

INHOUD

	VOORWOORD	6
	HERINNEREN // DAG 01-33	11
	HOEVEEL BORRELS HEEFT HIJ GEDRONKEN?	
	Waarom vrouwen anders lijden dan mannen	22
	STEL JE NIET ZO AAN. Waarom liefdesverdriet gebagatelliseerd wordt	44
	MAAR DAAR KAN HIJ TOCH OOK NIETS AAN DOEN. Waar het waanidee vandaan komt dat mannen door vrouwen gered moeten worden	66
	33 DAGEN ACHTER DE RUG // EEN SAMENVATTING	86
	COMPENSEREN // DAG 34-66	91
	KOOP JE GELUKKIG. Waarom vrouwen en mannen na een scheiding anders consumeren	126
	EEN FAMILIEVERPAKKING IJS? GEEN PROBLEEM. Waarom de meeste stresseters vrouw zijn	150



**66 DAGEN ACHTER DE RUG //
EEN SAMENVATTING** **162**

LOSLATEN // DAG 67-99 **167**

ONEINDIG VEEL MOGELIJKHEDEN.
Hoe mannen en vrouwen Tinder op een
verschillende manier gebruiken **183**

HET VERLIES VAN EEN LEVENSIDEE.
Waarom vrouwen en mannen
verschillende dingen moeten loslaten **214**

**99 DAGEN ACHTER DE RUG //
EEN SAMENVATTING** **240**

NAWOORD **244**

Bronvermelding **246**

De auteur **254**

Dankwoord **254**

VOORWOORD

» I want you to think of me sitting and singing beside you
The chain pulls us up and we know that
we're all gonna dive
The blur and the noise of the screaming can
blind and distract you
But isn't it nice when we all can scream at
the same time

And it's just a ride
It's just a ride
And you've got the choice to get off anytime
that you like
It's just a ride
It's just a ride
The alternative's nothingness
Might as well give it a try «

Amanda Palmer // The Ride

Laten we het hier maar meteen vaststellen: liefdesverdriet is verschrikkelijk. En ja, natuurlijk weet je dat het overgaat. Waarschijnlijk is het niet de eerste keer dat iemand keihard op je hart heeft getrapt. Maar misschien heeft deze speciale 'iemand' ook nog eens een flinke aanloop genomen, of is hij er vanaf de tienmeterplank bovenop gesprongen. Liefdesverdriet trekt zich niets aan van leeftijd, maatschappelijke positie of de tijd van het jaar. Liefdesverdriet maalt niet om de hoogte van je bankrekening, de omvang

van je vriendenkring of hoe je spiegelbeeld eruitziet. Liefdesverdriet doet pijn. En wat beslist niet helpt, zijn betweterige clichés als 'er zwemmen meer vissen in de zee' of 'morgen ziet alles er weer heel anders uit'. Als je hart in duizend stukken op de grond (of onder de bar) ligt, heb je aan dit soort wijsheden evenveel als aan een flamingozwemband in de woestijn. Te midden van deze tsunami aan emoties doet gewoon alles je zeer. Lichamelijk en psychisch. Liefdesverdriet is een vorm van sociale pijn, en die wordt in hetzelfde deel van je hersenen verwerkt als fysieke pijn. En wat helpt er bij lichamelijke pijn? Pijnstillers. Inderdaad, ibuprofen helpt tegen liefdesverdriet, dat is geen grap. Hm, nu denk je waarschijnlijk: wtf? Mooi zo. Meer hierover later. Voor nu is het vooral belangrijk dat je weet dat er manieren zijn om je huidige situatie draaglijker te maken. Eerst fysiek. En daarna geestelijk; daar houdt dit boek zich mee bezig. Want:

Alleen wie begrijpt, kan loslaten.

Jij bent iemand die dingen graag begrijpt, anders had je dit boek niet gekocht. Of het je niet laten geven door iemand die weet dat je veel te slim bent om je met clichés te laten afschepen. Dit boek neemt je stap voor stap mee door het nare, troosteloze dal dat liefdesverdriet heet – 99 dagen lang. Zo lang duurt liefdesverdriet namelijk gemiddeld. Waarschijnlijk krijg je acute ademnood bij de gedachte dat alles de komende drie maanden nóg zo beroerd blijft. Dat je non-stop blijft piekeren over wat er nou eigenlijk gebeurd is, hoe het zo ver heeft kunnen komen en of je het niet had kunnen voorkomen. Tweede spoiler: je had het niet kunnen voorkomen. Derde spoiler: het worden niet allemaal rotdagen; er zullen ook goede tussen zitten, maar daarvoor moet wel eerst je hoofd een beetje worden opgeruimd.

