

'IK HEB SPIJT VAN MIJN SCHEIDING'

Van een beetje spijt tot een levenslang gemis: het einde van een huwelijk brengt niet altijd alleen maar opluchting en vreugde om een nieuw begin met zich mee. "Achteraf bekeken heb ik veel te impulsief gehandeld."

Tekst Michael De Moor — Illustraties Eleni Debo

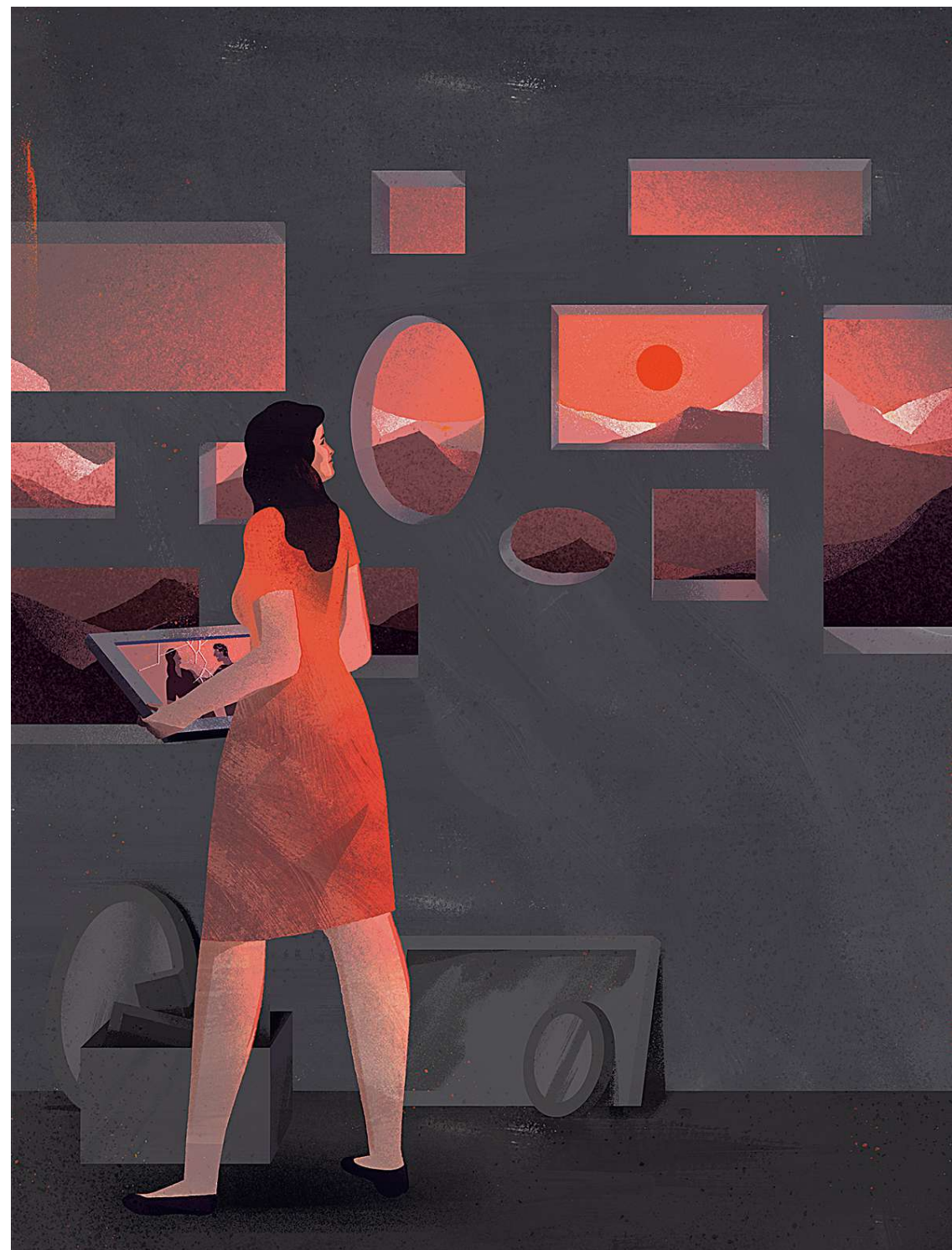
Hoe je het ook draait of keert, spijt is een emotie die aan je blijft knagen en opduikt op momenten dat je dat het minst verwacht. Spijt hebben omdat je destijds een einde hebt gemaakt aan je relatie is misschien wel het pijnlijkst van al. Omdat elk moment met je nieuwe partner je eraan herinnert dat het leven met je ex misschien toch leuker was. Intensier. Liefdevoller. Had ik het maar anders aangepakt, denk je dan. Had ik maar ingezien wat een prachtman of -vrouw ik toen naast me had. Had ik het maar wat langer volgehouden. Wat meer mijn best gedaan. En dus komt dat wrange gevoel telkens weer opzetten, als een vervelende mug die je op

een te hete zomeravond uit je slaap houdt. Maar teruggaan is vaak geen optie meer. Omdat je trots je tegenhoudt. Omdat je bang bent weer in dezelfde val als toen te trappen. Of simpelweg omdat je ex intussen een nieuw leven heeft opgebouwd met een nieuwe partner aan zijn of haar zijde. Dan moet je verder met het besef dat niets nog wordt zoals het was, ook al zou je dat graag willen.

