**Inhoud**


| | |
|---|---|
| Woord vooraf | 2 |
| Inleiding | 3 |
| Hoofdstuk 1. Neem je emoties serieus | 5 |
| Hoofdstuk 2. De symptomen van liefdesverdriet | 15 |
| Hoofdstuk 3. Bouw dammetjes van waarheid | 20 |
| Hoofdstuk 4. Zoek God | 27 |
| Hoofdstuk 5. God en seksualiteit | 30 |
| Hoofdstuk 6. Liefdesverdriet om een verloren vriendschap | 34 |
| Hoofdstuk 7. Liefdesverdriet om de onbereikbare man | 39 |
| Hoofdstuk 8. Liefdesverdriet om de man die niet bestaat | 43 |
| Hoofdstuk 9. Neem afscheid | 48 |
| Hoofdstuk 10. Neem verantwoordelijkheid | 55 |
| Hoofdstuk 11. De genezing van een gebroken hart | 61 |
| Hoofdstuk 12. Durf weer te dromen | 66 |
| Hoofdstuk 13. Herstel je netwerk | 68 |
| Hoofdstuk 14. Gods plan met jou staat vast | 70 |
| Hoofdstuk 15. De terugval | 72 |
| Hoofdstuk 16. Jouw persoonlijke groei | 75 |
| De stappen in het kort | 76 |
| Afsluiting | 79 |
| Dankwoord | 80 |

**Woord vooraf**

De pijn in de morgen wanneer je voor het laatst de deur achter je dicht hebt getrokken en als single vertrekt is niet te beschrijven. De pijn die ik nu voel is niet te beschrijven. Ik voel me uitgeteld. Ik geloof dat ik al meer dan 12 uur aan het huilen ben. De tranen blijven komen en ik ben bijna verbaasd dat ik zoveel kan huilen. Een persoonlijk record. De pijn blijft zich binnendringen en levert steken op. Ik laat mezelf huilen. Als ik de pijn voel, dan voel ik in elk geval nog iets. Ik heb al zolang niks meer gevoeld, maar het is net of mijn gevoel nu open is gegaan. Ik moet blijven huilen, ik moet mijzelf even pijn doen, want ik verdien de pijn omdat ik vreselijk heb gefaald. Ik ben mijn maatje kwijt.
Van gisteravond tot vanochtend hebben we afscheid genomen. We hebben gelachen en gehuild, herinneringen opgehaald en vooral niet gedacht aan de toekomst, want het beangstigt het ons allebei om dat te doen. We zouden samen de toekomst ingaan, niet apart. Ik heb mijzelf aan hem vastgeklampt terwijl ik voelde hoe hij langzamerhand ook begon te beven en te huilen. We hebben elkaar teleurgesteld en dat gaat diep.
Opnieuw rollen de tranen over mijn wangen en ik kan bijna niet meer. Dit doet zo'n pijn. Hij was een stukje van mij. Hij was een onderdeel van mij. Het voelt alsof hij dood is. Want wat is het verschil? Hij is er niet meer om met mij te praten tot diep in de nacht of om met mij te stoeien tot ik moet toegeven dat hij sterker is. Wij dansen niet meer door de woonkamer tot de pijnlijke en diepe wonden die we elkaar hebben toegebracht weer verminderd zijn. Het is er niet meer en ik voel mij zo alleen. Zo naakt. Het is net alsof ik mijzelf verloren ben, alsof ik er even zelf niet meer ben en ik weet niet hoe ik dat terug moet halen.

