

Of je nu zelf of samen de beslissing neemt, of het afscheid overkomt je: Liefdesverdriet doet pijn. Waar komt die pijn vandaan? Hoe voorkom je onnodig lijden?

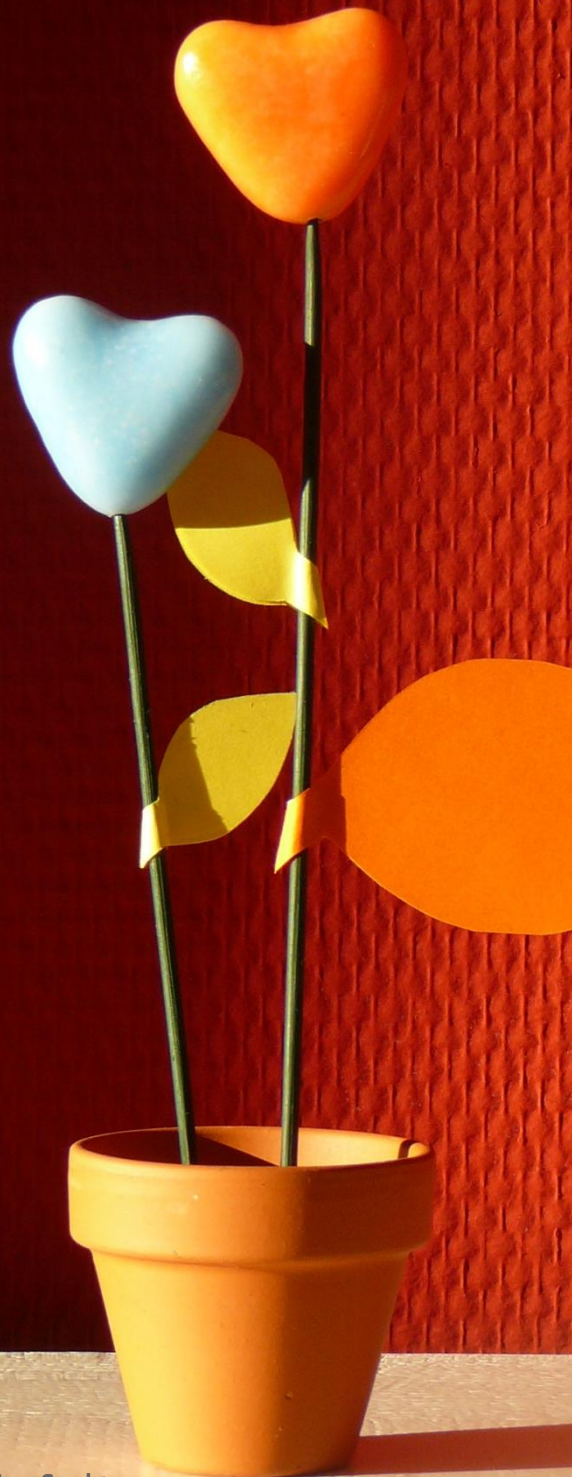
Pijn

Verliefdheid zorgt voor het toenemen van geluksgevoelens en het uitschakelen van slechte stemmingen (Bartels en Zeki in Kast, 2006). Zonder het shot liefde, kan men als een drugsverslaafde lijden onder de afwijzing (Roberts & Padgett-Yawn, 1998). Tot de 18^{de} eeuw werden vooral mannen hier fysiek voor behandeld (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005). Naast fysieke pijn ervaart men emotionele pijn door de psychologische processen bij het verbreken van de relatie (Diane Vaughan in Sternberg, 1998; Rögels, 2007).

Verdriet omkopen?

Vrouwen geven gemiddeld € 640,00 uit aan een nieuwe look om hun zelfvertrouwen te vergoten (Pearson in Provoost, 2012). Zou dat liefdesverdriet verkleinen? Shoppen als afleiding of als een leuk uitje met je vrienden, kan helpen zolang je geen schadelijke keuzes maakt. Ben je bewust van; je financiële situatie (kun je het jezelf veroorloven); wat je koopt (activiteiten kopen werkt vaak beter dan materie – wees in deze kwetsbare periode voorzichtig met dieet of plastische chirurg); en je gedachten bij het geld uitgeven. Shop je met een soortgelijke gedachten als hieronder, dan bevindt je jezelf nog in de eerste fases van het rouwproces. Uiteindelijk is het leven makkelijker als je die gedachten los kunt laten. Want hoe waar zijn deze gedachten?

- ♥ Als hij me straks ziet met mijn nieuwe uiterlijk dan...
- ♥ Dit was altijd een issue in onze relatie, daarom pak ik het nu aan
- ♥ De volgende die ik tegenkom ziet een betere versie van mij



Regina Spektor
"Thought I'd cry for you forever
but I couldn't, so I didn't
Thought I'd see your face in my mind for all time
But I don't even remember
what your ears looked like

Desillusie en erosie relatie

Verwachtingen komen (blijvend) niet uit en worden niet aangepast

Frustratie, teleurstelling, boosheid

Onhechting, uncoupling

Opgeven vechten en creëren prive wereld

Ontevredenheid tonen in en buiten relatie

Fysieke scheiding

Schuldgevoel aanvrager scheiding (meestal vrouw)

Gebrek controle niet-aanvrager

Rouwproces

Glijbaan: ontkenning, bagatalliseren, onderhandelen, schuld en emotie

Zeehelling: acceptatie, integratie

Tijd, rituelen en tranen

Afscheid nemen kost tijd en doet zeer. Het is belangrijk om jouw verdriet te doorleven. Telkens wanneer je daarvan wegvlocht, duurt de verwerking langer. Dit resulteert vaak in eenzaamheid, of herhaling van dezelfde fouten bij verschillende personen. Soms is het genoeg om tijd te nemen. Soms kunnen rituelen je helpen. Bijvoorbeeld door dagelijks te schrijven over je relatie, of door symbolen uit je relatie te verzamelen en daar ritueel afscheid van te nemen, of reinigingsrituelen.

Bewegen en doorgaan

Aan mensen met verdriet of zelfs depressie, wordt rustige bewegen aangeraden (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, yoga, pilates). Daardoor komen hormonen vrij die goed voor je gemoedstoestand zijn. Bewegen is een

goede afleiding en een brug naar jouw eigen ontwikkeling. Investeer in jezelf en doe wat je altijd al eens wilde doen, maar nooit deed.

Zoek hulp en vind inzicht

Zoek anderen op. Uit onderzoek blijkt dat mensen minder fysieke pijn ervaren wanneer zij in nabijheid zijn van anderen (Vonk, 2007). Het kan ook bevrijdend zijn en relativeren om te zien wat je voor hen kan betekenen.

Soms duurt het verdriet te lang of ontdek je een negatief patroon in je relaties. Je voelt dat je er niet uit komt. Overweeg dan hulp van een professional. Je gaat naar de tandarts om gaatjes te voorkomen, naar de schoonheidsspecialist voor onderhoud van je huid. Dus waarom geen psycholoog voor liefdesverdriet en verder gaan in relaties? Dankzij internet is hulp altijd dichtbij.

Laat je niet door liefde om de tuin leiden – Tips bij liefdesverdriet