

# Afkicken van je ex

Zelfhulp bij (toxisch) liefdesverdriet

Cortney Soderlind Warren

**Boom**

Oorspronkelijk: *Letting Go of Your Ex: CBT Skills to Heal the Pain of a Breakup and Overcome Love Addiction*. Published by New Harbinger Publications, 2023

© Nederlandse vertaling: Boom, 2024

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Vanja Walsmit  
Verzorging omslag: Bij Barbara  
Verzorging binnenwerk: Mat-Zet b.v., Huizen

isbn 9789024463022  
nur 770

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)  
[www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl)

# Inhoud

Opmerking over de voorbeelden	7
Voorwoord	9
Inleiding: De weg naar afkicken van je ex	13
Deel 1: Kapot van de breuk met je geliefde	21
1 Verslaafd aan je ex?	23
2 Verlichting van je zwaarste symptomen	42
3 Manage je triggers en zorg beter voor jezelf	66
Deel 2: Weg met saboterende overtuigingen	87
4 Een helder perspectief op je relatiebreuk	89
5 Zie je ex zoals die werkelijk is	110
6 Schadelijke lessen over liefde die je als kind hebt geleerd	130
Deel 3: Bewust kiezen voor een nieuw leven	157
7 Vergeven om je verlies te boven te komen	159
8 Laat je waarden richting geven aan je keuzes	178
9 Verder leven als de echte jij	195
Bronnen	213
Aanbevolen literatuur	221
Dankwoord	223

# Inleiding

## De weg naar afkicken van je ex

*Een nieuw begin is vaak vermomd als een pijnlijk einde.*

- Lao Tzu

Net als jou heeft het ook mij veel moeite gekost om over een ex heen te komen. En dan bedoel ik ook echt veel moeite. Ik heb nog nooit zo in de knoop gezeten als de eerste keer dat ik verliefd werd. Ik zat net een week op de universiteit, en toen ik hem over het grasveld zag lopen dat naar ons studentenhuis leidde, was ik meteen geïntrigeerd. Hij was knap en atletisch, maar dat was niet wat mijn aandacht trok. Ik voelde een onverklaarbare vonk overspringen, en er trok een chemische reactie door mijn lichaam toen hij een blik op me wierp en met kuiltjes in zijn wangen lachte. Omdat we op dezelfde verdieping woonden, zagen we elkaar bijna elke dag. Blozend en opgetogen glimlachte ik verlegen als we elkaar in de gang passeerden. Toen we na college in gesprek raakten en samen begonnen te studeren, wilde ik steeds vaker bij hem zijn. Ik was nog nooit zo in de ban van iemand geweest. Ik bloeide helemaal op als hij in de buurt was. Al snel waren we een stel en was ik smoorverliefd.

Het probleem was dat ik nog totaal niet voorbereid was op de liefde. Ik bracht een berg bagage met me mee waarmee ik onze relatie belastte zonder dat ik dat begreep of besepte. Na ongeveer twee jaar vertelde hij

me dat hij een stapje terug wilde doen. Het kwam erop neer dat hij het uitmaakte, en ik was er kapot van. Eerst kon ik het niet geloven. We deelden zo veel intieme ervaringen, gepassioneerde nachten, *inside jokes* en toekomstplannen. Dit kon toch niet waar zijn? Ik raakte volledig in paniek en pijnigde mijn hersenen op zoek naar verklaringen. Ik wilde wanhopig graag herstellen wat er kapot was, zodat we weer bij elkaar konden komen. Ik had er alles voor over om bij hem te zijn, met hem te praten, hem aan te raken, te begrijpen wat er mis was gegaan – ik wilde niets liever dan me weer dicht bij hem voelen en de pijn laten verdwijnen. Toen het tot me doordrong dat hij de relatie echt had verbroken, raakte ik overmand door emoties. De paniekerige opwindning die ik voelde als ik hem op de campus tegenkwam, veranderde al snel in heftige woede als ik dacht aan de dingen die hij me had beloofd toen we nog samen waren. Als ik 's avonds alleen op mijn kamer zat, wachtte ik vol spanning op een telefoontje van hem, bestudeerde ik oude brieven en voerde ik in gedachten onze gesprekken opnieuw. Door deze stukgelopen romance belandde ik in een schijnbaar nooit eindigende achtbaanrit die mijn hart jarenlang in beslag heeft genomen. Tot ik op een dag, lang na die eerste breuk, besepte dat ik het spookbeeld van mijn ex moest loslaten, wilde ik ooit weer echt van mijn leven kunnen genieten.

