

IK WIL SCHEIDEN. HOE VERTEL IK HET MIJN PARTNER?

De scheidingsmelding

De scheidingsmelding is duidelijke en persoonlijke boodschap van de ene aan de andere partner dat hij of zij wil scheiden.

*Het belang van een goede scheidingsmelding
zeer conflictueuze scheidingen zijn voor meer
dan 90% te herleiden tot een afwezige of
onvoldoende scheidingsmelding.*

De scheidingsmelding is voltooid als:

- zij door je partner is gehoord
- je partner heeft laten blijken dat deze begrepen heeft dat je wil scheiden
- je partner daarop, ook emotioneel, heeft gereageerd.

Emotionele reacties kunnen onmiddellijk na de melding komen en nemen vaak twee of drie weken in beslag. Voor de voltooiing van de scheidingsmelding is niet noodzakelijk direct acceptatie vereist van de melding. Wel is een interactie nodig waarin partners elkaars boodschap hebben verstaan. Belangrijk in deze is een duidelijk afscheidsgesprek tussen de partners. Hieruit ontstaat na enkele weken ook de aanvaarding dat er gescheiden moet worden.

Doorslaggevend voor het verstaan van het afscheidsgesprek is de rust en de toon waarop het gesprek plaatsvindt. Dus niet staande aan het aanrecht of tussendoor in de wagen. Het gaat om een moment dat beiden in staat zijn naar elkaar te luisteren.

De scheidingsmelding is een uiterst belangrijke fase in het scheidingsproces.

Het bewuste begin van een scheidingsproces.

Om te scheiden moet men duidelijk zijn, verbaal en direct. Degene die het initiatief tot scheiden neemt, is verantwoordelijk voor de wijze waarop hij of zij aan de ander meldt dat de relatie als huwelijk beeindigd wordt en de ander de gelegenheid geeft daarop te reageren. Dat is voor beiden niet makkelijk, maar het is een belangrijk moment, bepalend voor het verdere verloop van het proces en van de procedures.

Om de scheiding in gang te zetten dient er gepraat te worden, hoe slecht het met het huwelijk ook gaat. Dat is niet makkelijk, vaak tegenstrijdig aan de slechte communicatie die er bestaat. Men is bang voor de reactie van de ander.

NIET DOEN De confrontatie ontlopen – op de vlucht.

Dikwijls wordt er uit angst gekozen voor het ontlopen van de persoonlijke melding. Mensen zeggen nogal eens; 'Ik zal mijn koffers pakken als zij zaterdagmorgen boodschappen aan het doen is en dan stilletjes vertrekken.' of 'Ik zal een briefje achterlaten zonder te zeggen waar ik verblijf. Ik bel hem dan wel.'

Zulke acties zijn een verstoring van het menselijk afscheidproces en zijn niet wenselijk. Elke relatie verdient een respectvolle dialoog.

NIET DOEN Frontaal in de aanval - de advocaat.

Als één van de partners naar een advocaat gaat en deze schrijft aan de ander dat zijn cliënt wil scheiden, dan is dat een scheidingsmelding met een averechts effect. Een dergelijke boodschap laten brengen door een advocaat is een ernstige kunstfout. Als het via de advocaat gaat, komt de aankondiging van de persoonlijke boodschap zeer slecht over.

De gebrekkige scheidingsmelding is een goudmijn voor de advocatuur. In het moeras van ongestructureerde emoties worden talloze juridische procedures gevoerd.

DOEN De scheidingsmelding is een persoonlijke daad.

Een ongenueanceerde melding is hard maar nodig om de huwelijksrelatie te beëindigen. 'Ik wil niet langer met jou samenleven' is duidelijker dan: 'Ik wil scheiden'.

Scheiden is een dubbelzinnig woord: het kan slaan op de relatie, maar ook op de juridische handeling. Dat zijn twee zeer verschillende dingen. Bij de scheidingsmelding gaat het om de beëindiging van de trouwrelatie. De scheidingsmelding is het begin van het meer bewuste scheidingsproces.

