

EINDE VAN EEN RELATIE

Een verbroken relatie is zo'n ingrijpende gebeurtenis dat het soms wel jaren duurt voor je aan een scheidingsritueel toe bent. Daarin sta je stil bij het afscheid van de oude relatie en levensperiode, maak je nieuwe beloftes en ontstaat er ruimte voor een nieuw begin.

door Wieger Favier

bron: *Het Vermoeden*, nummer 1, september 2012, blz. 23

'Scheidingsdienst' of 'Scheidingsfeest'

De protestantse kerk biedt geen vaste liturgie voor een echtsscheidingsdienst. Maar er zijn wel verschillende voorbeelddiensten beschreven, onder meer door dominee Sytze de Vries. Het accent in de teksten ligt op het uitspreken van gedoofde liefde en de onmacht elkaar vast te houden, terwijl in het gebed de verzoening en liefde van God naar voren komt. De huwelijksbijbel en de ringen worden symbolisch teruggegeven aan de voorganger of aan een van de kinderen. Aanwezige vrienden en familieleden spreken uit dat ook zij beide partners niet zullen loslaten.

Van een totaal andere orde is een 'Scheiderij'. Populair in de VS en Japan: een lekker gek scheidingsfeestje waar je opgelucht viert dat de nare scheidingsperiode eindelijk voorbij is. In Japan slaan ex-partners gezamenlijk met een voorhamer een van de trouwingen kapot. Nog radicaler is het aan flarden scheuren van de trouwjurk of verbranden van het trouwboekje. Passerende feestmuziek geeft Gloria Gaynor met *I will survive* of Marco Borsato met *Ik leef niet meer voor jou*.

Oude beloftes

In een scheidingsritueel, slechts samen met je ex-partner, kun je bewust en in meer rust je gezamenlijke levensgeschiedenis afsluiten. Kies een bijzondere plek uit. Laat symbolisch twee brandende papieren lampionnen op, waarop je alle vervelende kanten van jullie relatie hebt geschreven. Daarna vertel je elkaar wat er juist goed is geweest aan de afgelopen periode en bedank je elkaar daarvoor. Vervang jullie oude beloftes door nieuwe. Bijvoorbeeld dat je contact blijft houden en elkaar met respect zult blijven benaderen. Wens elkaar tenslotte een goed levensvervolg toe en geef een geschenk waarmee de ander verder kan, zoals een leeg dagboek.

Nieuw verbond

Vooral voor kinderen kan een relatiebreuk zeer ingrijpend zijn. Een scheidingsritueel kan helpen om duidelijk te maken dat beide ouders weliswaar uit elkaar gaan, maar veel van de kinderen houden en er altijd voor hen zullen zijn. Ga als gezin naar een fijne plek en lees elkaar een brief of gelofte voor waarin je de onvoorwaardelijke liefde voor de kinderen benoemt en goed ouderschap belooft. Vervang de trouw- of relatieringen dooreen speciale 'kinderring', waarin symbolen van verbintenis zijn verwerkt. Laat hiervoor de oude ring omsmelten of zoek met de kinderen nieuwe ringen uit.

Loslaten

Als het contact met de ex-partner erg slechts blijft, is ook een individueel scheidingsritueel mogelijk, waarin je de afgelopen periode en je ex-partner loslaat. Maak bijvoorbeeld een gedenkteken in de vorm van een gedicht, schilderij of fotocollage waarin je vorm geeft aan je emoties. Zet in een vaas net zoveel bloemen als de jaren die de relatie heeft geduurd en hang aan iedere bloem een inspirerend kaartje. Of schrijf een lange brief waarin je al je emoties en nare herinneringen laat passeren. Vouw de brief vervolgens tot een papieren bootje en laat het wegvaren op zee of bind er juist een lintje omheen als teken van afsluiting.