

“Geloof me, over een scheiding

WORDT MEER NAGEDACHT
DAN OVER EEN HUWELIJK”



Eén op de twee huwelijken eindigt in een echtscheiding. De Nederlandse Christina Hosman weet als scheidingsbemiddelaar wat koppels dan doormaken, en schreef er een boek over.

Je boek gaat over scheidingen, maar de titel, ‘Eigenlijk hadden we het best goed samen’, is opvallend mild.

Christina Hosman: “Als scheidingsbemiddelaar spreek ik met koppels die uit elkaar willen gaan, nog vóór de scheiding is ingezet. De bedoeling is dat ze elk hun verhaal doen en luisteren naar wat de ander te vertellen heeft. Elk uit een eigen perspectief, maar dan wel elk met een eigen waarheid. Samen maken we dan een plan waarmee we naar de rechtbank gaan.

En ja, in de gesprekken is er ruimte voor mildheid. Voor je eigen verwerking en voor de omgang met elkaar in de toekomst is het belangrijk om niet alleen de minder leuke zaken te benoemen in je huwelijk en je ex-partner, maar ook de goede zaken. Een scheiding is oneindig veel complexer dan wat mensen aan de oppervlakte zien. Weet je welk gevoel het meest overheerst? Onmacht. Soms lukt een relatie gewoon niet. En dat vindt niemand erger dan het koppel zelf.”

Uit recente cijfers blijkt dat maar liefst één op de twee koppels uit elkaar gaat. Denk je dat mensen het te snel opgeven?

“Nee, absoluut niet. Als ik vraag wanneer de gedachte aan een scheiding voor het eerst opkwam, is dat geregeld jaren vóór de stap

“Het is belangrijk om niet slecht te spreken over je ex tegenover de kinderen. Je bereikt er niets mee én je kwetst er je kinderen mee”

gezet wordt. Aan een scheiding, zeker als er kinderen zijn, gaan vaak jaren van eenzaamheid, gemis en verdriet vooraf. Geloof me: er wordt meer nagedacht over een scheiding dan over een huwelijk. Wat weleens de reden

zou kunnen zijn voor het feit dat mensen zo vaak uit elkaar gaan. Ze willen een groot feest en de droom, maar denken geen seconde na over hoe de jaren die volgen eruit gaan zien.”

Waarom denk je dat er vandaag zoveel meer gescheiden wordt dan vroeger?

“Onze samenleving, natuurlijk. Die is zo erg veranderd. Vroeger ging je werken als je veertien was en bleef je die job je hele leven doen. De meeste vrouwen bleven thuis en hadden geen middelen om te scheiden. Was je huwelijk niet wat je ervan verwacht had? Dan moest je dat maar dragen. Vandaag is het net omgekeerd. Je móet voor je geluk kiezen, want je hebt de keuze. Als tiener krijg je het al te horen van je ouders: studeer wat je wilt, als je maar gelukkig bent. En als je een job doet, krijg je de raad om er niet te lang te blijven omdat je anders indommelt. Het is haast het tegenovergestelde van vroeger, en dat zie je ook op het vlak van huwelijk en echtscheiding. Als je ongelukkig bent in de

“De kans is groot dat je in een nieuwe relatie dezelfde problemen krijgt als in de vorige, want jij blijft dezelfde. Ook de helft van de nieuw samengestelde gezinnen strandt”

liefde, moet je er iets aan doen. Vijftig jaar geleden stelden mensen zich de vraag zelfs niet, of ze gelukkig waren.”

Vind je dat een positieve evolutie?

“Dat vind ik een moeilijke vraag. Sommige mensen waren vijftig jaar geleden beter gescheiden. Het is prettig als je kunt kiezen om niet ongelukkig te hoeven zijn in een relatie, maar er is wel een lelijke kant aan: de gevolgen voor je kinderen.”

Als kind van gescheiden ouders kan ik dat alleen maar beamen.

“Co-ouderschap is natuurlijk ook niet simpel. Stel dat je op je werk aangeeft dat je grote problemen hebt met de collega waar je nauw mee samenwerkt. Dan gaat je baas toch nooit zeggen dat je aan hetzelfde project moet blijven werken? In elke andere situatie wordt je gedeelde verantwoordelijkheid opgeheven als je elkaar naar het leven staat. Dat is niet zo bij ouders. En dat is niet evident.”

Hoe kan het dan wel?

“Ook al ben je geen koppel meer, je blijft wel de vader en moeder van je kinderen. Dat betekent dat er maar één persoon op de wereld je kinderen even graag ziet als jij, en dat is je ex. Alleen al daarom zou je moeten proberen goed met elkaar om te gaan. Het is ook heel belangrijk om niet slecht te spreken over je ex tegenover de kinderen. Daar bereik je niets mee. Meer nog: je kwetst er je kinderen mee. Want kinderen hebben hun hele leven gehoord dat ze lijken op de ene ouder, of dat ze die karaktertrek van de andere hebben. Door iets slechts te zeggen over hun vader of moeder zeg je eigenlijk iets slechts over hen.”

