

HOOFDSTUKKEN

1. LAAT JEZELF ROUWEN
2. GEEN CONTACT
3. STOP MET IDEALISEREN
4. VIND JEZELF TERUG
5. WERK AAN JE ZELFBEELD EN ZELFVERTROUWEN
6. LEER ALLEEN ZIJN
7. OMGAAN MET TERUGVALLEN
8. OPEN OPNIEUW JE HART, MAAR VERLIES JEZELF NIET
9. ONTWERP JE NIEUW LEVEN

Hoofdstuk 1: Laat jezelf rouwen

Een relatiebreuk is voor veel mensen een van de meest ingrijpende emotionele gebeurtenissen die ze in hun leven meemaken. Toch wordt het verdriet dat ermee gepaard gaat vaak onderschat. Wanneer iemand overlijdt, begrijpt iedereen dat er tijd nodig is om dat verlies te verwerken. Bij het einde van een relatie ligt dat vaak anders. De omgeving verwacht dat het leven na verloop van tijd gewoon weer verdergaat. Er wordt gevraagd hoe het met je gaat, maar meestal verwacht men dat het antwoord na enkele weken of maanden steeds meer richting "goed" zal gaan. Wanneer dat niet zo voelt, kun je gemakkelijk het idee krijgen dat er iets mis met je is. Waarom denk je nog steeds aan je ex? Waarom doet het nog steeds pijn? Waarom kun je nog steeds verdrietig worden van een liedje, een foto of een herinnering? Waarom lukt het anderen blijkbaar wel om verder te gaan terwijl jij het gevoel hebt dat je nog steeds vastzit?

Het antwoord ligt vaak in het feit dat een relatiebreuk niet alleen het einde betekent van een relatie met een ander persoon. Het betekent meestal ook het einde van een bepaalde manier van leven. Wanneer je langere tijd met iemand samen bent geweest, raakt je leven verweven met dat van die persoon. Je hebt gezamenlijke gewoontes, gezamenlijke herinneringen, misschien een woning, gezamenlijke vrienden, familiebanden, vakanties en plannen voor de toekomst. Je bent gewend geraakt aan de aanwezigheid van die persoon in je dagelijkse leven. Misschien was diegene de eerste die je 's morgens een bericht stuurde en de laatste met wie je 's avonds sprak. Misschien wist je dat er iemand zou zijn wanneer je thuiskwam, iemand die zou vragen hoe je dag was geweest, iemand met wie je beslissingen kon bespreken of bij wie je terecht kon wanneer je het moeilijk had. Wanneer die persoon plotseling uit dat dagelijkse leven verdwijnt, ontstaat er niet alleen emotionele pijn, maar ook een enorme verandering in je dagelijkse structuur.

Daarom is het belangrijk om een relatiebreuk te zien als een vorm van verlies. Dat betekent niet dat een relatiebreuk hetzelfde is als het overlijden van iemand, maar het rouwproces kan wel bepaalde overeenkomsten vertonen. Je moet afscheid nemen van iets wat betekenis voor je had en je aanpassen aan een werkelijkheid waar je niet om hebt gevraagd. Soms is die werkelijkheid bovendien niet eens jouw keuze geweest. Misschien wilde jij helemaal niet uit elkaar. Misschien heeft je partner de beslissing genomen. Misschien heb je maandenlang geprobeerd de relatie te redden en hoopte je nog steeds dat het goed zou komen. In dat geval kan de breuk niet alleen voelen als verlies, maar ook als afwijzing en machteloosheid. Je moet dan niet alleen accepteren dat de relatie voorbij is, maar ook dat je geen controle meer hebt over de keuze van de ander. Dat kan bijzonder pijnlijk zijn.

Toch begint het verwerken van een relatiebreuk bij een eenvoudige maar belangrijke stap: erkennen dat je verdriet hebt. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk vinden veel mensen dat moeilijk. We proberen onszelf sterk te houden, vooral wanneer we verantwoordelijkheden hebben tegenover anderen.

Misschien heb je kinderen, moet je blijven werken of heb je mensen om je heen die op je rekenen. Daardoor kan het lijken alsof je geen tijd hebt om te rouwen. Je staat op, maakt ontbijt, gaat werken, haalt de kinderen op, doet boodschappen en probeert ondertussen je gewone leven te blijven leiden. Maar het feit dat je dagelijkse verantwoordelijkheden doorgaan, betekent niet dat je emoties zich daar automatisch aan aanpassen.