De scheidingsmelding moet dus gebeuren door de partner zelf. Kies voor een persoonlijke melding en laat jullie achteraf bijstaan door een familiaal bemiddelaar.

Het belang van helderheid.

Een emotionele uitroep als 'Ik wil scheiden' of iets dergelijks is onvoldoende als scheidingsmelding. Ook al loopt één van de partners al jaren rond met de idee te willen scheiden, al blijkt uit dagelijkse gebeurtenissen dat het evident slecht gaat met het huwelijk, ook al wordt er door de partners weleens over scheiden gesproken, al woont men niet meer bij elkaar, al is men juridisch gescheiden, dat alles betekent nog niet dat de scheidingsmelding heeft plaatsgevonden.

De veronderstellingen die mensen met een slechte communicatie over elkaar hebben, zijn vaak onjuist en er zijn woorden nodig om de dingen helder te stellen.

Als de melding tot de ander doordringt.

Als de mededeling tot de ander doordringt, betekent het dat de wereld op onvoorspelbare wijze gaat veranderen. Hoe slecht een huwelijk ook mag gaan, zelfs als de melding een gevoel van opluchting geeft, dan nog luidt zo een moment een crisis in.

Niet ten onrechte is men onzeker over de reactie van de partner. Een wereld dreigt ineen te storten. Degene die men eerst aanzocht, wordt afgewezen. De eerste, onmiddellijke reacties op de melding zijn doorgaans ondoordacht. Veelvoorkomend is de ontkenning en ook de schok of de shock in ernstige gevallen, waarin de melding met de achterlating van een brief werd gedaan. Soms volgt een toestand van verdoving. Het ernstige bericht moet de tijd hebben om door te dringen. Het lichaam 'denkt mee'. Men verricht routineuze handelingen, doet werk en huishouden met automatische bewegingen. Het gezicht is bleek, de bloedsomloop is verstoord. De reactie is vaak anders dan gebruikelijk. De stille man of vrouw kan zeer heftig tot woedend reageren, de temperamentvolle kan er het zwijgen toe doen.

De emoties die door de scheidingsmelding worden teweeggebracht, kunnen alleen goed afvloeien als ze gericht kunnen worden op de partner. Die emoties komen er vaak niet in een moment uit, maar verspreiden zich over een aantal dagen of weken. Ze zijn vaak ongericht en onredelijk van aard, in die zin dat ze, voor zover ze verwoord worden, meer als uiting moeten worden opgevat dan naar de letterlijke betekenis.

Vaak leidt de scheidingsmelding tot vragen van de andere partner naar de motieven en argumenten waarom hij/zij vindt dat er gescheiden moet worden.

De scheidingsmelding zet een proces in gang met zowel een verstandelijk als een emotioneel aspect. Een belangrijk verstandelijk aspect is het feit dat een scheiding die een partner wenst door de andere niet is tegen te houden. Voor een relatie zijn er immers twee nodig.

Maar de scheidingsmelding is niet zozeer een verstandelijke aangelegenheid, zij is in feite een noodzakelijke uitwisseling van emoties. Het gaat om het luisteren naar elkaars emoties, ook de onaangename. De uitwisseling van emoties moet een plaats krijgen naast de zakelijke afwikkeling van de scheiding. Het emotioneel proces zal het zakelijke en juridische proces wel blijven begeleiden, maar door de scheidingsmelding komen belangrijke emoties reeds op de juiste plaats terecht. De voltooide scheidingsmelding kanaliseert de emoties die er voorheen rondtolden. Er wordt een weg gebaad.

De aanvaarding van de scheiding

Op het ogenblik dat de partner die het initiatief tot scheiden heeft genomen, aan de ander duidelijk heeft gemaakt waarom hij/zij wil scheiden en dat het besluit vaststaat, kan men beginnen te aanvaarden dat er gescheiden moet worden.