TE HARD GEWEEST

Svetlana kent het gevoel. Ze is eind dertig, heeft een goeie baan bij de overheid, een leuke vriendenkring, een mooi huis. Maar de scheiding knaagt nog aan haar. "Al zijn we drie jaar geleden uit elkaar gegaan, ik heb nog af en toe spijt van onze scheiding", vertelt ze. "Dat gevoel wordt vooral uitge-

lokt door mijn omgeving. Mensen tonen weleens medelijden en dan vraag ik me af of ik wel de goede beslissing heb genomen. Ook wanneer ik alleen naar een feestje ga of alleen weer naar huis rijd... Op die momenten steekt spijt de kop op, al is dat gevoel in de loop der jaren wel wat verminderd. We zijn in 2015 officieel gescheiden, na een huwelijk van meer dan acht jaar. De kink in de kabel kwam er drie jaar eerder al. We wilden allebei een andere weg op. Hij was begonnen te mediteren en nam plots afstand. Ik vond dat we daardoor dingen samen begonnen te missen. Ik wou ook nog pleeg- of adoptiekinderen en dat was voor hem geen optie meer. Ik heb toen gezegd dat we maar beter uit elkaar konden gaan, ook al was ik heel onzeker over de toekomst. Ik heb alle contact geweerd en alles heel zakelijk met hem geregeld. Op een gegeven moment heb ik zelfs niet meer geantwoord op mails waarin hij me vroeg om er nog eens over te praten. Ik nam afstand om mezelf te beschermen, denk ik. Daar heb ik nu enorm veel spijt van. Ik zou met hem nog eens een gesprek willen aangaan, maar dan denk ik: het is niet goed voor mezelf dat ik dat verleden weer oprakel. Ik denk trouwens dat we allebei spijt hebben dat het zo gelopen is, omdat we echt twee handen op een buik

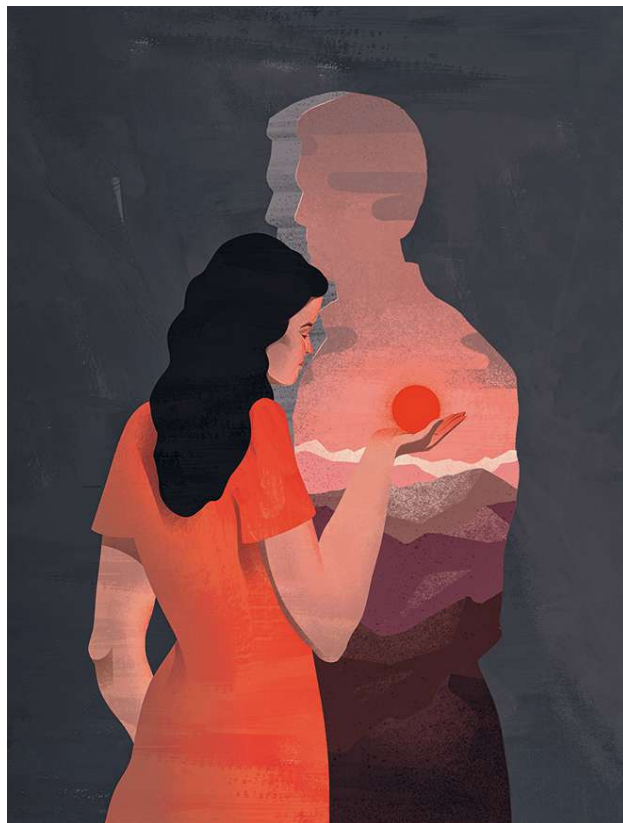


waren. Zeg nooit nooit, maar ik ga het contact niet meer opzoeken, ik kan de spijt ook wel relativeren. Al ben ik wellicht te hard voor hem geweest. En dat wringt nog altijd een beetje.”