Een opmerking vooraf: dit boek richt zich met name op heteroseksuele vrouwen en legt regelmatig de nog altijd bestaande ongelijkheid tussen mannen en vrouwen bloot. Daarmee zijn mensen met een andere seksuele geaardheid niet uitgesloten, maar veel zaken zijn voor hen misschien minder toepasselijk. Liefde is er in alle soorten en maten, net als liefdesverdriet – ook al is het jouwe nu vooral pikzwart en enorm. (Ibuprofen maakt trouwens geen groot onderscheid tussen de geslachten en trekt zich al helemaal niets aan van je seksuele geaardheid. Just sayin’.) Soms kan liefdesverdriet zo alomvattend en destructief zijn dat er professionele, persoonlijke hulp nodig is. In dat geval kun je je via je huisarts laten doorverwijzen voor psychische hulp, of je kunt op elk moment anoniem bellen met MIND Korrelatie, 0900 1450. En hé, het is niet gênant en ook geen teken van zwakte om hulp in te schakelen – integendeel.

Dit boek is verdeeld in drie blokken: herinneren, compenseren, loslaten – de drie fasen van liefdesverdriet. Voor elke dag is er een dubbele pagina met daarop een korte tekst om over na te denken, en daarnaast plek om naar aanleiding van vragen zelf een paar dingen op te schrijven. Want hoewel liefdesverdriet door de bank genomen voor iedereen hetzelfde voelt (ongeveer alsof iemand hete naalden in je hart steekt terwijl er ijskoud water in je maag rond klotst), zijn de details bij iedereen anders. Sla je een keertje een dag over? Dat is oké. Je gaat gewoon verder waar je gebleven was. Het hele boek in één weekend doorploegen? Dat zal helaas niet helpen. Hoe vervelend ook: liefdesverdriet heeft tijd nodig. Zie dit boek als een gids, een hulpmiddel om je gedachten te ordenen en een notitieboek. En als eyeopener. Verspreid door het boek vind je tussen de dubbele invulpagina’s korte essays over structurele problemen in onze maatschappij, die helaas ook invloed hebben op liefdesverdriet. Het is namelijk goed om daar eens bij stil te staan.

Waarom gedragen mannen zich na een scheiding anders dan vrouwen? Waarom is het klassieke beeld dat een man zich eerst eens flink bezat, terwijl wij blijven herkauwen tot we bijna in een koe veranderen? En wat heeft dit alles met feminisme te maken?

O ja, en heel belangrijk: dit boek neemt je serieus. Jou én je gevoel. Het gevoel dat alles opeens zinloos is geworden. Dat je werkelijk geen hap meer door je keel krijgt. Dat je voortdurend vreselijk je best moet doen om niet in tranen uit te barsten. Dat een laatste gesprek, telefoontje of appje nog iets kan uithalen, veranderen, beter maken. Je kan terugbrengen naar een moment waarop alles nog goed was. Toen je nog werd vastgehouden. Toen hij alles was en jullie samen onoverwinnelijk waren. Een paar woorden en alles is weer in orde. Of zoals de Duitse band FIBEL het eens heeft samengevat: 'Zeg eens iets moois van belang, want dan ben ik niet meer zo bang.'

Dit boek is iets moois van belang. En HIJ is een idioot.

Vanaf nu wordt alles beter.

01

DAG

Vaak beginnen zelfhulpboeken met omzichtig geneuzel als 'Fijn dat je er bent!' of 'Je bent oké zoals je bent.' Zo beginnen wij dus niet, want één ding staat als een paal boven water: vandaag is een klotedag, en natuurlijk is het fijn dat je er bent. Al zou je er – even los van de vraag of jij oké bent zoals je bent – op een klotedag als vandaag waarschijnlijk liever niet zijn. Vandaag is namelijk helemaal niks oké. Jij bent niet oké. De wereld is niet oké. Kan alsjeblieft iedereen ophouden er altijd maar van uit te gaan dat alles oké is? Nu. Is. Niets. Oké.