Ook de omgeving zou moeten proberen positief te blijven praten over de andere partner, dus.

“Eigenlijk wel. Als een partner overlijdt, staat iedereen klaar om te vertellen hoe goed die persoon wel was. Niemand zal zeggen: nu ben je tenminste van zijn ochtendhumeur af. Bij

een scheiding gebeurt dat wél. Familie en vrienden denken dat ze er goed aan doen negatief te praten over de ex, terwijl een scheiding evengoed een rouwproces is waar er ruimte moet zijn voor de positieve dingen. Want een ex blijft iemand die je graag gezien hebt, iemand waar je mooie herinneringen mee hebt.”

Hoe verwerk je een scheiding?

“Met tijd, met praten, met opnieuw een leven opbouwen. Soms doet een van de ex-partners dat sneller dan de andere, en dat kan pijn doen. Maar het is belangrijk om niet in het verdriet van een stukgelopen relatie te blijven wonen. De andere blijven beschuldigen, helpt niemand. Als je blijft terugkeren naar het verleden, is het niet slecht om er met een psycholoog of je huisarts over te gaan praten. Na een scheiding moet je dingen achter je kunnen laten, zelfs als jij helemaal gelijk hebt.”

Het andere uiterste zijn mensen die zich na een breuk meteen in een nieuwe relatie storten. Maar ook die cijfers zijn niet zo heel rooskleurig...

“In Nederland gaat meer dan vijftig procent van de nieuw samengestelde gezinnen weer uit elkaar. Omdat het nog veel lastiger is om samen te blijven, omdat er nog meer krachten aan het werk zijn. Stiefkinderen, ex'en, stief-schoonfamilie, noem maar op. En mensen vergeten dat ze hun eigen problemen meenemen in een nieuwe relatie. De kans dat je opnieuw dezelfde problemen krijgt, is groot, want jij bent nog altijd dezelfde persoon. Daarom is het belangrijk eerst je eigen behoeften te benoemen voor je in een nieuwe relatie stapt. Wat zijn je verwachtingen, waar liggen je eigen beperkingen?”

Hebben mensen soms spijt van het feit dat ze gescheiden zijn?

“Zeker. Maar dat is een groot taboe. Je haalt alles overhoop, denkt dat het beter zal zijn als je uit elkaar gaat. En dan is het niet zo. Ik heb wel mensen gehad die uiteindelijk gescheiden

zijn, maar gewoon bleven samenwonen. Omdat die officiële breuk voor hen al voldoende was.”

Zijn er mensen die bij jou komen en dan toch beslissen om niet uit elkaar te gaan?

“Ik heb al eens tegen een koppel gezegd dat ik het gevoel had dat ze beter eerst relatie-therapie zouden proberen. Omdat we allemaal voelden dat er misschien nog iets te redden was. Na enkele maanden is dat koppel toch teruggekomen om de scheiding in te zetten, maar ze waren wel blij dat ze alle andere opties uitgeput hadden.”

Onlangs was in het nieuws dat meer en meer koppels uit elkaar gaan op pensioenleeftijd.

“In mijn praktijk zie ik mensen van alle leeftijden. Jonge mensen met jonge kinderen, die merken dat ze niet de juiste keuze hebben gemaakt. Vijftigers van wie de kinderen het huis uit zijn en zich afvragen wie ze zijn en wat ze willen. En inderdaad, ook veel mensen die net op pensioen zijn en ineens weer tijd met elkaar moeten doorbrengen. Telkens als je evenwicht zoek is, moet je elkaar opnieuw vinden. Of niet. Ik ben niet voor of tegen scheidingen. Ik ben alleen tegen vechtscheidingen, iets wat vandaag een echt probleem is.”

Iets doen aan vechtscheidingen lijkt me gemakkelijker gezegd dan gedaan.

“Mensen moeten goed beseffen dat de dingen die je stoorden in je huwelijk, niet altijd verdwijnen als je gescheiden bent. Als je man niet om kon met geld, zal je ex dat misschien ook niet kunnen. Je moet het doen met de dingen die er wel zijn, die je kunt koesteren. De belangrijkste vraag bij een scheiding moet eigenlijk zijn: hoe ziet onze toekomst eruit? Wat zijn onze gemeenschappelijke belangen en hoe gaan we die bereiken? Mildheid voor elkaar is het grootste geschenk, zowel in een huwelijk als in een echtscheiding.”



Christina Hosman woont in Nederland en werkt al tien jaar als scheidingsbemiddelaar. In ‘Eigenlijk hadden we het best goed samen’ schreef ze haar ervaringen en inzichten neer in geestige, ontroerende en herkenbare verhalen. Uitgeverij Thomas Rap, € 16,99.