Je kunt functioneren en tegelijkertijd diep verdrietig zijn. Je kunt op je werk lachen met een collega en enkele uren later in de auto zitten huilen. Je kunt een hele dag relatief goed doorkomen en 's avonds ineens volledig instorten. Je kunt zelfs momenten hebben waarop je oprecht plezier hebt en daarna een schuldgevoel krijgen omdat je denkt dat je verdrietig zou moeten zijn. Ook dat is normaal. Rouw is geen proces waarin je iedere dag exact even verdrietig bent. Emoties bewegen voortdurend. Soms zijn ze sterk aanwezig en soms verdwijnen ze tijdelijk naar de achtergrond.

Veel mensen maken de fout om een betere dag te zien als bewijs dat ze "er bijna overheen zijn" en een slechte dag vervolgens als bewijs dat ze weer helemaal terug bij af zijn. In werkelijkheid werkt herstel meestal niet op die manier. Je kunt vooruitgang boeken en toch nog regelmatig verdriet ervaren. Een moeilijke dag betekent niet dat alle vooruitgang verloren is. Het betekent simpelweg dat iets je opnieuw heeft geraakt. Een herinnering, een gesprek, een plek, een geur, een liedje of een bepaalde datum kan een emotionele reactie oproepen die je niet had verwacht. Dat is geen mislukking van je herstel, maar een normaal onderdeel van het aanpassen aan een leven dat veranderd is.

Het kan helpen om jezelf in deze periode niet voortdurend de vraag te stellen wanneer je eindelijk over je ex heen zult zijn. Die vraag legt namelijk een soort deadline op je gevoelens. Je gaat jezelf controleren: denk ik vandaag nog aan hem? Heb ik vandaag gehuild? Mis ik hem nog? Voel ik me al beter dan vorige week? Hoewel het begrijpelijk is dat je wilt weten wanneer de pijn zal verdwijnen, kan die voortdurende controle juist extra druk veroorzaken. Er bestaat namelijk geen vast tijdschema voor rouw na een relatiebreuk. De ene persoon voelt zich na enkele maanden duidelijk beter, terwijl iemand anders veel langer nodig heeft. Dat heeft niet noodzakelijk te maken met hoeveel je van iemand hebt gehouden, maar met de omstandigheden van de relatie, de manier waarop de breuk is verlopen, je persoonlijkheid, je eerdere ervaringen en de plaats die de relatie in je leven innam.

Het is daarom verstandiger om niet te kijken naar hoe snel je verdriet verdwijnt, maar naar hoe je langzaam leert omgaan met je nieuwe werkelijkheid. Misschien denk je nog iedere dag aan je ex, maar lukt het je inmiddels om een hele ochtend door te komen zonder naar oude berichten te kijken. Misschien mis je je ex nog steeds, maar kun je ondertussen weer genieten van een avond met vrienden. Misschien doet een bepaalde herinnering nog pijn, maar hoeft je jezelf daarna niet meer urenlang terug te trekken. Dat zijn allemaal tekenen dat er iets aan het veranderen is, ook al voelt het niet altijd zo.

Een belangrijk onderdeel van dit proces is begrijpen dat je waarschijnlijk om veel meer rouwt dan alleen om de persoon die je verloren bent. Je kunt rouwen om de toekomst die je met die persoon voor ogen had. Wanneer je lang samen bent geweest, ontstaan er vaak vanzelf verwachtingen over de toekomst. Misschien zag je jezelf samen oud worden. Misschien waren er plannen voor een huwelijk, kinderen, een ander huis, reizen of gezamenlijke dromen. Zelfs wanneer die plannen nooit concreet waren uitgesproken, kunnen ze toch onderdeel zijn geworden van jouw beeld van de toekomst. Wanneer de relatie eindigt, verdwijnt niet alleen het verleden waar je afscheid van moet nemen; ook een toekomstbeeld kan plotseling wegvallen.

Dat kan verklaren waarom je je soms verloren voelt. Je weet niet alleen niet meer hoe je leven eruitziet zonder je ex, je weet misschien ook niet meer hoe je toekomst eruit moet zien. Waar je vroeger automatisch rekening hield met een partner, moet je nu opnieuw nadenken over wat jij zelf wilt. Dat kan in het begin ontzettend onzeker voelen, maar het is tegelijkertijd een belangrijk onderdeel van het herstelproces. Je zult langzaam opnieuw moeten ontdekken welke keuzes van jou zijn en welke keuzes jarenlang vanzelfsprekend samen werden gemaakt.

Ook daarom is het verstandig om jezelf de tijd te geven voordat je grote conclusies over je toekomst trekt. In de eerste periode na een zware breuk kan je perspectief sterk beïnvloed worden door verdriet. Wanneer je emotioneel uitgeput bent, kan de toekomst er veel donkerder uitzien dan ze werkelijk is. Je kunt denken dat je nooit meer gelukkig zult worden, nooit meer verliefd zult worden of nooit meer iemand zult vinden die bij je past. Op dat moment voelt die gedachte misschien als een feit, maar het is belangrijk om onderscheid te maken tussen wat je voelt en wat je daadwerkelijk weet. Je weet niet hoe je toekomst eruitziet. Je weet alleen hoe het vandaag voelt.

