

DANCING
SOLO



ELKE CLIJSTERS

DANCING
SOLO

HOE
VERWERK
JE EEN
RELATIE-
BREUK

 | LANNOO

*A
better
life*

INHOUD

1. Voorwoord	p. 7
2. Inleiding	p. 8
3. De theorie	p. 19
<i>Het verwerkingsproces</i>	p. 20
<i>De vijf fases van Elisabeth Kübler-Ross</i>	p. 21
<i>Het duaal procesmodel van Stroebe en Schut</i>	p. 22
<i>Mijn rollercoastermodel</i>	p. 24
4. Fase: ontkenning	p. 27
5. Fase: onderhandelen & twijfelen	p. 49
6. Fase: boosheid	p. 67
7. Fase: verdriet	p. 83
8. Fase: aanvaarding	p. 103
9. Het nu & jouw toekomst	p. 119
10. Dankwoord	p. 133
11. #themakingof	p. 134



Door mijn beste vriendin Marcella

Ergens in de lente van 2001 leerde ik Elke kennen. Elke, nog maar net zestien, was een open boek. Het klikte meteen tussen ons! Pas later ontdekte ik dat de zelfzekere dame die ze toen leek te zijn, ook een heel kwetsbare en zorgzame kant had. We werden vriendinnen voor het leven. Ook nu nog zien we elkaar elke week voor een wandeling, kopje thee of een meditatiemoment.

Elke deed me beseffen dat de golf van emoties die vrijkomt bij een relatiebreuk – met daarin een vreemde cocktail van angst, verdriet, pijn, onzekerheid en eenzaamheid – ook in mijn leven regelmatig opduikt. Ik denk dat iedereen deze universele gevoelens ervaart in zijn zoektocht naar een evenwichtig leven, hoe dat leven er ook mag uitzien.

Maar wat ik zo fijn vind, is dat elke wandeling of elk telefoontje met Elke steevast eindigt in een verhaal vol hoop, dankbaarheid, respect en plezier. We bewandelen elk ons eigen pad, maar toch lopen we op dezelfde weg. Uit de inzichten die beetje per beetje op onze reis komen, putten we allebei hoop.

Tijdens een van onze laatste theemomenten zei Elke: 'Jij hebt mij zachter gemaakt, Marcella.' Ik geloof eerder dat zij zichzelf heeft teruggevonden, onder andere door dit boek met liefde en zorg op te stellen.

Fijne reis,

Marcy



ELKE CLIJSTERS

GEBORTE DATUM

18 januari 1985

GEBORTE PLAATS

Bilzen

HOBBY'S

tennis (professioneel van 16 tot 20 jaar),
reizen, fotografie en lezen

GEZIN

Mama: Els Vandecaetsbeek

Papa: Leo (Lei) Clijsters

Zus: Kim Clijsters

OPLEIDING

modeontwerp, kleur- en stijlconsulente,
visagiste, singlescoach en fotografie

RELATIE STATUS

- single
- in een relatie
- getrouwd
- gescheiden
- aan het genieten van het leven

KINDEREN

Cruz en Cleo Van Damme

www.elkeclijsters.com
Instagram: [elkeclijsters](https://www.instagram.com/elkeclijsters)

31 jaar in een notendop

Mijn jeugd in Bree was heel tof. Mama was er altijd voor mij en mijn zus. Papa was veel weg door zijn voetbalcarrière, maar toch had hij zeker invloed op ons en onze opvoeding. Bepaalde waarden waar hij heel erg op hamerde, draag ik nog altijd mee. Niet liegen, beleefd zijn, bescheiden blijven en niet naast je schoenen lopen, dat vond hij erg belangrijk. Daar zal ik hem altijd dankbaar voor blijven. Ik keek enorm op naar mijn papa.

Op school zat ik steevast in een leuke klas en ook in de buurt had ik fijne vrienden. Dan speelden we op straat, bij elkaar thuis of gingen we rollerskaten. Of kattenkwaad uithalen en *belleketrek doen!* Nog zoiets: geesten oproepen. Met een glas op een zelfgemaakt spelbord, spannend... Maar toen mama tijdens zo'n spelletje eens met een borstelsteel tegen de trap begon te tikken, hadden we toch een klein hartje!

