

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk  
Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, www.trance2.nl, info@trance2.nl, 06 27 16 84 75  
Contactpersoon: Celesta van Reeven  
Betreft: Goed helen van een relatiebreuk, adviezen van dr. David Blom  
Bron: Het psychologie in theater productiehuis, dr. David Blom, email nieuwsbrief 6 juni 2024  
Documentnaam: 20240618\_trance2\_psychologie\_in\_theater\_relatiebreuk.pdf

## Hoe herstel je van een relatiebreuk?

Goed helen van een relatiebreuk zorgt er voor dat je groeit, vooruit kan en jezelf de kans geeft, op termijn, om een (gezonde) nieuwe relatie aan te gaan.

Een break up, of deze nu gewenst of ongewenst is, is nooit fijn. Het doet pijn. Ik bedoel, als je in de steek gelaten bent, kan dit gevoelens van schaamte oproepen, je twijfelt over je aantrekkelijkheid, voelt je onbemind, en trekt je hierdoor misschien wel meer terug uit het sociale leven. Een isolement ligt al snel op de loer.

Maar ook als jij degene bent die de relatie hebt uitgemaakt, ervaar je niet enkel die opluchting. Mogelijk voel je je schuldig omdat je de ander zoveel pijn doet. Of heb je op momenten spijt van je beslissing. Of worstel je met gevoelens van eenzaamheid. Een break up zorgt er toch voor dat je hoe dan ook ontregelt. De vertrouwde structuur valt weg. De gezamenlijke activiteiten vallen weg. Je maakt geen deel meer uit van de schoonfamilie etc. etc. In een poging een einde te maken aan deze gevoelens heb je mogelijk al snel de neiging om terug te rennen naar je ex.

Hoe goed jij herstelt van een break up, in hoeverre je doorzet, hangt grotendeels af van jouw voorgeschiedenis. Jouw opvoeding. Ik bedoel, heb jij geleerd om emoties toe te laten? Mochten emoties er zijn? Of heb je vooral geleerd om het weg te drukken, spullen kapot te gooien of de gevoelens te ontkennen? In dit geval is het extra uitdagend te herstellen van een break up. Maar niet onmogelijk.

Eigenlijk biedt deze break-up jou veel kansen. Je kunt met jezelf aan de slag gaan. De pijn doorvoelen. En zo te ontdekken dat emoties vanzelf weer overgaan, als eb en vloed. Je ontdekt dat je ze aankan. En geen relatie nodig hebt om jezelf te verdoven.

In dit artikel ga ik je een aantal waardevolle tips meegeven om gezond te herstellen:

### 1. ZOEK TIJD VOOR AFLEIDING ÉN REFLECTIE

Mogelijk voel je de behoefte om de hele dag in bed te liggen en de gordijnen dicht te trekken. Of plan je je dagen zo in dat je geen tijd hebt om stil te staan bij emoties. Alles volgepland met activiteiten. Het is echter beter om hierin een goede balans te vinden, de zogenoemde gulden middenweg. Momenten van afleiding én reflectie. Want deze reflectiemomenten bieden jou de kans om te onderzoeken waar het precies is misgegaan, en vooral jouw eigen aandeel te ontdekken en onderkennen.

Het is gemakkelijk te denken dat álles aan die ander ligt. Maar enkel door je eigen aandeel te onderkennen, de donkere kanten van je persoonlijkheid te omarmen en de verantwoordelijkheid te nemen om hiermee aan de slag te gaan, groei je als mens en zorg je ervoor dat je een betere partner kunt worden in de toekomst. We denken vaak het geluk te vinden door gewoonweg een betere partner te vinden, maar de sleutel ligt erin zelf de beste partner te worden. Dit betekent dat we met onszelf aan de slag moeten.

En schrik overigens niet wanneer je buiten die reflectiemomenten plots overmand raakt door emoties. Bijvoorbeeld na de eerste date na de break up. Het is logisch dat dit moeilijk is. Wees hierin gewoon reëel. Het betekent niet dat je terug naar je ex moet rennen. Hecht er niet meer waarde aan dan nodig. Het is gewoon moeilijk. Dit is normaal. Het mist waarschijnlijk de vertrouwdheid die je met je ex wel had. Ook al was het misschien geen goede relatie. Het was wel de relatie die je kende. En vertrouwd mee bent geraakt. Onderken gewoon dat herstel in fases gaat. Er is niet zo'n moment als

'nu ben ik eroverheen'. Er zullen zich altijd momenten blijven voordoen, dat het wat moeilijker is. Dit is oké. Hoe vaker je afdalt in de put der emoties, hoe minder diep die wordt. En dat is mooi.