Dat verschil is belangrijk, omdat een relatiebreuk vaak een enorme impact heeft op je zelfbeeld. Wanneer iemand niet meer voor jou kiest, kun je dat onbewust gaan vertalen naar een oordeel over je eigen waarde. Je kunt jezelf afvragen of je niet aantrekkelijk genoeg was, niet interessant genoeg, niet lief genoeg of simpelweg niet goed genoeg. Vooral wanneer je ex snel verder lijkt te gaan of een nieuwe partner krijgt, kunnen die gedachten bijzonder hardnekkig worden. Toch is het einde van een relatie geen objectieve beoordeling van jouw waarde als mens. Twee mensen kunnen van elkaar houden en toch niet goed samen functioneren. Mensen kunnen verschillende behoeften hebben, andere verwachtingen van een relatie of simpelweg in verschillende richtingen groeien.

Dat betekent niet dat je tijdens een relatiebreuk geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen voor je eigen aandeel. Integendeel. Een breuk kan een waardevol moment zijn om eerlijk naar jezelf te kijken. Misschien ontdek je dat je bepaalde grenzen niet duidelijk hebt aangegeven. Misschien heb je te lang geprobeerd om iemand tevreden te houden. Misschien heb je problemen genegeerd omdat je bang was om de relatie te verliezen. Misschien heb je zelf fouten gemaakt waar je later anders mee zou willen omgaan.

Die inzichten kunnen belangrijk zijn, maar er is een verschil tussen verantwoordelijkheid nemen en jezelf voortdurend beschuldigen. Het eerste kan je helpen groeien; het tweede houdt je vaak gevangen in het verleden.

Daarom kan het nuttig zijn om tijdens je rouwproces niet alleen te kijken naar wat je mist, maar ook naar wat de relatie met je heeft gedaan. Wanneer je iemand mist, herinner je je vaak vooral de mooie momenten. Dat is heel menselijk. Je geheugen haalt de eerste verliefdheid naar boven, de vakanties, de grappige avonden, de mooie gesprekken en de momenten waarop je je echt verbonden voelde. Maar een relatie bestaat uit meer dan de hoogtepunten. Er waren waarschijnlijk ook moeilijke periodes, teleurstellingen, conflicten, onvervulde behoeften en momenten waarop je je niet goed voelde. Wanneer je uitsluitend naar de mooie kanten kijkt, ontstaat het risico dat je niet langer de relatie mist zoals ze werkelijk was, maar een geïdealiseerde versie ervan.

Dat betekent niet dat je jezelf moet dwingen om alleen maar negatieve dingen te herinneren. Het doel is juist om het hele verhaal te blijven zien. Je kunt erkennen dat er mooie momenten waren en dat je tegelijkertijd redenen had om verder te gaan. Je kunt iemand missen zonder dat je opnieuw met die persoon moet beginnen. Je kunt van iemand gehouden hebben en toch beseffen dat jullie relatie niet langer werkte. Die nuance is belangrijk, omdat rouw anders gemakkelijk kan veranderen in een eindeloze zoektocht naar redenen om het verleden terug te krijgen.

Een andere reden waarom een breuk zo zwaar kan zijn, is dat je niet alleen een partner verliest, maar ook een bron van dagelijkse verbondenheid. Veel mensen onderschatten hoeveel contact ze met hun partner hadden. Een berichtje tijdens de lunch, een gesprek in de auto, een kus wanneer iemand thuiskomt, samen televisie kijken of gewoon weten dat er iemand in de andere kamer is. Wanneer dat plotseling wegvalt, ontstaat er een stilte die bijna lichamelijk voelbaar kan zijn. Vooral de eerste avonden en weekenden kunnen daardoor bijzonder moeilijk zijn.

Die leegte hoeft niet onmiddellijk opgevuld te worden. Het kan verleidelijk zijn om direct een nieuwe relatie te zoeken omdat je niet gewend bent om alleen te zijn. Een nieuwe persoon kan tijdelijk afleiding, aandacht en bevestiging geven. Maar wanneer je nog midden in je rouwproces zit, kan het moeilijk zijn om onderscheid te maken tussen echte nieuwe liefde en de behoefte om niet alleen te hoeven zijn. Dat betekent niet dat je na een breuk geen nieuwe mensen mag ontmoeten. Het betekent alleen dat het gezond kan zijn om jezelf eerst de kans te geven om opnieuw te ontdekken hoe het voelt om op eigen benen te staan.