Liefdesverdriet is een heel persoonlijk proces dat gepaard gaat met allerlei emoties, handelingen, symptomen en verantwoordelijkheden. De reden dat ik dit boek heb geschreven is, omdat ik zelf door een diep rouwproces ben gegaan. Door met mensen te praten over mijn pijn kon ik dit stap voor stap verwerken. In mijn omgeving merkte ik dat liefdesverdriet veelvuldig aan de orde kwam en nog steeds komt. Hierdoor kreeg ik sterk de behoefte om mijzelf erin te verdiepen en om mensen met liefdesverdriet meer handvatten te bieden. Dit boek bevat dan ook allerlei facetten van liefdesverdriet. Je hebt meerdere soorten liefdesverdriet die allemaal evenveel, maar toch ook op een andere manier, pijn kunnen doen. Bijvoorbeeld liefdesverdriet vanwege een verbroken vriendschap; liefdesverdriet om de onbereikbare man en liefdesverdriet om de man die niet bestaat. Allemaal soorten liefdesverdriet die naast het veelvoorkomende liefdesverdriet om je ex, aan de orde komen in dit boek.
Het advies in dit boek is niet bedoeld om eventuele professionele hulp te vervangen. Het is bedoeld ter ondersteuning van je rouwproces. Dit boek bevat verschillende stappen, praktische opdrachten en het krachtigste: het gebed aan het einde van elk hoofdstuk. Door elke stap die je maakt bij God te brengen, zal er een zegen op komen en laat je God toe in je rouwproces. Uiteindelijk is het God die je heel kan maken en die je kan genezen. Zelfs van een gebroken hart.

Gods zegen,
Yvonne Buwalda

**Inleiding**

Liefdesverdriet
Langzaam sluipt het erin. Het gevoel van leegte en het geluid van de stilte.
Alsof je wordt teruggezet op je plek en je hoofd niet kan stoppen met denken. Denken aan de pijn en de kilte die je nu aanvliegt.
Je had je dromen op tafel gelegd en je ex kwam daarin voor. Alleen het woord ex kan je al zoveel geweld aandoen, want het maakt dat je moet gaan dealen met het feit dat je partner nu je ex is. Hij behoort tot het verleden, terwijl jij hem misschien wel in je toekomst had gewild. Of misschien ben jij degene die de knoop doorgehakt heeft en zit je nu met je handen in het haar. Je had niet gedacht en niet beseft dat het je nog zoveel zou doen.
Je hebt je leven voor een periode met elkaar gedeeld. Een aantal jaren of misschien een aantal maanden van je leven gegeven aan een man die jij beschouwde als een geschenk. Jullie waren zo gek op elkaar en zo verliefd.
Het kan zijn dat je je sterker en serieuzer genomen voelde toen je een partner had, want je hoefde het niet alleen te doen. Je kon samen dromen, samen lachen, samen huilen en samen genieten van een glansrijke toekomst die je in je hoofd had gecreëerd.
Helaas, toen ging het mis. Het ging uit, om welke reden dan ook. Het gevoel was weg of je miste eigenschappen in je partner die voor jou belangrijk waren. Misschien heb je het gevoel gehad dat jij niet voldoende was voor de desbetreffende partner die nu door je hoofd spookt en besloot je het uit te maken. Je moet iets afsluiten.

Liefdesverdriet is één van de grootste hartkwalen die tot op de dag van vandaag zwaar onderschat wordt. In deze wereld wordt liefdesverdriet amper serieus genomen.
Je moet even knipperen, een paar keer diep ademhalen, drie keer slikken en weer alleen op je benen staan. Een beetje als fietsen. Dat verleer je toch ook nooit? Waarom zou je het verleren om alleen te zijn? Dat heb je voordat je een partner had, ook gekund, dus waarom zou je het nu niet kunnen? Waar maak je je druk om? Het zijn allemaal eigen gedachten en soms zelfs uitspraken van anderen die liefdesverdriet bagatelliseren.
Maar liefdesverdriet is een kwelling. Er komen gevoelens bij die je diep kunnen raken en die je vooral in het begin zult voelen, maar die soms ook lang kunnen aanhouden. Je hebt namelijk iets verloren. Een stukje van jezelf. Degene om wie je gaf (en ergens nog steeds geeft) is nu niet meer bij je en dat kan zo leeg voelen. Zo onwerkelijk. Naast dat je hem bent verloren, heb je ook vaak een toekomstdroom verloren. Je dromen met degene waar je zoveel van hebt gehouden. Misschien had je wel in gedachten om grote reizen te maken met de liefde van je leven, of wou je zelfs met diegene trouwen. Misschien waren het kleine dromen, zoals samen leuke dingen ondernemen. Die dromen zijn ook kapot gegaan toen je afscheid moest nemen van echte of verbeelde liefde.
Liefdesverdriet is een hardnekkige kwaal die je niet te luchtig moet nemen. Het is een verlies dat komt met allerlei emoties, kwalen, uitspattingen en gedachten. Het kan een intense pijn met zich meebrengen, omdat je iets verloren bent.
Ik ben zelf van mening dat je al die emoties serieus moet nemen. Je kunt nooit echt vluchten van de pijn. Misschien zal het je een tijdje lukken, maar het zal je uiteindelijk inhalen. Ga je emoties daarom niet uit de weg, maar ga nu de confrontatie aan.
Je hebt iemand verloren en nu moet je het met jezelf doen. Jij bent belangrijk. God vindt jou belangrijk. Dus neem jezelf serieus. Je bent het waard.

