Opnieuw beginnen: van scheiding naar zelfdefinitie

Daphne **VAN ASDONCK**

Wat gebeurt er als alles wat je kende – je relatie, je werk, je identiteit – uit je handen valt? Wat blijft er over wanneer het vertrouwde verdwijnt, en je nergens houvast vindt? In mijn begeleidingspraktijk zie ik steeds vaker mensen die in een existentiële overgang terechtkomen omdat het leven ze er ongevraagd in plaatst.

Hij zakte door zijn knieën en liet zich langzaam op de grond zakken. Zijn adem ging onregelmatig, zijn schouders leken onder een onzichtbare last te bezwijken. 'Ik ben ongelukkig', zei hij, niet als aanklacht, niet als vraag, maar als een vaststelling.
En daar, in dat moment, besefte ik iets dat allang werkelijkheid was geworden. Hij was vertrokken, uitgecheckt uit de twintig jaar die wij samen hadden opgebouwd, terwijl ik juist pas werkelijk binnenstapte – in mijn eigen leven. Ik dacht dat we samen een ruimte deelden, maar in werkelijkheid stond ik daar alleen, in een vertrek waar ooit liefde had gewoond.

We leven in een tijd waarin het oude niet meer werkt en het nieuwe zich nog niet aandient – sociaal, relationeel, ecologisch. Deze kantelmomenten raken ons diep: als burger, als partner, als professional. Ze vragen om nieuwe taal en om nieuwe vormen van begeleiden. Niet om terug te keren naar wat was, maar om ruimte te maken voor wat wil ontstaan.
Deze bijdrage is een persoonlijk-professionele verkenning van zo'n kantelmoment: mijn eigen scheiding. Wat begon als een crisis, werd een transitie. Wat pijn deed, bracht richting. Wat ik leerde over verlies, heroriëntatie en alleen zijn, heeft mijn begeleidingspraktijk blijvend veranderd. Deze tekst is een uitnodiging om met mij mee te kijken – niet naar de gebrokenheid, maar naar wat daaruit geboren kan worden.

LIMINALE FASE

Mijn scheiding gebeurde toen ik net mijn vaste baan had opgezegd. Alles wat stabiliteit bood – partner, werk, identiteit – viel weg. In de leegte die volgde, keerde ik terug naar het bekende: ik vroeg mijn baan terug, houvast in tijden van verwarring. Toch voelde ik dat deze terugkeer slechts tijdelijk was. Toen de kans kwam om de master Begeleidingskunde te volgen, begreep ik intuïtief dat dit geen toeval was. Wanneer alles uiteenvalt, ontstaat ruimte voor iets nieuws – mits je durft te vertragen.
Ik bevond me in een liminale fase, een tussenruimte waarin het oude is verdwenen en het nieuwe nog

geen vorm heeft. Deze overgangssituatie, in de antropologie en transitiebegeleiding aangeduid als 'liminaliteit', is geen neutraal niemandsland, maar een geladen ruimte voor herstructurering van identiteit (Thomassen, 2014). In deze fase word je uitgenodigd om je verhaal, je zelfdefinitie en je context opnieuw te bezien.

Tijdens mijn opleiding tot begeleidingskundige ontdekte ik hoe persoonlijke levensgebeurtenissen niet losstaan van bredere sociaal-culturele patronen. Mijn Indische familiegeschiedenis – doordrenkt van verlies, vertrek en herinrichting – werkte als onderstroom door in mijn keuzes, angsten en verlangens. De scheiding activeerde deze existentiële lagen. Zo kreeg rouw voor mij meerdere dimensies: niet alleen het afscheid van een partner, maar ook van het zelfbeeld dat daarmee verweven was.

EXISTENTIËLE TRANSITIE

Dit is ook wat ik in mijn begeleidingspraktijk zie. Rouw eindigt niet bij de acceptatie van verlies. Vaak ontstaat daarna een onverwachte, diepere laag: een herijking van het zelf. Deze fase van existentiële transitie wordt zelden benoemd in de klassieke rouwmodellen, zoals dat van Kübler-Ross (1969). Ik pleit dan ook voor een aanvullende zesde stap: jezelf hervinden. Niet als afsluiting, maar als uitnodiging tot herdefinitie. Deze fase opent een andere vraag: niet alleen 'Wat is mij overkomen?', maar vooral 'Wie ben ik nu?'