Op school ging alles gelukkig vlot. Ik leerde snel, ging graag naar school en droomde ervan advocaat of architect te worden. Op mijn twaalfde besliste ik dan toch naar de sportschool in Antwerpen te gaan. Mijn zus zat er al en het leek me ook interessant. Natuurlijk vond ik het spannend, als kleine twaalfjarige vanuit Bree op internaat in Antwerpen. Maar het lag me wel, zo'n nieuwe plek ontdekken, weg van huis. Ik had zelden heimwee. De tijd van het internaat werd een heel fijne periode. Op internaat word je heel snel zelfstandig. Je zit er zonder je ouders, maar toch leer je zo veel bij. Niet iedereen die op het internaat zat, volgde topsport. Wij hoorden bij het groepje van 'de tennissers'. Dan had je ook de 'badmintonners' en de 'zeilers' en natuurlijk ook kinderen die les volgden zonder de sportopleiding. De leerlingen uit de sportgroepjes moesten vroeger dan de anderen ontbijten en werden met een busje naar het oefenveld gebracht. Als ik er nu aan terugdenk, besef ik pas goed, hoe sterk we aan elkaar hingen en wat een heerlijke tijd het was. Ik was een tiener, was onbezorgd en het leven lachte me toe.

Het eerste slechte nieuws...

Maar de eerste moeilijke gebeurtenis lag op de loer. Mama kreeg leverkanker. Eerst kregen we de keiharde boodschap dat ze nog maar drie maanden te leven had. Een maand lang liepen we rond met dat idee... Pas na die maand bleek dat ze een heel zeldzame vorm van leverziekte had, die gelukkig wél nog te behandelen viel. De oplossing zou een levertransplantatie zijn.

Uit die periode staat me één beeld nog heel duidelijk voor ogen. Mama, papa en Kim pakken elkaar bij de zetel in de leefruimte stevig vast en knuffelen. En ik





THEORIE

HET VERWERKINGSPROCES

DE VIJF FASES VAN
ELISABETH KÜBLER-ROSS

HET DUAAL PROCESMODEL
VAN STROEBE EN SCHUT

MIJN ROLLERCOASTERMODEL

Laten we beginnen met een beetje theorie. Geen paniek, ik houd het kort, maar het is wel boeiend om te lezen wat onderzoekers te vertellen hebben over dit thema. Er zijn verschillende onderzoeken en meningen over verwerkingsprocessen, maar in de twee onderstaande theorieën kon ik mezelf vinden. Je kunt het ermee eens zijn of niet, maar misschien brengt deze theorie hier en daar wel iets aan het licht?

Een verwerkingsproces, wat is dat?

Net als bij andere traumatische gebeurtenissen, zoals een sterfgeval of ziekte, kom je ook tijdens een relatiebreuk in een verwerkingsproces terecht. Dit rouwproces is een natuurlijke en dus heel normale reactie op verlies. Want dat is wat er gebeurt: je verliest niet alleen je partner en je relatie, maar ook je gezin en je leven zoals het tot dan toe was. Soms verlies je bovendien jezelf. Het is een emotionele weg, maar je moet erdoor.

Rouwen gaat bij iedereen anders. Het is geen kwestie van positief of negatief, elk gevoel heeft zijn waarde – dus wees geduldig met jezelf. Bij de ene verloopt het veel intenser, duurt het veel langer of is het proces ingrijpender dan bij de andere. Iets verwerken kun je vergelijken met een vingerafdruk: geen twee mensen hebben dezelfde vingerafdruk, maar iedereen heeft er wel een. Iedereen zal een relatiebreuk anders aanpakken, maar toch ervaren we veel dezelfde gevoelens, zoals verdriet, schuld, woede...

Fases

De manier waarop je een relatiebreuk verwerkt, verschilt onvermijdelijk. Toch zijn er vergelijkbare fases waar de meesten van ons mee geconfronteerd worden. Je kunt zelfs meerdere keren door dezelfde fase gaan en switchen tussen fases. Sommigen ervaren bepaalde fases niet, slaan bepaalde fases over of worden er pas jaren later mee geconfronteerd.