*Hoe werkt dit boek?*
In dit boek ga jij kijken naar verschillende aspecten en onderwerpen van liefdesverdriet, beginnend met de pijn en dwaling die liefdesverdriet met zich mee kan brengen. Langzamerhand brengt het je naar de oplossingsgerichte stappen. Stappen die je hopelijk uit het moeras trekken en je zullen helpen weer vooruit te kunnen. Dit hoef je niet alleen te doen.
Ik zal proberen er als een steun voor je te zijn door voorbeelden aan te halen die je misschien, hopelijk zal herkennen. De stappen die genoemd worden, zullen je helpen, als je maar volhardt, doorzet. Binnen het onderwerp liefdesverdriet komen allerlei facetten aan de orde. Zo komen geestelijke verbinding en lichamelijke verbinding aan de orde. Ook de symptomen van liefdesverdriet worden belicht in dit boek.
Stap voor stap ga jij kijken en proberen om de denkbeeldige navelstreng door te knippen, zodat je door kan gaan met groeien en dromen zonder dat je daarbij het idee hebt dat je voor je eigen groei een relatie moet hebben. In dit boek komen nog drie andere vormen van liefdesverdriet voor die hartkwalen kunnen vooroorzaken. Namelijk: liefdesverdriet om een verbroken/verloren vriendschap, liefdesverdriet om de onbereikbare man en liefdesverdriet om de man die niet bestaat.
Wees eerlijk voor niemand anders dan voor jezelf. Het is de enige en echte manier om weer vrij te zijn en te vliegen.
God zal hierin hopelijk een rol mogen spelen. Hij wil je trooster zijn en heel dicht bij je zijn als je je eenzaam, verlaten en alleen voelt. Hij wil met je meeleven en je mag bij Hem je hart luchten. Naast de opdrachten die in elk hoofdstuk terug komen, zal er aan het eind van elk hoofdstuk ook een gebed staan. Dit gebed is een voorbeeldgebed, dat je zou kunnen uitspreken wanneer je zelf de woorden niet kan vinden. Door Gods zegen te vragen na elk hoofdstuk dat je hebt gelezen, zal Hij ruimte krijgen in je rouwproces. Op die manier leg je de dingen die je hebt gelezen en de opdrachten die je hebt gemaakt weer bij de God die het wil dragen als je het zelf niet meer kunt. Bij de grote Koning. God is uiteindelijk de ware Heelmeester.

**Hoofdstuk 1: Neem je emoties serieus**

Je hebt me verleid met je woorden
Me voorgelogen met je lach
Me bedrogen met je ogen.
En me misleid met je handen.

