

LIEFDESVERDRIET

Als relatietherapeut doe ik uiteraard mijn uiterste best om cliënten weer dichterbij elkaar te brengen, waardoor ze tot hun 80e helemaal happy bij elkaar blijven. Helaas lukt dat niet altijd. Soms ziet een van de partners het niet meer zitten of zijn ze het er samen over eens dat de relatie wordt verbroken. En dat doet pijn. Liefdesverdriet is een rouwproces, waar je letterlijk ziek van kunt worden. De volgende tips helpen je misschien hier beter mee om te gaan:

1. De fles moet uit beeld

Zoals bij een alcoholverslaving de fles uit beeld moet, is het beter om alles wat je aan de ander herinnert weg te gooien of op te ruimen. Zo kom je minder snel in de verleiding contact te zoeken. Vermijd ook de plaatsen waar jullie samen vaak naartoe gingen, dat wakkert de pijn alleen maar aan. En ga vooral geen treurige love songs luisteren om jezelf te kwellen.

2. Zoek een alternatief

Door liefdesverdriet zakt het niveau van het hormoon dopamine in je brein. Hierdoor verlies je energie en plezier. Zoek dus iets waardoor je weer gelukshormonen aanmaakt, zoals dopamine en oxytocine (knuffelhormoon). Aai uitgebreid de hond, ga iets leuks met vrienden doen, zoek de zon op of start met salsadansles.

3. Zorg goed voor jezelf

Als je dan toch de noodzaak voelt om naar troosteten te grijpen, kies dan voor een gezond alternatief. Zoetigheid en die aantrekkelijke bak ijs zorgen voor de aanmaak van serotonine. Serotonine heeft een positief effect op het lichaam, maar je wilt niet met afschuw naar die extra kilo's kijken als je jezelf over een tijdje in de spiegel ziet. Volgens psychiater Bram Bakker zou hardlopen ook goed kunnen werken. En ben je nou niet zo'n fan van hardlopen, geen zorgen, een flink stuk wandelen heeft gelukkig hetzelfde positieve effect.

4. Fantaseer over de voordelen

Er is een Amerikaans onderzoek geweest waarin proefpersonen drie dagen achter elkaar een kwartier moesten opschrijven wat de positieve kanten aan de relatiebreuk waren. Zij herstelden sneller van hun gebroken hart dan de andere groepen. Een ander Amerikaans onderzoek heeft aangetoond dat mensen verwachtten na drie maanden nog steeds erg verdrietig te zijn, maar in de praktijk bleken veel deelnemers al voor die tijd weer van het leven te genieten. Die gedachte biedt troost, toch?

5. Ga weer daten

En dan nog een Amerikaans onderzoek. Zij ontdekten dat een nieuwe liefde je kan helpen over de oude liefde heen te komen. Het leidt immers af van de pijnlijke herinneringen aan de verbroken relatie. En tijdens het vrijen met je nieuwe partner maak je de hormonen oxytocine en vasopressine aan, waardoor je je weer gelukkiger voelt.

Hebben jullie nog andere tips, dan hoor ik ze natuurlijk graag, zodat ik mijn cliënten kan helpen zo snel mogelijk te herstellen van hun liefdesverdriet...

