

Recensie van Albert P.

Na een relatie van 29 jaar en een huwelijk van 25 jaar gaf mijn vrouw aan dat ze wilde scheiden. Sinds een paar maanden was had de laatste van de drie kinderen het huis verlaten. Ze was verliefd geworden op en ander, wilde me niet (nog een keer) bedriegen en deze verliefdheid was voor haar de druppel om ana te geven bij haar dat ze zich niet goed voelde in onze relatie en ze gaf heel duidelijk aan dat ik haar niet moest overhalen om te blijven. Dat ze aangaf dat ik haar niet meer moest overhalen had ik gelijk het gevoel dat het definitief over was. Ik wilde haar niet moeten overhalen, ze moest voor me kiezen en dat wilde ze niet. Ze zei dat ze niets had met de man waar ze verliefd op was maar dat ze bij de passie miste en dat hij haar dat gevoel wel gaf en dat ze niet wist of het wat zou gaan worden maar niet met mij verder wilde. Ze wilde niet meer oud worden met mij.

Dat we een ingewikkelde relatie hadden was ons beide al jaren bekend, ze had eerder op het punt gestaan om te scheiden en stond ook al 11 jaar ingeschreven bij de woningbouw vereniging n.a.v. een eerder crisis. Ik had altijd het vertrouwen gehad dat we er samen uit zouden komen als we er maar genoeg energie in staken en was dit ook aangegaan. Ik had de droom dat ze toch een keer onvoorwaardelijk voor mij zou kiezen omdat ik dit ook voor haar deed. Ik zou haar van haar onrust afhelpen en de veiligheid bieden waarna we samen heel gelukkig zouden worden.

Ik heb haar nog een aantal keer gevraagd of dit echt was wat ze wilde. Ja, ze wilde alleen door en voorlopig geen relatie. Ik heb me toen aangepast en ben me bezig gaan houden met de scheiding.

Ondertussen was ik volledig in paniek. Ik sliep niet meer, eerste week gemiddeld twee uur en na een nacht helemaal niet geslapen te hebben me maar bij de huisarts gemeld met de vraag voor slaapmedicatie (de melatonine werkte niet). Ik kreeg herinneringen aan eenzaamheid en buiten gesloten worden als klein jongetje. Ik at niet meer. Ik was volkomen ontregeld. Ik had mijn hoofd nergens meer bij. Ik nam twee verlof dagen op met idee dat ik dan na het weekend wel weer kon gaan werken. Maandagochtend op tijd opgestaan maar toen ik wilde gaan raakte ik volledig in paniek. Huilend mijn leidinggevende gebeld en aangeven dat ik het niet kon. Een week ziekteverlof gekregen.

Omdat ik nachten wakker lag ben ik wel alles gaan lezen over liefdes verdriet. Ondertussen gegoogeld op liefdesverdriet en uitgekomen op de site van Marjolein, Liefdesverdriet.nl. Voordeel als je niet slaapt is wel dat je alle tijd hebt om dingen te onderzoeken. Podcast geluisterd maar vooral de artikelen gelezen. Toen las ik een artikel over afhankelijk zijn van je partner (En later ook als je partner bindingsangst heeft). Toen ik dit artikel las voelde ik de herkenning. Ik begreep de dynamiek waar ik met mijn ex in verzeild was geraakt. Ik afhankelijk en zij vermijdend. Hierin hebben we elkaar bij de start van de relatie goed aangevuld maar daarna zetten we elkaar klem. Allebei op onze tenen gelopen in de relatie. En ondanks al mijn inspanningen was de scheiding het resultaat.

Ik wilde van mijn paniek af en van de afhankelijkheid en ik heb terug gekeken op eerder relatie en ook wat gebeurde als deze uit raakte en zag een patroon waar in ik daarna depressief werd en zielig deed waarop de relatie soms dan weerdoor ging. Ik had eerder sombere periodes meegemaakt en ik zag een patroon wat al bestond toen ik kind was. Angst om er niet bij te horen, angst om het nooit goed te doen en dan maar heel hard te gaan werken zonder dat het ooit goed of genoeg was. Een machteloos gevoel. Door de jaren heen bij verschillende psychologen gesprekken gevoerd waardoor mijn zelf vertrouwen gegroeid is maar ik zag nu dat dit niet de kern was. De kern zat in mijn vroege

jeugd. Weer gesprekken leek me geen optie maar ik wilde er wel mee aan de slag. Ik las dat Marjolein ook hypnotherapie gaf en als de kern in mijn vroege jeugd zit hypnotherapie een oplossing kan zijn. Ik wilde overleefmechanismen die in het verleden nodig waren om te overleven, gebaseerd op onjuiste dingen die tegen je gezegd zijn maar wel ingeprent zijn en je van uit je onderbewustzijn nog steeds sturen resetten. Ik wilde het aangaan (ben volledig op mijn intuïtie afgegaan) en heb gelijk drie hypnotherapiesessie geregeld. De eerste sessie kon na anderhalve week plaatsvinden maar gelukkig hoefde ik niet weken te wachten.