Je hebt me misbruikt met je beloftes
Me mishandeld met je geur.
Me gemarteld met je mond
*En gegijzeld met je hart. (Yvonne Buwalda)*

Daar zit je dan. Op je bed, de bank of een stoel, in een ruimte vol spullen. De stukjes van de kamer hebben allemaal een herinnering. Vaak zit je ex daar in verwerkt. De cadeautjes die je kreeg toen je jarig was of het presentje voor Valentijnsdag. Spullen die hij misschien wel heeft geholpen in elkaar te zetten of die hij jou heeft gegeven. Waar je ook kijkt, je ex is er nog. Je zit daar met allemaal gedachten en emoties en het kan voelen alsof je het niet meer aankan. Alsof het je overspoelt. Hoe kan iets wat je zo compleet had moeten maken, je achterlaten met zoveel leegte? En hoe kan zoveel leegte zo verstikkend zijn?
Liefdesverdriet kan heel hardnekkig zijn en je naar de grond werpen. Hoeveel liefde je ook krijgt van de mensen om je heen en hoeveel zorg er ook is, in de avonden ben je vaak alleen en dan is er niemand om je verdriet voor weg te stoppen of om je af te leiden. Niemand om je te zeggen dat het allemaal goed komt. En in de nacht komen de kwelgeesten en alle ongeremde gedachten die maar niet lijken te stoppen. Allemaal gedachten en herinneringen die je kunnen kwellen.
Het doet je zoveel, juist omdat er een einde is gekomen aan een tijdsperk waarvan jij misschien niet had gedacht dat het zou eindigen. Dat kan inslaan als een bom, zo opeens en soms zo onverwachts. En zelfs al komt de klap niet onverwachts, dat maakt de hem niet automatisch minder hard. De gedachten en herinneringen in je hoofd kunnen zwaar op je drukken. Je kunt allerlei gedachten en emoties in alle hevigheid ervaren. Het kan zo zwaar op je drukken dat je het gevoel kan hebben dat je innerlijk kapot gaat. Alsof iemand je hard heeft geslagen en je jezelf niet hebt kunnen verweren. Dit geldt niet alleen voor de gedachten en gevoelens. Je kunt ook het gevoel hebben dat je gefaald hebt en dat je alle controle kwijt bent. Dat is beangstigend en vreselijk. Buiten dat doet het zo ontzettend veel pijn. Bijna teveel pijn.
Alsof je verloren bent zonder je ex. Je probeert met de energie die je nog in je hebt de schijn op te houden naar de buitenwereld, omdat je niet wilt laten merken hoeveel pijn het doet. Je probeert misschien wel vrolijk te doen om te onderdrukken hoe je je werkelijk voelt. Want als het lijkt of je je vrolijk voelt, dan lijkt het net alsof deze situatie je niet zo heeft getekend. Dan lijkt het net alsof je niet gebroken bent en je niet iemand bent verloren.
Maar het kromme is dat hoe hard je ook je best doet, de pijn je in gaat halen en daar kan je niks aan doen. Je bent volkomen op jezelf aangewezen. Je kunt je ex niet meer zomaar opbellen om met hem te delen hoe je je voelt, want dat is nu juist voorbij. En je kunt geen invloed meer uitoefenen op degene van wie je zo hebt gehouden, omdat je het recht niet meer hebt. Het recht om je met zijn leven te bemoeien is gestopt toen je zijn ex werd. Je bent geen onderdeel meer van het leven van degene van wie je zo hebt gehouden. En dan is liefdesverdriet ‘huilen om het houden van’.

In het begin van je verlies komen er vaak allerlei emoties naar boven, soms ben je ook helemaal verdoofd.
Je kunt emoties voelen als intens verdrietig, verdoving, teleurstelling of boosheid. Je kunt overlopen van gedachten en je verraden en alleen voelen. Allemaal emoties die maken dat je het gevoel kunt hebben dat je zinkt in een diep en donker gat waar niemand je uit kan helpen. Je bent iets verloren. Je kunt het voelen alsof je een stukje van jezelf kwijt bent geraakt. En dat gaf die innerlijke pijn een extra lading.

