

A close-up photograph of a person's hands holding a lit sparkler. The person is wearing a grey, textured knit sweater. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The background is dark and out of focus.

LIEFDESVERDRIET

zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf

drs. Petra van der Heiden



Colofon

Copyright © 2016	: Petra van der Heiden
Tekstcopyright © 2016	: Petra van der Heiden en Bas Brinkman
Titel	: Liefdesverdriet
Ondertitel	: Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf
ISBN	: 978-90-825572-0-6
Druk	: Eerste druk, augustus 2016
NUR	: 770 psychologie algemeen
Trefwoorden	: Liefdesverdriet, verlies, rouw
Uitgave	: Uitgeverij De Aardworm
Eindredactie	: Jet Hopster
Vormgeving & illustraties	: Bas Brinkman
Fotografie Petra van der Heiden	: Nout Steenkamp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

LIEFDESVERDRIET

Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf

drs. Petra van der Heiden

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	1
Inleiding	2
De val	2
Een boek om verder te kunnen	3
1. Zo gebruik je dit boek	7
De beleving en het proces	7
De herberg	8
Je hebt het vaker meegemaakt	10
Hoe heeft jouw rouwmechanisme invloed op je leven?	13
Vastlopen kan grote gevolgen hebben	17
De zin van rouwen	18
De liefdescirkel	20
De cirkel rond	21
Probeer niet ideaal te zijn	22
Jouw Gastenboek	22
De weg is wijzer dan de wegwijzer	24
2. Welke Gast schuift aan?	26
Een klein onderzoek	26
De zeven Gasten en hun boodschap	29
Kom erachter welke Gast je aandacht vraagt	30
Gast de Verdover (Hoofdstuk 3)	31
Gast de Magisch Denker (Hoofdstuk 4)	32
Gast de Criticus (Hoofdstuk 5)	33
Gast de Boze (Hoofdstuk 6)	34
Gast de Bange (Hoofdstuk 7)	35

Gast de Verdrietige (Hoofdstuk 8)	36
Gast de Verdieper (Hoofdstuk 9)	37
3. Gast de Verdover	42
Zo voelt het	42
De functie	43
De valkuil	43
Zo ga je ermee om	44
‘Ik sluit mijn ogen en ren weg’	46
Jouw geschiedenis van verlies	47
Geef het aandacht, treed naar buiten	48
4. Gast de Magisch Denker	52
Zo voelt het	52
De functie	53
De valkuil	53
De verdieping	53
Zo ga je ermee om	55
De Magisch Denker overbrugt Gasten	58
5. Gast de Criticus	62
Zo voelt het	62
De functie	63
De valkuil	64
Zo ga je ermee om	65
Waar komt jouw Gast de Criticus vandaan?	68
Schaamte en Schuld	74
Cirkels doorbreken	79
Van hoofd naar lijf	83
Als je verdwaald raakt	91

6. Gast de Boze	94
Zo voelt het	94
De functie	95
Zo ga je ermee om	95
Jaloezie	99
De valkuil	100
Gast de Boze toestaan: je hebt deze Gast nodig	101
Gast de Boze richting geven	109
7. Gast de Bange	112
Zo voelt het	112
De functie	113
De valkuil	115
Zo ga je ermee om	118
Help jezelf te dragen	123
8. Gast de Verdrietige	132
Zo voelt het	132
De functie	133
Zo ga je ermee om	134
De valkuil	138
Als je verdriet je almaar somberder en somberder maakt	149
9. Gast de Verdieper	152
Zo voelt het	152
De functie	153
De brief	155
Afscheid nemen en loslaten	163
Jouw ritueel	163
De valkuil	164
Als je vast zit	168
De cirkel rond	170
Dankwoord	174

Over de schrijfster	176
Meer weten	178
Geraadpleegde literatuur en bronnen	178

OEFENINGEN IN DIT BOEK

Oefening: Welke Gast schuift aan	38
Oefening: Gast de Magisch Denker	56
Oefening: Leer jouw Gast de Criticus kennen	66
Oefening: Probeer eens een andere naam	84
Oefening: Van hoofd naar lijf	85
Oefening: Kritische gedachten	89
Oefening: Leer je boosheid kennen	97
Oefening: Maak je boosheid vrij	106
De Herbergoefening	119
De Aarden-oefening	124
Oefening: Jouw hulpbronnen	128
Oefening: Verken je familiecultuur	144
Oefening: De niet-te-versturen-afscheidsbrief	156

De quotes in dit boek komen van cliënten uit mijn praktijk of van lezers die de eerdere versie van het boek gelezen hebben. Omwille van vertrouwelijkheid zijn de namen gefingeerd.