Ik bouwde dit boek uit op basis van mijn persoonlijke ervaring met deze gevoelens, met de hulp van rouwtherapeut Johan Maes en de theorie van Kübler-Ross en die van Stroebe en Schut. Ik geloof in beide theorieën en voegde ze samen zoals ik ze ervaren heb. Ik geloof ook dat, als je deze theorie – en de bijbehorende rollercoaster van gevoelens – beter begrijpt, je meer inzicht krijgt in wat

je meemaakt. Hopelijk wordt het (her)kennen van wat je meemaakt zo een hulpmiddel om jouw verwerkingsproces minder pijnlijk en vlotter te laten verlopen.

1. Het fasemodel van Elisabeth Kübler-Ross

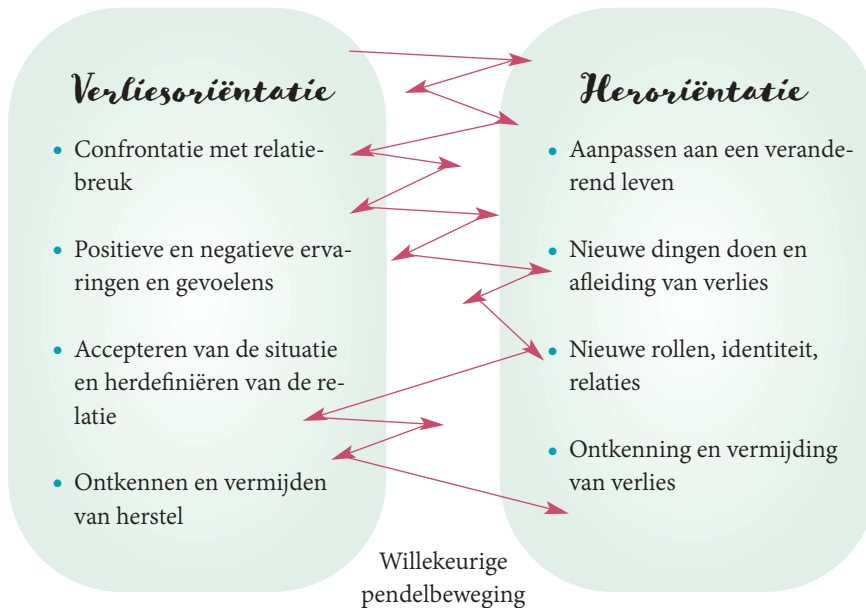
Vanaf de jaren 1960 maakte psychiater Elisabeth Kübler-Ross wereldwijd furore met haar fasemodel. Zij verdeelde het innerlijke, individuele, emotionele verwerkingsproces in fases. Het eindpunt was volgens haar acceptatie. Dat wil zeggen dat Kübler-Ross geloofde dat je er na een bepaalde tijd over bent en het verlies hebt aanvaard. In elk verwerkingsproces zitten vijf fases waar je door moet, en bij elke fase horen gevoelens waarmee je moet leren omgaan. Sommige mensen doorlopen alle fases, anderen dan weer niet.

De vijf fases van het verwerkingsproces volgens Elisabeth Kübler-Ross

- **ONTKENNING**
De situatie niet willen voelen of erkennen.
'Nee, dit gaat niet echt gebeuren.'
- **BOOSHEID**
Woede voelen vanwege de veranderingen en andere onderliggende gevoelens.
- **ONDERHANDELEN**
'Ik of wij kunnen veranderen en dan komt alles goed.'
- **VERDRIET**
Je voelt intens verdriet en bent even je levensvreugde kwijt.
- **AANVAARDING**
Je hebt de situatie geaccepteerd en maakt er voor jezelf het beste van.