Toch zijn in het begin, kort na de scheiding, de gevoelens meestal positief, legt psycholoog en relatietherapeut Margo Van Landeghem uit. Je bent bevrijd van de negatieve zaken van je relatie en dat voelt als een opluchting. Van Landeghem: “Na een tijdje besef je echter wat er voor goeds aanwezig was en ervaar je wat die persoon precies voor je betekende. Geen enkele relatie is honderd procent negatief, het is altijd genuanceerder dan dat. Vandaar dat er gemis en spijt optreden, en misschien het verlangen om terug te gaan.” Spijt is dus niet meer dan een normale reactie. “Ook al zet je de scheiding zelf in, het is een rouwproces. Je verliest in de eerste plaats de problemen binnen de relatie, maar ook bijvoorbeeld het feit dat je partner er altijd was wanneer dat nodig was of dat hij je financiën regelde. Je verliest ook een stuk contact met je kinderen en een deel van je sociale contacten. Ook je droom om een stabiel gezin op te bouwen is weg. Dat er spijt optreedt, is dus niet meer dan logisch.”

JEZELF KWIJLT

“Onderzoek wijst uit dat ongeveer de helft van de mensen die de scheiding geïnitieerd hebben, spijt krijgt”, zegt Van Landeghem. “Daarbij gaat het soms over een diepgaand gevoel van spijt, in de zin dat ze effectief naar hun ex terug willen. Maar spijt hebben over een breuk wil niet altijd zeggen dat het een goed idee is om terug te keren.” Johan weet er alles over. “Al zijn we al zeventien jaar geleden uit elkaar gegaan, ik heb bijna een constant gevoel van spijt. Als er bij vrienden over relaties wordt gesproken, denk ik meteen terug aan Elke. Ik reis veel en dan denk ik vaak: was ze nu maar bij mij. We zijn tweeënhalve jaar samen geweest. Ze was mijn eerste grote liefde, we hadden een heel goede relatie. Alleen waren haar ouders zeer beschermend en wou ze per se in hun buurt blijven wonen. Ik zag dat niet zitten omdat die plek zo ver



“Spijt? Hou de redenen waarom je gescheiden bent goed voor ogen, ook al mis je je partner. Je bent immers niet over één nacht ijs gegaan”

van mijn werk lag. Ik heb regelmatig nachtdienst en wil daarna geen tientallen kilometers naar huis rijden. Dat werd echt een breekpunt. Op een gegeven moment heb ik gezegd dat we er maar beter mee konden stoppen. Ze was zo kwaad dat we jaren geen contact meer hebben gehad. Ik heb nadien nog andere relaties gehad, maar ik vergeleek die vrouwen altijd met Elke. Dan kwam het besef: met die persoon wil ik niet oud worden, waarop ik de relatie verbrak. Dat leven samen wilde ik

met Elke. Achteraf bekeken hebben we voor een gemakkelijksoplossing gekozen, denk ik weleens. Een halfjaar geleden nam ze onverwachts opnieuw contact met me op omdat ze de voeling met zichzelf kwijt was – ze wou iemand zien die haar nog kende van vroeger, om zo zichzelf terug te vinden. Ze was intussen getrouwd en moeder van drie kinderen. We hebben elkaar ontmoet en de gevoelens waren bij ons allebei nog heel erg aanwezig. Bleek dat we allebei spijt

“Ik bleef nieuwe partners altijd met Elke vergelijken. Dan kwam het besef: met deze persoon wil ik niet oud worden, waarop ik de relatie verbrak”

hadden van de beslissing. Ze is uiteindelijk gescheiden van haar man. De kans dat het opnieuw iets zou worden tussen ons werd zeer reëel. En toen kwam ze iemand tegen die ze óók van vroeger kende... Met hem is ze een relatie begonnen die nog steeds gaande is. Dat is hard. Ik heb al het werk gedaan, maar een ander gaat met de pluimen lopen. Haar huidige partner is heel jaars en wil niet dat we veel contact hebben. We zien elkaar dus heel wat minder. Af en toe bellen we, en we weten dat we er voor elkaar zullen zijn als het nodig is. Ik ben blij dat ze gelukkig is, ook al had ik liever gehad dat ik degene was die haar dat geluk mocht geven.”

TALENT VOOR SPIJT

Opmerkelijk: spijt komt in gradaties en sommigen hebben er meer last van dan anderen. “Mensen bij wie de spijt het grootst is en die eventueel besluiten om terug te gaan naar hun ex, zijn diegenen die impulsief voor een scheiding kozen, vaak omdat er iemand anders in het spel was”, zegt Van Landeghem. “Wat later merken ze dan dat ook die relatie niet is wat ze verwacht hadden. Een tweede groep die vatbaar is voor spijt zijn mensen met een weinig realistisch beeld van het huwelijk. Ze denken dat er elke dag romantiek moet zijn, dat alles automatisch rozengeur en maneschijn zal zijn... Ze kunnen met andere woorden niet om met de routine. Vaak komen ze na de scheiding tot het besef dat hun partner toch zo slecht niet was.”