Bij een verlies als dit - of het nou een relatie van een paar maanden, een jaar of zelfs jaren was - is het belangrijk dat je elke emotie serieus neemt. Het maakt namelijk deel uit van jou en het doet iets met je.
Emoties als boosheid, schuldgevoel, schaamte, angst, wanhoop en opluchting zijn logische emoties en allemaal uitingen van verlies. Misschien herken je ze allemaal wel of misschien maar één of twee. Sommige emoties kunnen nog komen en sommige emoties zullen bij jou niet van toepassing zijn. Het kan alle kanten opgaan en aanvoelen als een achtbaan waar je heel graag uit wilt stappen, maar waar je geen controle over hebt. Hierbij de uitdaging om het allemaal te voelen en allemaal serieus te nemen. Het maakt onderdeel uit van je verwerkingsproces en wanneer je meteen doorgaat naar een andere relatie, of de confrontatie met je emoties niet aangaat, is er een grote kans dat het vroeg of laat terug komt. Wees niet bang. Met jou zijn een heleboel mensen deze weg gegaan.
Door de emoties door te nemen kun je uitzoeken en onderzoeken wat je voelt en ervaart. Het is belangrijk dat je dit toestaat. Haal er voor jezelf uit wat bij je past en wees er eerlijk over. Het is niet erg om je te voelen zoals je je nu voelt en het is al helemaal niet gek. Probeer je gevoel te laten zijn wat het is. Neem jezelf serieus.

**Boosheid**
Boosheid is een natuurlijke reactie wanneer iemand je ongenadig pijn heeft gedaan, of dit nou bewust of onbewust was. De boosheid kan zich verplaatsen van je partner naar God en/of naar mensen in je omgeving die je misschien niet hebben begrepen en niet hebben geholpen. Het vertrouwen in iemand is verloren en dat doet wat met je. Het maakt je kwaad. Boosheid is een gezonde reactie wanneer je iets hebt verloren. Wanneer je je boos voelt, is het goed om daar ruimte aan te geven.
Hoe durft diegene je dat aan te doen of wat een zieke acties voor iemand die ooit om mij heeft gegeven, zijn logische gedachten. Die gedachten komen ergens uit voort. Ze komen voort uit de manier waarop iets is gegaan; de manier waarop je je ex verloren hebt; of de reden waarom jij niet meer kon doorgaan.
Misschien ben je wel van het ene op het andere moment aan de kant gezet en geeft dat een gevoel van onmacht, met als reactie; boosheid. Misschien is diegene wel veranderd en ben jij niet betrokken geweest in dat proces en voel je je nu verraden. Of misschien heeft diegene helemaal niet zijn best gedaan om zich aan te passen en hulp te zoeken, wat maakt dat je nu een gevoel van oneerlijkheid en onmacht kan ervaren.
Het kan zijn dat je vindt dat situaties buiten de relatie de redenen zijn waardoor je relatie niet meer slaagde, maar dat je ex ook vrij weinig tot niks heeft gedaan om die situaties te verbeteren of ongedaan te maken. Al deze factoren kunnen boosheid met zich meebrengen.
Boosheid is niet per definitie een negatieve emotie. De manier waarop je het uit kan wel negatief zijn. De bijbel zegt over boosheid in Efeziërs 4:26-27: ‘Als u boos wordt, zondig dan niet: laat de zon niet ondergaan over uw boosheid. Geef de duivel geen kans.’ Wees je