Als de grond tot scheiden, de 'duurzame ontwrichting', herleid kan worden tot de eigen relatie, verloopt de scheidingsaanvaarding beter. De periode van aanvaarding na een duidelijke scheidingsmelding duurt dan meestal zo'n twee tot drie weken. Na de scheidingsmelding behoort er ruimte te zijn voor een, relatief korte, periode van verwerking: de scheidingsaanvaardingstijd.

De scheidingsaanvaardingstijd

De scheidingsaanvaardingstijd voltooit de scheidingsmelding. De reacties op de scheidingsmelding vormen een fase waarin men de werkelijkheid onder ogen gaat zien en tot zichzelf komt. Het is een psychologisch structurerende fase. Als de werkelijkheid doordringt, veroorzaakt dat in enkele gevallen een opluchting, maar in de meeste gevallen is de ervaring aanvankelijk onaangenaam. Er breken verschillende emoties door. De emoties van de afgelopen periode herhalen zich in een betrekkelijk korte tijd, twee tot drie weken meestal, maar zij krijgen, door de langzaam doordringende zekerheid dat de relatie nu definitief verandert, een plaats. In de aanvaarding van het onvermijdelijke feit kanaliseren de emoties zich. Teleurstelling, verdriet, agressie en schuldgevoel vinden langzaam maar zeker hun plek. In de scheidingsaanvaardingstijd komt men te weten waar men aan toe is.

Geleidelijk aan komt de weg vrij voor een eerste gevoel van opluchting, naast de andere, sombere gevoelens.

Ook de fase van de scheidingsaanvaarding brengen de partners doorgaans ongelijk door, maar niet geheel verschillend. Degene die het initiatief tot scheiden nam kent ook paradoxale gevoelens. Er is nog steeds meer gemeenschappelijk tussen de partners dan men zou veronderstellen. Ook de initiatiefnemer ondergaat de rouw van het afscheid, verdriet, agressie, onzekerheid en niet zelden schuldgevoel.

Een eenduidige labeling van de partner 'die zo nodig wil scheiden' en een ander 'die dat niet wil' geeft de realiteit van de psychische processen onjuist weer.

De scheidingsaanvaardingstijd duurt, na een goede scheidingsmelding, doorgaans niet langer dan twee tot drie weken. Niet dat de partner die niet wil scheiden dan plots graag scheidt, maar wel aanvaardt deze partner het feit dat scheiden onvermijdelijk is. Daarmee staat het scheidingsbesluit vast. Er is een soort van zekerheid die de emoties een plaats geeft. Het verdriet gaat het winnen van de agressie, het gevoel van schuld en de schuldtoewijzing worden bespreekbaar, de angst voor de onzekere toekomst kan worden besproken in het kader van de zakelijke afwikkeling. **Men komt te weten waar men aan toe is.**

Het scheidingsintermezzo

Het scheidingsintermezzo is de fase gelegen tussen de scheidingsaanvaarding en het feitelijk uiteengaan (het verhuizen). Men is aan het afscheid nemen, men voelt het afscheid naderen. Er worden scheidingsarrangementen gemaakt, afspraken over de kinderen en de boedel. Er is scheidingsoverleg, zeker als partijen een bemiddelaar hebben ingeschakeld. Het scheidingsoverleg dient bij voorkeur te beginnen als de partner nog thuis is. De emoties kunnen veel beter geanalyseerd worden als de partner aanwezig is. Dat vraagt wel veel van het echtpaar, maar de beloning komt als straks de zaken afgewikkeld worden en de veranderde relatie zich aandient.

Klaar om verdere stappen te
zetten? Contacteer ons op
 0800 99 161

www.scheidingsconsulenten.be

Bovenstaande informatie kwam tot stand door de jarenlange ervaring van onze consulenten met scheidende partners en op basis van onderzoek en ervaring van de Nederlandse deskundige, Prof. J.P. Hoefnagels zoals weergegeven in zijn boek "Gelukkig getrouwd, gelukkig gescheiden" – ISBN 90-204-0622-1. Wij bevelen u dit boek ten zeerste aan.