2. Het duaal procesmodel van Stroebe en Schut

Een andere, nieuwere theorie is die van psychologen Stroebe en Schut. In hun duaal procesmodel stellen zij dat je heen en weer wordt geslingerd tussen twee delen in je leven. De ene keer is je aandacht gericht op het verlies, de andere keer draait alles rond je dagelijkse leven en hoe je de draad daarvan weer kunt oppikken. Het is de bedoeling te leren omgaan met deze twee processen, die zich tegelijkertijd afspelen in je leven. Beide kanten verdienen ruimte, maar zorg er zeker voor dat je niet in het verleden blijft hangen.



Als je iets verwerkt, word je heen en weer geduwd tussen gedachten van verlies enerzijds en herstel anderzijds. Zo raast de roetsjbaan van gevoelens en gedachten al gauw met een rotvaart door je leven.

Toch is het belangrijk dat je – iedere keer opnieuw – probeert om negatieve gevoelens en gedachten naar iets positiefs om te zetten. Na verloop van tijd focus je steeds minder op het verlies en op wat je vroeger had, en let je steeds meer op je eigen herstel en het geluk dat je nu, op dit moment, hebt.

TIP

Maak een betere versie van jezelf en train je gedachten van negatief naar positief. Opnieuw en opnieuw, stap voor stap, dag per dag!



A long, curved bridge railing stretching into the distance under a cloudy sky. The railing is made of dark metal with vertical posts and horizontal bars. The sky is filled with soft, grey clouds, and the overall tone is muted and atmospheric.

FASE

ONTKENNING

#mythe

De pijn gaat sneller weg als je hem negeert.

#fact

Het is beter om de pijn toe te laten,
te leren aanvaarden en actief op zoek te gaan
naar oplossingen.

Iets ontkennen is een natuurlijk afweermecanisme. Je doet het om een gebeurtenis aan te kunnen die te zwaar of te pijnlijk is om te dragen. Je hoofd weigert simpelweg te geloven dat het echt gebeurt. Ontkennen is een reactie die je helpt om de eerste intense pijn, het rauwe verdriet, te doorstaan.

En daar hoeft niets mis mee te zijn. Ontkennen is een gezonde, normale reactie – zolang het je niet tegenhoudt om naar een volgende fase te gaan. Om te herstellen en verder te verwerken zul je uiteindelijk de realiteit toch moeten inzien en het verdriet moeten toelaten, of je daar nu zin in hebt of niet.

Ik vind dat deze fase ook iets moois kan bieden. Het heeft nog iets hoopvol. Alleen mag je het niet te lang laten duren. In de ontkenning blijven hangen is niet alleen nefast voor je gezondheid, je belet jezelf ook om echt tot een verwerkingsproces over te gaan. Na een tijdje moet je aanvaarden dat het jammer genoeg is wat het is en dat je het beste van de situatie moet (proberen te) maken.

Enkele herkenningspunten van de ontkenningsfase:

- Je blijft je ex-partner tegenspreken en je gelooft niet dat jullie uiteengaan of al uiteengegaan zijn.
- Je negeert de uitspraken van je ex-partner.
- Je doet tegen de buitenwereld alsof er niets aan de hand is.
- Je controleert je ex-partner minutieus (sommigen zelfs met neiging tot stalken).

Wat (niet) te doen

Try not to...

- in het holst van de nacht sms'jes naar je ex sturen;
- je ex angstvallig controleren op Facebook of andere sociale media;
- 'per ongeluk' voorbij het huis (het werk, de sportclub...) van je ex-partner rijden;
- je gsm heel de tijd in de gaten houden om te zien of er toch geen teken van leven van je ex tevoorschijn blijft;
- liegen tegen vrienden en familie over je situatie.

Try to...

- meer op jezelf focussen dan op je ex;
 - je hoofd leegmaken en de situatie van een afstand bekijken;
 - heel bewust ervaren wat er aan het gebeuren is en dat analyseren;
 - duidelijk zijn en geen tegenstrijdige signalen geven (zeker als je ex de situatie (nog) niet erkent);
 - praten met een vertrouwenspersoon.
-



Zo ging het bij mij

Ik zat ook een tijdje in deze fase. Ik ontkende niet dat we uiteen waren: het nieuws kwam dan ook al vrij snel zwart op wit in de media. Mensen spraken me er ook over aan, waardoor ik duidelijk met mijn neus op de feiten werd geduwd...