VOORWOORD

De eerste editie van dit boek kwam uit in 2012. Uit de vele reacties van lezers blijkt dat het boek bruikbare antwoorden geeft op de vraag: hoe ga ik om met de pijn van mijn gebroken hart?

Veel lezers namen contact met me op om me te vertellen wat het verlies van hun relatie voor hen betekende en hoe ze het boek gebruikten. Deze verhalen bevestigden voor mij dat liefdesverdriet een van de meest onderschatte soorten van pijn is.

De positieve, inhoudelijke reacties zetten mij aan tot het maken van een hernieuwde editie van *Liefdesverdriet*. De verhalen en ervaringen van lezers gaven me mogelijkheden om nog beter aan te sluiten bij wat er bij je leeft als je relatie over is.

Hopelijk kun je je nóg beter in *Liefdesverdriet* herkennen en vind je de juiste handvatten om met jouw nieuwe wereld om te gaan. *Liefdesverdriet* in een nieuw jasje: met hetzelfde onderliggende principe van de herberg en verrijkt met nieuwe inzichten, sprekende citaten en extra oefeningen.

Nu ligt dit boek voor je. Misschien kocht je het zelf, of misschien kreeg je het cadeau. *Liefdesverdriet* heeft velen al geholpen. Ik hoop dat het jou ook kan helpen in deze moeilijke periode in je leven.

Petra van der Heiden

INLEIDING

De val

Hoe het precies voelt, is moeilijk onder woorden te brengen. Het lijkt nog het meest op oneindig vallen. Alles wat je staande hield, klapt onder je vandaan. Het tolt, je ziet geen grond, en ondertussen... duizenden vragen en duistere geluiden uit je hart. Een afgrond. Vaak weet je niet eens meer waar de tranen uit voortkomen – verdriet, woede, angst. De kans is groot dat jouw gebroken hart je letterlijk pijn doet.

Je hebt vrienden en vriendinnen aan wie je je verhaal vertelt. Van tijd tot tijd word je door hen ‘gedragen’. Maar vaker is het stil. Om nog maar te zwijgen van de kleine dingen: de vanzelfsprekendheden, de gewoontes, de blikken waarin jij en je ex elkaar vonden.

Tegelijkertijd ben je boos, vol verwijten en heb je misschien zelfs schuldgevoelens. Dan staar je weer uren uit het raam terwijl je denkt: dit komt nooit meer goed.

Misschien ben je wel meer gaan eten, of kun je juist geen hap door je keel krijgen. De slaap komt moeizaam, je piekert, je ligt uren te malen, op zoek in jullie verleden. Waar had het anders gekund? Waar had je

het moeten zien aankomen? Hoe lang ben je al voorgelogen? Misschien hang je wel uren rond op Facebook, WhatsApp, Instagram. Je googelt je ex eindeloos. Wat is hij of zij nu aan het doen? Waar? Met wie?

De val, de wanhoop, het machteloos grijpen naar houvast.

Een boek om verder te kunnen

Met dit boek wil ik je helpen de val te stoppen. De verwarring te doorbreken, de wanhoop te overkomen en het piekeren achter je te laten. Het is een handreiking die je inzicht geeft in de situatie waarin je zit. Je leert jezelf beter begrijpen en de zaken goed op een rijtje te zetten.

Dit boek geeft je geen troost. Het is ook geen uithuilboek of 'wat is mijn ex toch een klootzak of rotwijf'-boek. Misschien voelt het nu niet zo, maar het gaat niet over je ex. Het gaat over jou. Want:

- Met wie moet je je leven lang verder? Met jezelf.
- Wie heeft jouw hulp nu het hardste nodig? Jij zelf.
- In wie wil je jouw tijd en moeite nu investeren? In jezelf.

Jij bent degene die het beste voor jou kan zorgen. Gelukkig hoeft je het niet altijd alleen te doen. Hopelijk kan ik je met dit boek bijstaan. Ik wil je helpen grip op jezelf te krijgen zodat je weer ziet hoe je gelukkig kunt worden. Dat kan namelijk. Dat kun jij.

Dit boek gaat over verandering. Je leven is veranderd, jij moet mee. En weer verder.