Of misschien toch wel? Als je gewoon net ietsje harder je best doet? Trouwens, zo beroerd was het nou ook weer niet met hem. Eigenlijk was hij niet zozeer het probleem, maar jij ...

Stop.

Het is heel normaal dat je een break-up in eerste instantie niet kunt bevatten en van de weeromstuit alles wat er aan jullie relatie niet deugde onder het tapijt veegt. Maar jullie zijn uit elkaar. En de kans is groot dat je er niet honderd procent vrijwillig mee hebt ingestemd om er een streep onder te zetten – voor zover er al iemand in jouw instemming geïnteresseerd was. En dus ben JIJ er op dit moment vooral in geïnteresseerd wat hij vandaag uitspookt en hoe hij met jullie scheiding omgaat.

Vraagje: hoe vaak heb je vandaag aan hem gedacht? Een keertje of 35.385 miljard? Dat is niet erg. Het is ook onvoorstelbaar dat hij een vrouw als jij heeft verlaten. En als je je afvraagt wat hij op dit moment doet ... Waarschijnlijk niets. Of in elk geval niets spannends.

Nee, en dat hoeft je niet nog een keer op zijn Instagram te gaan checken.

DATUM

**Hoe vaak (ongeveer) heb je vandaag al op zijn Insta gekeken?
Vul dat hier in:**

Op dagen als vandaag valt het niet mee om ook maar iets voor elkaar te krijgen. Kruis aan wat je vandaag al allemaal gelukt is:

- Tandengepoetst
- Aangekleed
- Kop koffie gedronken
- Nog een kop koffie gedronken
- Een derde kop koffie gedronken
- Iets anders gedronken dan koffie
- Post uit de brievenbus gehaald
- Post ongeopend op tafel laten liggen

Dat is voorlopig genoeg. Je moet het ook weer niet overdrijven.

En om het even zwart op wit te hebben: op welke datum vond jullie break-up plaats? Leg die datum vast:

07

DAG

Wat is het ergste dat je kan gebeuren?

Dat is een lastige vraag, maar ook een terechte. Vaak verdwijnt namelijk iets van de angst als je je gedachten even laat gaan over de grootste shit die je zou kunnen overkomen. En angst is, zoals iedereen weet, een slechte raadgever. Waarmee we meteen bij de volgende vraag belanden: waarvoor zijn mensen bang? Waarvoor ben jij op dit moment bang?

De feminist Laurie Penny werd tijdens een interview met het politieke tijdschrift *Cicero* geconfronteerd met het volgende citaat uit haar boek *Unspeakable Things*: 'Vrouwen zijn bang om liefde te verliezen. Mannen zijn bang om macht te verliezen.' Daarop werkte ze de gedachte nog iets verder uit: 'Meisjes wordt geleerd om naar de romantische liefde te streven. Carrière maken is oké, zolang de liefde en het gezin maar centraal blijven staan. Stel je andere prioriteiten of vind je die grote liefde gewoonweg niet, dan wordt gesuggereerd dat je gefaald hebt. Daarom is ieder meisje er van jongs af aan bang voor om alleen te zijn. Vrouwen worden niet grootgebracht met het idee dat ze naar macht kunnen streven. Als ze dat wel doen, moeten ze er meestal iets voor opofferen, zoals liefde, vriendschap of geborgenheid. Bij mannen is dat andersom: hun wordt geleerd dat als ze nou maar succes hebben, de rest vanzelf wel volgt. Deze dubbele moraal is om woedend van te worden.'

Maakt het jou woedend? Ik hoop het.

DATUM

Waarvoor ben je op dit moment bang?

.....

.....

.....

.....

.....

Stelde hij zijn baan boven zijn privéleven?

JA NEE

Vond hij zijn carrière belangrijker dan die van jou?

JA NEE

Praatten jullie vaak over jouw werk?

JA NEE

Praatten jullie vaak over zijn werk?

JA NEE

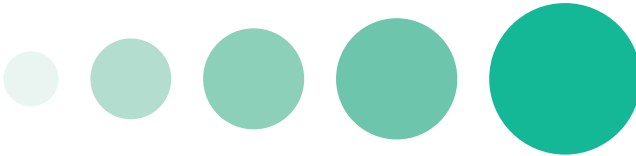
Maakten jullie gezamenlijke plannen voor de toekomst?