## 2. BLIJF IN VERBINDING MET ANDEREN

Om ondanks de breuk toch liefde te voelen, te ervaren, is het heel waardevol om extra aandacht te schenken aan die andere belangrijke relaties in je leven. Met vrienden, burens, familieleden, misschien zelfs collega's. Deze verbinding en liefde helpen je enkel verder in je herstel en voorkomt een sociaal isolement. Je voelt je geliefd. Gedragen. En dit kun je deze periode van hartenzeer heel goed gebruiken. Het is daarom ook zó belangrijk om deze waardevolle vriendschappen niet te verwaarlozen tijdens je relatie. Je hebt deze mensen hard nodig in je leven. Deze verbindingen helpen je ook jezelf als mens te blijven beleven in relaties tot anderen. Soms heb je het gevoel dat je jezelf bent kwijtgeraakt na een relatie. Je weet niet goed meer wie je bent en wat jij nodig hebt. En al die relaties om je heen, stellen je in staat jezelf opnieuw te ontdekken. Via die belangrijke ander.

## 3. MARTEL JEZELF NIET

Sta jezelf toe om je, in ieder geval tijdelijk, terug te trekken uit mensen en situaties die bijzonder pijnlijk zullen zijn. Ontvolg je ex op sociale media als de confrontaties te pijnlijk zijn. Het is heel gemakkelijk om je ex te volgen op sociale media en te zien met wie ze nu aan het daten zijn, wat ze doen, waar ze zijn en hoe ze zich voelen. Dit zorgt er echter uiteindelijk voor dat je gefocust blijft op je ex, wat je op de lange termijn niet zal helpen om door te gaan met je leven. Maar sla het verjaardagsfeestje van de gemeenschappelijke vriend ook even over en dwing jezelf niet om iets te doen waar je niet klaar voor bent. Mensen hebben vaak erg veel moeite met deze stap. Ze vinden dat ze het aan moeten kunnen en het niet uit de weg moeten gaan. Maar waarom zou je jezelf extra pijnigen in deze toch al moeilijke fase in jouw leven. Behandel jezelf als iemand die extra tijd, liefde en bescherming verdient, want dat heb je. Ook hier geldt weer, neem de tijd om te rouwen. Dwing jezelf niet verder te zijn in het proces, dan je bent. Deze dag komt vanzelf. Als je eraan toe bent.

## 4. DOE WAT JIJ FIJN VINDT

Zoals ik al schreef, biedt deze breuk jou de kans om jezelf beter te leren kennen. In dit opzicht biedt de breuk ook kansen: Waarschijnlijk heb je jezelf toch deels 'verwaarloosd' of dingen ontzegd ten behoeve van de compromis. En dit is logisch: het is geven en nemen. Je moet water bij de wijn doen. Maar als je nu toch alleen bent, kan het heerlijk zijn om de dingen te doen die je vanwege je ex gelaten hebt. Verwelkom alles terug in je leven wat je hebt gemist of jezelf hebt ontzegd. Kon je niet de kat krijgen die je altijd al wilde hebben omdat je ex allergisch was? Het is misschien tijd om een katten te adopteren.

Ga lekker stappen tot in de vroege uurtjes. Bak lekker weer spek als je jezelf dit hebt ontzegd omdat jouw ex veganist was. Dit heeft niks met wraak te maken, maar met het herontdekken van jezelf. Ga dansend door het huis, zet de muziek net wat harder aan. Slaap uit op zaterdag in plaats van vroeg op te staan omdat je klaar wilde zitten met een kop koffie voor jouw ex. Ik noem maar wat. Alles is goed. Je hebt geen verantwoordelijkheid meer af te leggen aan die belangrijke ander. En het is fijn ook hier weer even van te leren genieten. En bij stil te staan. Het is niet enkel kommer en kwel.

Ga ervoor! En meer weten over liefde, seks, relaties en opvoeding?  
Surf naar <https://psychologieintheater.nl>