Als lezer van dit boek ben je waarschijnlijk maar al te bekend met de hartverscheurende ellende die het verlies van een liefdespartner met zich mee kan brengen. En je bent niet de enige. Op een bepaald moment in ons leven krijgen we bijna allemaal te maken met een ondraaglijk pijnlijke scheiding die onze wereld op zijn kop zet. Die kan zo allesoverheersend zijn dat je je verslaafd voelt aan je ex (Bobby, 2015; Costa et al., 2019; Peele & Brodsky, 1975). In je wanhopige pogingen om jullie contact te herstellen en te begrijpen wat er is gebeurd, kun je gefixeerd raken op je voormalige geliefde, alsof je die nodig hebt om verder te kunnen leven. Alsof je leven alle betekenis heeft verloren zonder die ander aan je zijde. Alsof je in je eentje geen doel of waarde meer hebt. Net als ik bereikte je misschien een dieptepunt toen je je realiseerde dat

je zo niet verder kunt leven. Als je je hierin herkent, kan je weg naar herstel nu beginnen. En de eerste stap op die weg is begrijpen hoe een liefdesverslaving werkt.

## Wat is een liefdesverslaving?

Als je aan liefde denkt, leg je waarschijnlijk niet meteen de link met verslaving. Alcoholic, workaholic, shopaholic, chocoholic – die termen heb je vast weleens langs horen komen voor mensen die worstelen met verslavende neigingen op het gebied van alcohol, werk, winkelen of zelfs bepaald voedsel, zoals chocolade. Maar het idee van verslaafd zijn aan een voormalige geliefde – een *exaholic* zijn – is misschien nieuw voor je. Toch blijkt uit recent onderzoek dat onze menselijke basisbehoefte aan liefde ons verslaafd kan maken aan een ander mens (Fisher, 2016).

Baanbrekend neurobiologisch onderzoek toont aan dat het volkomen natuurlijke proces van verliefd worden inderdaad verslavend kan zijn (Earp et al., 2017; Fisher et al., 2016; Sussman, 2010). Romantische liefde stimuleert een heel oud deel van onze hersenen dat verband houdt met overleven en dat de dopaminerge beloningsroute of het genotscentrum wordt genoemd (Filbey, 2019; Fisher et al., 2002). Wanneer we gedrag vertonen waarmee we onze soort in leven houden, belonen onze hersenen en ons lichaam ons door een goed gevoel aan dat gedrag te verbinden. Eigenlijk worden we er evolutionair en biologisch toe aangezet om een partner te vinden, seks te hebben, baby's te maken en lang genoeg bij onze partner te blijven om de overleving van onze kinderen te garanderen (Fisher, 2016; Tobore, 2020). En als je verliefd wordt op iemand die jou ook ziet zitten, lijkt het helemaal niet problematisch om je verslaafd te voelen aan een geliefde. Integendeel: het voelt euforisch! De problemen ontstaan wanneer je verliefd wordt op iemand die niet gezond voor je is of die je liefde niet beantwoordt. Dan kan de verslavende aard van liefde je in een neerwaartse spiraal van

symptomen storten die ten koste gaat van je emotionele, fysieke, psychische en spirituele welzijn.

Hoewel liefdesverslaving geen klinische diagnose of psychische aandoening is, wordt er wel al tientallen jaren onderzoek gedaan naar hoe het is om verslaafd te zijn aan andere dingen, zoals gokken, gamen, pornografie of seks (Grant et al., 2010; Kim et al., 2020; Peele & Brodsky, 1975; Sussman, Lisha & Griffiths, 2011). In algemene termen is een liefdesverslaving een disfunctioneel patroon van gedachten, gevoelens en gedrag patronen dat wordt ingegeven door een buitensporig intensieve focus op een huidige of voormalige liefdespartner en dat ernstige schade toebrengt aan iemands welzijn (Sanchez & John, 2019; Sussman, 2010). Als je je ooit verslaafd hebt gevoeld aan een ex, ken je de verraderlijke symptomen waarschijnlijk maar al te goed. Je ex wordt een allesoverheersend element in je leven en slokt bijna al je energie op. Je wilt niets liever dan diegene zien, met diegene praten, diegene aanraken en snappen wat er mis is gegaan. In je wanhopige pogingen om je weer dicht bij haar te voelen, denk je de hele tijd aan haar en gedraag je je op manieren die je uiteindelijk alleen maar een ellendiger gevoel geven, bijvoorbeeld door constant je telefoon te checken om te zien of de ander gebeld heeft, of langs haar huis rijden in de hoop een glimp op te vangen van wat ze aan het doen is. Na verloop van tijd ga je door deze hardnekkige symptomen aan jezelf twifelen – aan je integriteit, aan je identiteit, zelfs aan je fundamentele waarde. Zo'n verslaving maakt het ondraaglijk moeilijk om je ex los te laten, zelfs als je rationeel gezien graag door wilt met je leven.