JA NEE

Betrok hij je bij werkbeslissingen die gevolgen hadden voor jullie alle twee?

JA NEE

Hoe woedend ben je nu op hem?



18

DAG

De ene aanraking is de andere niet. Denk eens terug aan de elektrische schok die je voelde toen jullie elkaar voor het eerst toevallig aanraakten. Op een gegeven moment veranderde verlegenheid in een belofte, de belofte in een claim, de claim in capitulatie. En toen verdwenen ze ook weer, die alledaagse microaanrakingen, net als het verlangen naar onvoorwaardelijke nabijheid. Waarom dat laatste in langdurige relaties verdwijnt, is een onderwerp voor later. Voor nu is het belangrijk dat je begrijpt dat lichamelijk contact bijna net zo essentieel is als eten, drinken en slapen.

De inmiddels overleden pionier van de familie therapie Virginia Satir stelde vele jaren geleden al: 'Om te overleven hebben we vier omhelzingen per dag nodig, om te leven acht omhelzingen per dag en om innerlijk te groeien twaalf.' Meer dan je dacht, hè? In een wereld van smartphones, tablets en toetsenborden komen dagelijkse, echte aanrakingen toch al minder voor, en daardoor zijn ze des te belangrijker geworden.

Experimenteel psycholoog Martin Grunwald, die aan het hoofd staat van het onderzoekslaboratorium op het gebied van tastzin van de universiteit van Leipzig, zegt: 'Ieder zoogdier heeft behoefte aan een zekere mate van aanraking, en als aanraking lang uitblijft, kan zowel lichaam als ziel ziek worden.' En: 'Bij een aanraking is er eerst sprake van een fysieke vervorming. Daarna worden signalen naar het brein gestuurd en daar verwerkt. Aansluitend scheiden de hersenen diverse neurochemische hormonen uit, die via de bloedbaan door het hele lichaam worden verspreid. De hartfrequentie daalt, het tempo van de ademhaling neemt af, de spieren ontspannen zich. En hoe beter we iemand kennen, hoe sneller de biologie van deze aanrakingen in gang wordt gezet.'

Kort samengevat: aanrakingen zijn belangrijk. Waarschijnlijk ben jij al langere tijd niet aangeraakt, eerst omdat in jullie relatie de aanrakingen steeds minder werden en daarna omdat jullie relatie voorbij was. Dat is

DATUM

balen. Dat je naar aanraking verlangt, is dus heel begrijpelijk. Dat je daarom misschien op zoek bent naar lichamelijk contact ook. (Maar alsjeblieft niet met je ex!) Op dit moment gaat het er simpelweg om dat je dat verlangen erkent voor wat het is: je wenst iets wat van levensbelang is.

Als je dit boek normaal gesproken altijd 's ochtends openslaat, haal het dan ook vanavond nog even tevoorschijn en kruis aan:

Je dag was ...

- ... taai als kauwgum
- ... volkomen leeg
- ... ondraaglijk
- ... nietszeggend
- ... stil
- ... luid
- ... spannend
- ... mistig
-

Bij wie kun je morgen een gemeente omhelzing halen?

41

DAG

Nadat in 1933 in Duitsland de nationaalsocialisten de macht grepen, vluchtte de schrijver Bertolt Brecht, net als veel andere Duitse kunstenaars voor en tijdens de Tweede Wereldoorlog, naar het buitenland. Eerst naar Finland, later naar zijn vriend Leon Feuchtwanger in Californië. De Duitse literatuur die in deze tijd ontstond, gaat vaak over isolatie, heimwee en je ergens een vreemde voelen. Geen van hen wist of, en zo ja wanneer, ze terug naar huis konden. De toekomst was onzeker en beangstigend, het verleden verwarrend en schokkend. Brecht noemde deze periode van zijn leven 'intussentijd'.

