



COLUMN HESTER SCHAART

NIEUWE
COLUMN

Hester Schaart geeft in CLASSY een inkijkje in haar werkzaamheden als liefdesverdriet-psychooloog. Ze laat ons zien hoe haar cliënten het leven weer oppakken na een pittige periode van een scheiding. De genoemde namen in haar column zijn uiteraard fictief.

EENZAAM OF LEKKER ALLEEN?

“Het wordt een drama met de feestdagen”, zucht Engeliën, terwijl ze haar verkleumde handen rond de dampende kop thee vouwt. Engeliën is zo door en door koud als ze binnenkomt, dat ik haar een handdoek geef voor haar natte haren en een grote kop thee om bij te komen. Ze heeft een eind gefietst door de gure herfststorm. “De feestdagen duren nog wel even, toch?” probeer ik geruststellend.

“Nee, wij eten al sinds eind augustus pepernoten, het lijkt ieder jaar vroeger te beginnen met die zogenaamde gezelligheid”, antwoordt Engeliën scherp. Ik zwijg en kijk haar vragend aan. **“Ik zie er als een berg tegenop. De kinderen stellen me alsmaar vragen die ik niet kan beantwoorden. ‘Viert papa Sinterklaas bij ons, of wij bij hem?’, ‘gaan we bij oma eten met kerst?’, ‘krijgen we nou twee keer cadeautjes?’ Ik word er gek van!”** Ze kijkt me... ja, wanhopig en woedend tegelijk aan. Ik heb bijna het gevoel dat ze mij kwalijk neemt dat er zoiets bestaat als Sinterklaas en Kerstmis met alle rituelen, afspraken, cadeautjes, lampjes en pepernoten daaromheen.

NIET WENNEN

“Die feestdagen zullen dit jaar inderdaad anders verlopen. Ben je daar zelf ook mee bezig?” vraag ik. “Ik probeer het eerlijk gezegd te verdringen”, zegt Engeliën. “Ik zie er als een berg tegenop. Ik weet echt niet hoe ik ze vorm moet geven en met Erik-Jan kan ik er totaal niet over praten.”

Erik-Jan en Engeliën vchten elkaar al jaren de tent uit en de kinderen leden eronder. Engeliën bleef ervan overtuigd dat hij bij haar paste, waardoor ze zich in bochten wrong om hem vast te houden. Uiteindelijk zijn ze in het vroege voorjaar toch uit elkaar gegaan. Engeliën kon er maar niet aan wennen. Daarom klopte ze in de zomer bij me aan.

Ik denk nu op die gure herfst dag terug aan haar uitspraak tijdens

onze eerste sessie: “Misschien heb ik hem weggejaagd door al mijn getrek en geduw. Ik had dus kunnen voorkomen dat hij weg wilde.” Dat was dus de reden dat ze bleef hangen in haar verdriet: ze gaf zichzelf de schuld. En schuldgevoel is een krachtig lijmiddel. Het zorgt voor angstige binding en vastklampgedrag. Zou haar dat nu ook parten spelen met de feestdagen? “Ben je bezorgd dat het niet gezellig wordt voor de kinderen met de feestdagen?” vraag ik haar maar op de vrouw af. “Ja, het gaat me vast niet lukken om er wat van te maken. Erik-Jan was de gangmaker, hij zorgde voor gezelligheid. En dat heb ik de kinderen ontnomen.”

SCHULD KLEEFT

Ik breng het thema schuld weer naar voren. Een terugkerend thema in onze gesprekken: wie is de schuldige aan de scheiding? Ik breng haar onze gezamenlijke conclusie in herinnering dat er van ‘beschuldiging’ geen sprake hoeft te zijn. En dat schuld nare kleefpasta is waar je niks aan hebt.

Het belangrijkste is dat ze nadenkt over hoe de feestdagen voor haarzelf fijn worden. Dan hebben de kinderen het vanzelf ook gezelliger en leuker. “Maak een plan, zeg ik tegen haar. Wil je zelf naar oma met de kerst? Wie nodig je uit? Koop een mooi kookboek waarin je met de kinderen kan zoeken naar lekkere gerechten en doe je zelf ‘SoloFood’ cadeau van Janneke Vreugdenhil, voor als je alleen dineert met kerst. Koop ook een mooi sieraad voor jezelf dat je onder de kerstboom legt, en schrijf desnoods een Sinterklaasgedicht voor jezelf. Of spreek met een single vriendin af dat jullie dat voor elkaar doen. Als de kinderen naar Erik-Jan zijn met Sinterklaas, trek je een mooie fles Spaanse wijn open met die vriendin en lees je elkaar dat gedicht voor.” Langzaam lijkt ze weer wat opgewarmd en vol goede moed stapt ze op de fiets, terug naar haar eigen gezellige huis. 🌍

Engeliën en Erik-Jan bestaan niet echt, maar ze zouden zeker wel kunnen bestaan.

Heb je een vraag voor Hester? Stuur deze naar info@classy.nl, dan zal zij de vraag voor je beantwoorden.