Zonder heel inhoudelijk te worden kan ik wel zeggen dat mijn leven na drie sessies er heel anders uit ziet. Ik heb afscheid genomen van mijn manier van kijken naar mijn jeugd en ervaar de dingen uit mijn jeugd niet meer als drukkend. Zaken afgesloten waardoor er ruimte is gekomen. Ik voel me super, zit in mijn kracht, kan de hele wereld aan, ik ervaar enorme rust. Ik heb vrede met het besluit van mijn ex om ons huwelijk te beëindigen. Ik ben haar dankbaar voor de jaren die we samen zijn geweest, de drie geweldige kinderen die we naar de volwassenheid hebben geholpen, ik ervaar geen last meer van het feit dat ze na twee weken nadat ze aangaf dat ze wilde scheiden direct een relatie begon met de man waar ze verliefd op was. Ik heb een singles weekend geboekt in de Ardennen om er uit te zijn, ik heb kort contact gehad met een vrouw via tinder 50+maar dit ook beëindigd omdat het niet goed voelde en ik het idee kreeg dat ik weer moest bewijzen. Ik ben bezig om volgend jaar vrijwilligerswerk in Afrika te gaan doen. Ik ben na 40 jaar weer begonnen bij een volleybal club, hardlopen deed ik al maar ik doe nu mee met hardloopevenement (10 kilo kwijt, ik had wat overgewicht en dat loop t nu een stuk makkelijker) Wel weer gestart met roken maar ook hier al mee aan de slag gegaan en a.s. woensdag doe ik mee met IK STOP ER MEE, samen met mijn jongste zoon. Ik ervaar een enorme vrijheid door niet meer de hele dag met mijn ex in mijn hoofd bezig te zijn en het voor haar goed te willen doen. Ik wilde altijd al trouw blijven aan mezelf maar binnen mijn huwelijk was ik daar niet zo goed in (en vroeger in mijn werk ook niet) en nu is trouw zijn aan mezelf mijn basis. Ik voel wat goed is en ik handel er naar. Marjolein is daardoor ook op mijn pad gekomen en mijn gevoel/ intuïtie zat helemaal goed. Na de derde sessie las ik pas dat we ook dezelfde kernwaarden delen. Ik heb meer energie dan ik als getrouwde man had.

Natuurlijk zijn er mindere momenten. Mijn ex woont als ze niet werkt of bij haar vriend is nog in ons huis maar ik ervaar hier inmiddels ook rust, ik hoef niks meer met haar. Ik ben wel verbaast dat mijn gevoelens naar haar na de 29 jaar waarbij ze voor mij op nummer een stond nu ineens weg zijn. Ik heb geen ruzie, scheiding convenant zijn we goed uit gekomen, ik voel geen wrok maar wel een gevoel dat het goed is en dat ik er wel klaar mee ben. Zij wil graag vrienden blijven maar ik heb al aangegeven dat ik niet weet hoe het gaat lopen. Ik voel geen verbinding meer, wel nog als moeder van mijn kinderen maar verder wil ik niet dat ze nog een (grote) rol in mijn leven gaat spelen. Ik wil door en mijn energie voor al in mezelf en in mensen stoppen die er wel open voor staan om van me te kunnen houden.

Ik maak de vergelijking met een uitvaart, bij de uitvaart is het verdriet heel heftig en de periode er na moeten gemis, wat iemand betekent heeft, de goede herinneringen, een plek krijgen en mag je door gaan met je leven. Je denkt dan nog wel aan iemand alleen dat slijt en het denken er aan wordt minder. De uitvaart heb ik gehad, we waren binnen 4 weken officieel gescheiden, ik heb alle emoties gehad in mijn paniek weken maar nu ervaar ik rust, ik denk zeker nog over wat me allemaal overkomen is maar ik weet dat het nu al goed is en alleen nog beter gaat worden. De sessie bij Marjolein hebben hier een fantastische bijdrage in geleverd. Ik had nooit kunnen denken dat ik

(slechts) 8 weken later er zo bij zou zitten als ik nu doe. Veel mensen in mijn omgeving snappen er ook niets van, noemen dat het een ramp is die me is overkomen na 25 jaar huwelijk en vinden het raar als ik zeg dat het juist heel goed gaat en ik me blij voel. Geven me het gevoel dat dit niet kan en dat ik me zelf voor de gek hou. Ik kreeg hierdoor twijfel of dat inderdaad het geval was maar heb inmiddels besloten om trouw aan mezelf te blijven, dat mijn gevoel telt en dat het dus niet uitmaakt omdat ik me voel zoals ik me voel, en dat wat ik voel niet laat bepalen door mijn omgeving maar er gewoon van geniet. Ik heb enorm veel vertrouwen in de toekomst, ik blijf trouw aan mezelf en ik ben blij dat mijn ex wilde scheiden want daardoor is het bij mij weer gaan stromen en komen er allemaal nieuwe dingen op mijn pad waar ik blij van word.

De conclusie voor de recensie

Na een relatie van 29 jaar zette mijn ex er een punt achter. Dit overviel me en ik was volledig in paniek. Ik kwam op de site van Marjolein terecht en vond daar de informatie die passend was in mijn situatie. Het hielp me om te begrijpen wat er gebeurd was, ik kon een groter verband zien (je bent meer dan je relatie) met hoe ik in het leven stond. Ik wilde van de oude (uit mijn jeugd) patronen, die ik nu herkende, af en heb gekozen voor hypnotherapie bij Marjolein. Ik had me geen beter persoon kunnen wensen. Ik heb haar als heel betrokken ervaren, gewoon een heel fijn mens. Haar adviezen hebben me enorm geholpen in de omgang met mijn ex, met mijn manier van kijken wat me is overkomen, met omgaan met mijn ego wat af en toe toch groter en gekwetster was dan ik zelf in de gaten had en wilde. Na drie sessie (en 8 weken na de breuk) zit ik weer volledig in mijn kracht, ik ervaar en rust die ik nooit eerder heb ervaren, ik blijf trouw aan mezelf, heb vertrouwen in de toekomst en ik voel dat alles goed is en nog beter gaat worden. Ik voel het weer stromen. Dus mocht je na een breuk echt aan de slag willen om het in de toekomst anders te doen (op gebied van relaties en meer) dan is mijn slogan **Marjolein is super fijn!!!**