daarom bewust van wat je doet en sla niet door. Wees boos, maar houd je boosheid onder controle. Handelen vanuit deze emotie kan namelijk meer kapot maken dan je denkt.
Je boosheid uiten kan nuttig en aangenaam zijn. Misschien helpt het als je iets kapot gooit wat je van hem hebt gekregen. Koop een boksbal en leef je daar flink op uit. Allemaal uitingen van boosheid die je voor jezelf kunt doen, die je emotie erkenning geven, zonder dat je die in het openbaar hoeft te uiten. Pak niet de telefoon om je ex uit te schelden of hem even flink de waarheid te vertellen en gooi geen boze brief in zijn brievenbus. Het zal je misschien een tijdelijk tevreden gevoel geven, maar daarna volgt vaak schaamte over dat je je zo hebt laten gaan. Je hebt aan je eigen boosheid nu meer dan voldoende, dus ik raad je af om die te uiten richting anderen.
Er is een stukje in de film *What happens in Vegas* dat misschien heel herkenbaar is wanneer je ten diepste woedend bent op je ex. Het fragment gaat over een vrouw die zich verraden voelt door een man. De vriendin van die vrouw besluit het er niet bij te laten zitten en gaat naar het huis van de desbetreffende man. Zij belt aan en gaat op haar knieën zitten. Als de man open doet, slaat zij met een enorme knal haar vuist in zijn kruis. Wanneer de man kreunend naar de grond zakt, vraagt hij: ‘’Why”? De vrouw antwoordt: ‘You know why!’.Een stukje dat jij misschien ook wel zou willen uitvoeren bij je ex of hoopt dat een vriendin aanbiedt om voor jou te doen. Je bent boos en de wet van de vergelding lijkt dan meestal een terechte uiting. Je mag even dromen over wat je allemaal zou willen doen, maar wees boos op je kussen, tot je de emoties onder controle hebt. Geloof mij, uiteindelijk wil je niet toegeven aan die uitingen vanwege de nare consequenties die ze kunnen hebben. En het zal je uiteindelijk ook niet sterker maken.
Kortom, de emotie boosheid is niet per definitie een negatieve emoties, maar de uitingen of handelingen die eruit voortkomen kunnen wel negatief zijn. Probeer jezelf daarin onder controle te houden.

**Frustratie**
Frustratie is een vorm van boosheid, maar toch kun je ze ook los van elkaar zien, omdat het een andere lading heeft. Frustratie ontstaat wanneer iets niet lukt en je dit niet kunt of wilt accepteren. Je kunt het niet loslaten. Frustratie komt naar voren wanneer je iets niet voor elkaar krijgt terwijl je dat wel zo graag had gewild. Zo kan frustratie voortkomen uit de relatie die stuk is gelopen. Het kan zijn dat je gefrustreerd bent, omdat het nu uit is en dat niet is wat jij in gedachte had of had verwacht. Jij wou dat het slaagde of je hebt hard gevochten om het te laten slagen. Hij zou nu naast je op de bank moeten zitten en bij je moeten zijn. Waar is hij nu je je rot voelt en je maar blijft malen met gedachten, verlangens en vragen? Het kan enorm frustreren dat het eindresultaat van al je inspanningen is dat jij nu alleen op de bank zit en je relatie op de klippen is gelopen.
Het kan ook zo zijn dat je niet zozeer gefrustreerd bent dat de relatie uit is, maar wel over de manier waarop het allemaal is gegaan. Misschien had je gehoopt op een goede afloop of in elk geval op een harmonieuze afloop. Veel vrouwen hebben de neiging om nog bevriend te blijven met een ex en het kan zijn dat jij dit ook had gehoopt. Als dat contact er niet meer is door allerlei omstandigheden kan dit aan je knagen en voel je je gefrustreerd. Dit was niet hoe jij het in je hoofd had. Misschien is hij zelfs verliefd geworden op een ander en had jij niet verwacht dat hij ooit iets voor een ander kon gaan voelen. Het kan knagen en frustratie opleveren. Het kan frustrerend zijn dat je het niet meer onder controle hebt en je het moet doen met de situatie zoals die nu is.
Het kan ook zijn dat je gefrustreerd bent over een situatie die zich binnen de relatie heeft afgespeeld. Bepaalde gedragingen van hem of van jou die er in hebben geresulteerd dat de

relatie niet meer kon slagen. Dat kan nu de boventoon voeren en daar kan je enorm gefrustreerd over zijn. Je kunt jezelf gefrustreerd voelen over veel dingen nu je iemand moet loslaten.
Frustratie is een emotie die voor veel vrouwen herkenbaar is en die nu de boventoon voert. Het is een emotie waar je gehoor aan moet geven, omdat deze legitiem is. Het is jouw emotie. Laat de frustratie voor wat 'ie is'.