Maar ik heb lange tijd wel ontkend dat ik nog van hem hield, bijvoorbeeld. Dat besepte ik pas goed toen ik mijn ex terugzag nadat hij een jaar in het buitenland verbleven had. Een jaar lang werd ik niet met hem of mijn gevoelens voor hem geconfronteerd. Toen we elkaar terugzagen, besepte ik dat ik hem nog altijd graag zag. Na een tijdje besloot ik dat zoiets oké was. Je kunt en mag van iemand houden – ook al ben je geen koppel meer. Hij blijft bovendien voor altijd de vader van mijn kinderen. En ik houd liever van iemand dan dat ik energie moet verspillen door iemand te haten.

Natuurlijk gingen we niet over één dag ijs. De laatste twee jaren van onze relatie waren al moeilijk en ook toen had ik periodes waarin ik dat allemaal ontkende. Twee jaar... Dat lijkt nu zo lang. Maar die jaren vlogen voorbij. Als je echt van iemand houdt, is het moeilijk om los te laten wat je samen hebt. Laat staan dat het makkelijk is om te erkennen dat je relatie definitief gebroken is en dat het droombeeld van je gezin en samen oud worden met iemand aan diggelen ligt. Dus je probeert zo goed en zo kwaad te lijmen wat er nog overblijft. Maar soms verlies je jezelf hierin. Ik was mezelf in elk geval behoorlijk kwijtgeraakt.

Opnieuw alleen komen te staan was een harde en pijnlijke noot om te kraken. Nu weet ik dat het nodig is geweest om mezelf terug te vinden. 'Elk nadeel heb zijn voordeel', zei een bekende collega van mijn vader ooit. En zo zie ik het ook: het leven gaat van negatief naar positief, van verlies naar herstel, en ups en downs horen erbij.



It's not easy to detach from
people you've had close
ties with but sometimes
it's necessary in order
to restore your sanity.
Your peace of mind.



Voor elke fase geef ik je een handvol oefeningen om je door deze periode te loodsen. Installeer je met dit boek op een knusse, rustige plek in je huis, schenk jezelf iets lekkers in, leg je gsm even aan de kant en neem rustig alles door. Je kunt alle oefeningen na elkaar afwerken of één oefening per avond afvinken: wat goed aanvoelt en haalbaar is voor jou.

Oefeningen om jezelf te versterken en vernieuwen

Jouw doel nu:

- je authentieke zelf terugvinden;
- je gevoelens onder ogen zien en aanvaarden;
- erkennen wat er gebeurt.

1.  Vink dit af als je de oefening gedaan hebt.

Probeer je situatie te bekijken van een afstand. Zoom uit en belicht je relatiebreuk aan alle kanten. Kalmeer, terwijl je dit doet, je gevoelens, je negatieve gedachten en je hoofd. Probeer zo veel mogelijk ‘aanwezig’ te zijn in het moment (mindfulness).

Ik vind rust door mezelf af te zonderen, alleen op reis te gaan, te mediteren, een badje te nemen of mijn gsm even aan de kant te leggen. Dan kan ik nadenken over mijn eigen gedrag en gevoelens.

Op welke manier lukt het voor jou om te reflecteren en weer rust te vinden? Zo kom je tot rust:

>

>

>

>

2.

Schrijf na dit reflectiemoment op waarover jij nu in ontkenning zou kunnen zijn.

3.

Denk na over de gevoelens die je de laatste tijd hebt. Schrijf ze *allemaal* op. Laat alles toe. Het is normaal dat je je bang, verdrietig, jaloers, opgelucht of boos kunt voelen. Ontwijk deze gevoelens niet, maar laat ze toe – om je daarna te herpakken. Wat voel je?

>

>

>

>

>

>

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst

Elke Clijsters en Sarah Devos

Fotografie

Stefanie Faveere en Elke Clijsters

en Thinkstockphotos

Grafische vormgeving

quod. voor de vorm – Leen Depooter

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2017/45/223 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 4079 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.