echt toelaten

wanneer je daar emotioneel klaar voor bent. Zie dit boek dus niet als iets dat je per se in één rechte lijn moet doorlopen of volledig moet kunnen omarmen. Misschien leg je het straks even weg. Misschien kom je er binnen enkele maanden of zelfs jaren opnieuw op terug en betekenen dezelfde woorden plots iets helemaal anders voor jou. Ook dat is deel van het proces.

Gun jezelf de tijd en ruimte die je nodig hebt. Wees mild, voor jezelf en voor de anderen. Durf naar het verleden, het heden en de toekomst te kijken met een open blik. Hou vast, laat los en verwelkom wat je nodig hebt. En leer opnieuw te vertrouwen, te geloven, lief te hebben. Niet alleen in relatie tot de anderen, maar vooral in de relatie met jezelf. Dan besef je, en dit is een van mijn absolute lievelingszinnen: scheiden is ook liefde. Liefde die geweest is tussen twee mensen, liefde die kan overleven in een andere vorm, maar bovenal liefde voor jezelf.

Hoe moeilijk het proces ook is – en dat is het absoluut – vergeet één ding nooit: er is altijd jij. Zelfs als er even niemand anders is, kun je gelukkig zijn. Als je maar leert om jezelf vast te houden als niemand anders dat doet.

Ik wens je alle geluk en liefde.

Amy Indjai

DEEL 1

**Voor
nu**

**en
voor
altijd**

‘Ik kan niet beloven dat ik voor altijd bij hem blijf’, zei ik met een zachte, ingehouden stem tegen mijn zieke moeder.

Ik stond half in de deuropening van het ‘Omi-kasteel’, onze garage die mijn ex-partner en ik hadden omgebouwd tot een studio voor haar en waarin ze de laatste maanden van haar leven doorbracht. Hoewel ik de twijfels over mijn relatie voor de eerste keer hardop durfde uit te spreken, kneep ik de deurstijl bijna plat van de spanning.

Het was 2016 en ik was op dat moment nog maar vijf jaar samen met mijn ex-partner, de vader van onze twee kinderen.

Mijn moeder keek me in stilte aan, mijn blik bleef hangen in die van haar. Onmiddellijk voelde ik me weer het kleine meisje van vroeger. Dat meisje dat altijd maar dacht dat ze het niet goed genoeg deed en haar mama, haar grote heldin, teleurstelde. Zonder woorden probeerde ik me te excuseren. In mijn houding, in mijn blik.

‘Sorry, mama,’ zei ik, ‘maar ik denk niet dat ik dit kan. Ik denk niet dat ik dit volhoud. Ik weet niet meer wie ik ben. Ik leef wel, maar ik voel het niet... Ik ben niet gelukkig.’

Mijn lichaam werd één brok paniek, vooral omdat ik haar in mijn gedachten hoorde zuchten. Omdat ik haar in mijn hoofd net als vroeger hoorde antwoorden: ‘Dat had ik wel gedacht, dat dit niet voor nu en voor altijd zou zijn. Ik heb het je toch gezegd: je hebt geen man nodig, je kunt er toch niet op rekenen. Kijk maar naar je vader.’

In werkelijkheid verscheen er alleen een glans in haar