**Chagrijnig**
Chagrijnigheid is net als frustratie, ergernis, sarcasme en cynisme een vorm van boosheid. Het is met elkaar verweven en toch moet je het uit elkaar trekken, omdat de lading van al deze emoties en uitingen anders kan aanvoelen. Chagrijnigheid kan plotseling naar boven komen en je dag behoorlijk beheersen. Zeker als je dingen ziet, ervaart of meemaakt waar je niet graag geconfronteerd mee wilt worden. Helaas heb je daar geen controle over. Zo wil je op dit moment helemaal niet geconfronteerd worden met stelletjes die ineens overal verschijnen. Dat kan je dag bepalen en je intens chagrijnig maken. Je kunt plotseling overal stelletjes zien die knuffelend en kussend door het leven gaan.
Ze zitten op de foute momenten voor je neus en beheersen het beeld op/ en vullen je netvlies. Het maakt dat je het liefst wilt wegrennen of ze wilt vertellen dat ze een kamer moeten gaan zoeken.
Ze zitten in de bus tegenover je wanneer je naar je naar je werk gaat. Ze fluisteren, giechelen en gaan helemaal in elkaar op. Ze zijn in de stad wanneer je wilt shoppen en ze je weg versperren door heel klef en knus te lopen. Ze maken dat je je afvraagt welk gezicht nou bij wie hoort, omdat ze zo bovenop elkaar gedoken zijn dat je ze niet meer van elkaar kunt onderscheiden. Ze zitten op school of misschien wel op je werk. Ze hoeven maar één stoel in de bioscoop te reserveren want ze zitten toch de hele tijd bovenop elkaar. Door dit alles groeien je ergernis en je irritatie steeds meer.
De feestdagen komen te snel en helemaal op het verkeerde moment. Zo is kerst ineens een blok aan je been of Valentijn een grote ergernis. Wie wil er dan geconfronteerd worden met roze en rode hartjes en vreselijke kleffe liefdesliedjes?
Het kan zelfs zo groot worden dat het lijkt of ineens iedereen een relatie heeft behalve jij, en iedereen verliefd en gelukkig is behalve jij. Het kan ook zijn dat je vriendin een pleidooi begint over hoe geweldig haar relatie wel niet is en hoezeer zij dat ook voor jou wenst. Hoe haar partner haar leven laat opbloeien en haar laat stralen en de zon ineens veel krachtiger lijkt te schijnen. Is het leven niet geweldig? Als een sprookje? Die momenten zijn niet heel bevorderlijk voor jouw gemoedstoestand en ze maken je chagrijnig.
Het is allemaal logisch om dat nu zo te ervaren. Chagrijnigheid is een vorm van boosheid en gezien het feit dat je nu liefdesverdriet hebt, zijn juist dat soort verhalen en die stelletjes zeer confronterend. Kijk uit dat je hierin niet doorschiet en verbitterd raakt. Want ook deze emotie is begrijpelijk en terug te leiden naar je liefdesverdriet. Adem even in en uit en stap wanneer je kunt uit die bus, trein, winkel, bioscoop, of als het even kan, uit de situatie en sluit je af. Tel tot tien en kijk vooral even wat je nu nodig hebt. Zoek de negatieve emoties niet op, maar kijk wat je aan kunt en laat het daar voor nu bij.

**Verdriet**
Verdriet is een innerlijke pijn. Het komt naar voren bij teleurstelling en/of rouw.
Wanneer het net uit is gegaan, kan dit de overheersende emotie zijn. Het intense verdriet kan je helemaal overheersen. Verdriet kan aan je knagen; je verscheuren; je laten huilen tot je niet meer kan. De droevigheid kan zich nestelen in je hart. Verdriet is vaak niet tegen te