Waarschijnlijk bestaat er geen passender woord om de toestand te omschrijven waarin jij je op dit moment bevindt. Intussentijd. Je bent niet meer deel van een stel, maar ook nog niet single. Je hoort nergens echt bij. Terwijl dat een eeuwenoude wens van mensen is: ergens bij horen. Logisch dat het gevoel dat je nu hebt tot grote vertwijfeling kan leiden. Iedereen die het achteloos wegwuift, is een ongevoelige klootzak. Punt. Natuurlijk is het vreselijk eng dat je niet weet hoelang dit nog gaat duren. Gelukkig is één ding zeker: het blijft niet altijd zo. En omdat jij er maar een beperkte invloed op hebt en alles ook niet helemaal kunt overzien, is het voorlopig genoeg te erkennen dat je je in deze intussentijd bevindt. Dit gaat weer voorbij. De oorlog in je hoofd zal stoppen. En misschien is dit een mooi moment om alvast een paar voorbereidingen te treffen voor de opruimwerkzaamheden van straks.

Welke van de volgende dingen zou je graag gaan aanpakken als het stof weer is neergedaald?

- Een nieuwe woning zoeken
- Een reis naar een bijzondere plek maken
(welke?)
- Je haar kort laten knippen (cliché, maar wat boeit het)
- Een nieuwe taal leren
- Een workshop doen (naakt pottenbakken bijvoorbeeld, of
insecten prepareren)
- Naar een concert gaan
- Meer boeken lezen
- Gaan sporten
- Een tatoeage nemen
-

LOSLAT
EN

DAG 67-99

67

DAG

Toen je twee maanden geleden aan dit boek begon, was deze dag vooral een grote belofte: ben je eenmaal bij dit deel aanbeland, dan is het einde in zicht. En het zou vooral mooi zijn als vanaf nu alles ook een beetje sneller kon. Hup hup, een beetje bladeren, snel de volgende bladzijden doorlezen en dan ben je al bij dag 99, je liefdesverdriet is voorbij en het leven is weer een en al rozengeur en maneschijn.

Ho, stop.

Er is hier geen 'intro overslaan' zoals bij Netflix. Je kunt de volgende 33 dagen niet fastforwarden. Dat gaat nou eenmaal niet, hoe begrijpelijk je wens ook is. Er bestaat overigens een prachtig begrip voor: precrastinatie. Dat is het tegenovergestelde van procrastinatie, de vaak beschreven uitstelleritis die ons ervan weerhoudt om de dingen te doen die we eigenlijk moeten doen. Precrastinatie staat juist voor de neiging om meteen aan een klus te beginnen en hem ook zo snel mogelijk af te ronden. Verschillende onderzoeken aan Amerikaanse universiteiten hebben zich onafhankelijk van elkaar met dit onderwerp beziggehouden. Het is een vrij nieuw onderzoeksterrein; pas sinds een toevallige ontdekking van een paar jaar geleden houdt de wetenschap zich met het fenomeen bezig. Toch hoef je maar een bezoekje aan een gemiddeld kantoor te brengen of een kijkje in een doorsnee WhatsAppgroep te nemen om je af te vragen waarom nooit eerder iemand op het idee is gekomen. Ons leven zit ontzettend volgepropt, zowel in ons werk als privé. Dus als we iets eerder af hebben dan gedacht, denken we meteen dat we meer tijd hebben voor iets leuks. Helaas wordt die extra tijd daar zelden voor gebruikt. De kans is groter dat we meteen aan de volgende taak beginnen, zodat we ook dáármee eerder klaar zijn. Een vicieuze cirkel.

De motor van dit zelsaboterende gedrag: we willen ons geheugen ontlasten, een succesgevoel genereren en snelle vooruitgang boeken, want in onze maatschappij tellen mensen die perfect functioneren en overpresteren meer mee dan andere.

DATUM

De drang om je liefdesverdriet snel en gestructureerd te kunnen afvinken – en het liefst ook nog ijverig en betrokken – is ook een vorm van precrastinatie. Helaas, zo werkt het niet. Hoe hard je je ook inspant. Sommige dingen hebben nu eenmaal tijd nodig. Neem die dus ook. Je hebt nog minstens 32 dagen. In dit geval is uitstellen in de vorm van pas op de plaats maken trouwens wél prima, want dat vereist divergent, niet-lineair denken. Wat inhoudt: je laat je gebroken hart echt goed genezen en walst er niet gewoon hardvochtig overheen.

Ben jij een fan van to-dolijstjes?



Geven ze je een gevoel van zekerheid?



Geeft iets afvinken je een geluksgevoel?



JOUW REALISTISCHE TO-DOLIJST

Wat wil je over een week bereikt hebben?

.....

Wat wil je over een maand bereikt hebben?

.....

Wat wil je over een jaar bereikt hebben?

.....