De kracht van deze fase zit in de beweging van binnen naar buiten, en weer terug. Cliënten gaan op zoek naar zingeving: door creativiteit, een opleiding, een loopbaanwending of spirituele verdieping. Het is essentieel dat begeleiders deze beweging herkennen en er ruimte aan geven. Dit vraagt om een begeleidingsstijl die voorbijgaat aan oplossen of herstellen, en in plaats daarvan aanwezig durft te blijven bij het niet-weten (Kunneman, 2020).

Begeleiden in liminale zones vraagt methodisch om een hermeneutische en fenomenologische benadering. Hermeneutisch, omdat cliënten opnieuw betekenis moeten geven aan ervaringen; fenomenologisch, omdat het lichaam, de emotie en de beleving centraal staan. In deze context werk ik met biografische verheldering en narratieve begeleiding: ik nodig cliënten uit om hun verhaal opnieuw te verwoorden vanuit wie ze nu zijn, niet alleen vanuit wie ze waren. Een krachtige manier om hierbij te interveniëren is om met zelfdefinitievragen te werken, zoals:

- Wat in jou wil nu gezien worden?
- Wie ben je geworden in het verlies?
- Wat kun je loslaten zodat iets nieuws kan ontstaan?

De behoefte groeit aan begeleiders die vertragen, verdiepen en verbinden

Deze vragen creëren een bedding waarin cliënten niet alleen rouwen, maar ook herleven, herzien en herscheppen. Het begeleidingskundige werk geeft dan ruimte aan het *tussen,* dat bestaat uit het 'niet-meer' en het 'nog-niet'. Zoals Gergen (2009) stelt: identiteit is relationeel en voortdurend in beweging; het is geen kern, maar een construct.

KERNKWALITEIT VOOR BEGELEIDERS

In mijn eigen proces leerde ik de stilte verdragen. Alleen zijn bestaat dan niet uit leegte, maar is een bron. 'Alleen zijn kan een rijkdom zijn, als je de stilte toelaat', schrijft Mailtland (2010) daarover. Dit vermogen tot verstilling en verankering in jezelf is een kernkwaliteit voor begeleiders in deze tijd van continue verandering.



Daphne van Asdonck

In een samenleving waarin zekerheden wankelen van klimaat tot carrière, van relaties tot rolpatronen groeit de behoefte aan begeleiders die vertragen, verdiepen en verbinden. Onze kracht is niet dat we de juiste antwoorden hebben, maar dat we de juiste vragen stellen. Zo kunnen we samen het tussen verdragen.

Mijn reis na de scheiding heeft mijn begeleidingspraktijk veranderd. Niet langer richt ik me op herstel, maar op transformatie. Ik begeleid mensen om hun stem, hun verhaal en hun zijn te hervinden. Niet om hen terug te brengen naar wie ze waren, maar om hen uit te nodigen te worden wie ze willen zijn. Juist in dat kwetsbare, tussen oude identiteit en nieuwe richting, ligt de potentie voor verandering. Dáár begint opnieuw beginnen. ■

Daphne van Asdonck is begeleidingskundige, supervisor, registercoach, docent en organisatiebegeleider. E-mail: info@lefcoachingontwikkeling.nl. Website: www.lefcoachingontwikkeling.nl

LITERATUUR

- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community.* Oxford University Press.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying.* Macmillan.
- Kunneman, H. (2020). *Goed werk. Dialoog over een menswaardige professionalisering.* SWP.
- Maitland, S. (2010). *Hoe alleen zijn ons kan verrijken.* Ten Have.
- Szymborska, W. (1996). *Einde en begin* (B. Tabak, vert.). Meulenhoff.
- Thomassen, B. (2014). *Liminality and the Modern: Living Through the In-Between.* Routledge.