Straf detail: het is doorgaans de vrouw die de scheiding in gang zet. En daar is een goede reden voor. “Vrouwen praten eerder over wat hen dwarszit. In zeventig procent van de gevallen is het de vrouw die de knoop doorhakt”, zegt Christina Hosman,

relatiebemiddelaar en auteur van het onlangs verschenen boek *Eigenlijk hadden we het best goed samen*, dat verhalen van scheidingen bundelt. “Dat betekent uiteraard niet dat de beslissing niet mee door mannen genomen is, maar uit onderzoek blijkt dat mannen eerder vluchten in een hobby, vreemdgaan of zich terugtrekken uit het gezin. Ze maken de situatie zo onmogelijk dat de vrouw op den duur niet meer verder wil. Als de vrouw uiteindelijk de knoop doorhakt, heeft de man het niet altijd zien aankomen, ook al heeft ze het al verschillende keren gezegd.”

GEEN CHEERLEADER MEER

Ook Dirk heeft jaren na de breuk nog geregeld last van een zuur gevoel. Als hij het kon overdoen, zou hij het helemaal anders aanpakken. “Lies en ik zijn bijna tien jaar geleden uit elkaar gegaan. En ook al heb ik al jaren een nieuwe relatie waarin ik best gelukkig ben, toch wringt het enorm dat ik destijds ons huwelijk heb opgeblazen. Ik leerde Lies op vakantie kennen. Hoe clichématig het ook klinkt, het was liefde op het eerste gezicht. We voelden elkaar zonder woorden aan, moesten lachen om dezelfde stomme dingen... heerlijk was dat. Achteraf bekeken hadden we, denk ik, zo'n sterke connectie omdat we allebei psychologische issues hadden. Zij kon onzeker zijn en ik had geregeld last van paniekaanvallen. Ik ben in therapie gegaan en dat heeft me een pak sterker gemaakt. Alleen: op den duur werd ik degene die haar voortdurend moest oppepen en dat kon ik na negen jaar niet meer opbrengen. Op een gegeven moment – ze had een bui waarin ze maar bleef doordrammen dat ze niks waard was – heb ik haar verteld dat ik het niet meer aankon. Het leek alsof ik het stuk wrakhout was waaraan zij zich als

drenkeling had vastgeklampt. Alleen begon ik ook zelf steeds meer te verzuipen. Achteraf bekeken heb ik veel te impulsief gehandeld. Ja, ik kon het niet meer aan, maar er waren andere mogelijkheden geweest. Therapie voor haar of voor ons samen, bijvoorbeeld. Als we allebei onze problemen hadden aangepakt, waren we nu wellicht nog samen geweest. Dat besef doet enorm veel pijn. We zien elkaar nog af en toe en dat is altijd fantastisch. Maar we hebben intussen elk ons eigen leven, er is geen sprake van opnieuw beginnen. Weet je wat straf is? Onlangs vertelde ze me dat haar moeder ervan overtuigd is dat wij ooit weer samen zullen zijn. En eerlijk: het zou zo mooi zijn. Want ook al is mijn leven de jongste jaren helemaal op orde, er gaat geen week voorbij dat ik niet aan haar denk. En dat is pijnlijk.”

Stel dat je verteerd wordt door spijt, hoe los je dat dan op? “Kijk naar waarom je precies spijt hebt, daar begint het allemaal mee”, stelt Van Landeghem. “Wat mis je precies? Probeer je ook een realistisch beeld te vormen: hou de redenen waarom je gescheiden bent goed voor ogen, ook al mis je je partner. Je bent immers niet over één nacht ijs gegaan. Ga ook na of je scheiding misschien geen foute beslissing was en of uit elkaar gaan wel een oplossing vormt. Misschien was er wel een ander, onderliggend probleem aanwezig en was het dus niet meteen de relatie zelf die voor problemen zorgde. Op basis daarvan kun je eventueel terugkeren naar je partner.” Slechts een minderheid keert uiteindelijk terug naar zijn of haar ex, maar dat wil niet zeggen dat het niet kan werken. “Alleen moet je goed weten waarom het de vorige keer is misgelopen en vervolgens samen bekijken hoe je de problemen oplost die er nog zijn. Je ex moet het logischerwijze ook zien zitten, want hij of zij heeft een serieuze klap en vertrouwensbreuk te verwerken gekregen. Een hernieuwde relatie heeft zeker kans op slagen, op voorwaarde dat je werkt aan de redenen waarom het destijds niet gelukt is. Maar het blijft een minderheid die effectief die stap zet.” • *Eigenlijk hadden we het best goed samen, Christina Hosman, uitg. Thomas Rap.*