## Hoe dit boek jou kan helpen

Het goede nieuws is dat er hoop is; je hoeft niet meer zo te leven. Er zijn een heleboel effectieve vaardigheden die je kunt inzetten om de pijn van je relatiebreuk te boven te komen. De ideeën in dit boek zijn gebaseerd op een behandeling die bekendstaat als cognitieve gedragsthera-

pie (cgt). Die leert je hoe je gedachten, gevoelens en gedrag op elkaar inwerken en je ervaring van een relatiebreuk beïnvloeden (Beck, 2021; Tolin, 2016). Simpel gezegd: hoe je over je breuk denkt, heeft invloed op hoe je je voelt en de manier waarop je wilt handelen. Als je eenmaal inzicht hebt in de niet helpende patronen van denken, voelen en handelen die je verslaving voeden, kun je vaardigheden inzetten om ze een halt toe te roepen. Je gaat je beter voelen én je kunt de energie die je in je verslaving hebt gestoken in een bevredigende toekomst investeren. cgt is gebaseerd op tientallen jaren datagestueerd onderzoek en is een van de effectiefste psychologische behandelingen voor verslavingen en allerlei psychische problemen (Beck et al., 1979; Beck, 2021; Hofmann et al., 2012; Tolin, 2016). cgt-vaardigheden kunnen na verloop van tijd zelfs veranderingen teweegbrengen in de 'bedrading' van je hersenen en je neurobiologische reacties (Filbey, 2019; Marwood et al., 2018).

Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, heb je het volgende geleerd:

- Hoe en waarom liefde verslavend kan werken
- De primaire exaholic-symptomen na een relatiebreuk, hoe ze in je leven tot uiting komen en met welke vaardigheden je ze een halt kunt toeroepen
- Veelvoorkomende onjuiste denkbeelden over je ex die je verslaafd houden, en hoe je die denkbeelden onderuit kunt halen
- Kernovertuigingen over liefde die je in je kindertijd hebt ontwikkeld en die een negatieve invloed hebben op je liefdesrelaties als volwassene – inclusief die met je ex
- Hoe je een begin kunt maken met de volgende fase van je leven door te rouwen om je breuk en op je waarden gebaseerde keuzes te maken

Dit boek is onderverdeeld in drie delen. In het eerste deel help ik je om je symptomen te begrijpen, in het tweede deel onderzoeken we hoe het allemaal zover heeft kunnen komen en in het derde deel bekijken we hoe je het geleerde kunt inzetten om een betere toekomst voor jezelf te



creëren. Ons eerste doel is om je ergste symptomen weg te nemen, dat is belangrijk voor iedereen die worstelt met psychische pijn. Je kunt deel 1 van dit boek dan ook zien als de triagefase van je herstel: je wordt als het ware met een diepe snijwond naar de spoedeisende hulp gebracht, waar we allereerst je wond onderzoeken, de schade vaststellen en het bloeden stelpen. In deel 1 vind je de veelzeggende kenmerken van een liefdesverslaving na een relatiebreuk, leer je je symptomen beoordelen en maak je kennis met specifieke cgt-vaardigheden die een einde maken aan je schadelijke patronen van denken, voelen en handelen.

Als je je symptomen eenmaal effectief kunt bestrijden, is ons volgende doel om te ontdekken hoe het überhaupt zover is gekomen: nadat we het bloeden hebben gestelpt, moeten we begrijpen wanneer, waarom en hoe je gewond bent geraakt. Daarom kijken we in deel 2 naar je gedachten over deze breuk die je verslavingssymptomen aanwakkeren. Je leert je te wapenen tegen niet kloppende en niet helpende gedachten over jezelf, je ex en de liefde die schadelijk zijn voor je romantische relaties. Dat geeft je een accurater perspectief op je liefdesleven, op deze breuk, en op jezelf – een perspectief waarvan je kunt groeien.

Tot slot onderzoeken we hoe je wilt dat je toekomst eruitziet. Als je wond genezen is, blijft er een litteken achter. Je zult je ex niet vergeten en je kunt het verleden niet uitwissen. Maar je kunt wel leren om anders tegen de situatie aan te kijken. In deel 3 vergelijken we een relatiebreuk met een rouwproces dat je te boven kunt komen door te vergeven, door verantwoordelijkheid te nemen voor je rol en door dingen te veranderen. Je brengt in kaart wat jouw kernwaarden zijn en gebruikt die om sturing te geven aan je keuzes voor de toekomst – bijvoorbeeld wanneer je er klaar voor bent om weer te gaan daten. Tot slot meten we hoeveel je veranderd bent en bereiden we je voor op de bestrijding van hardnekkige symptomen die weer de kop kunnen opsteken als je aan het volgende grote hoofdstuk van je leven begint.

Voor dit proces – van de onmiddellijke verlichting van symptomen tot diepgaander zelfonderzoek en de opbouw van een bevredigender

toekomst – is het nodig dat je je voortdurend bezighoudt met drie basistappen: bewustwording, beoordeling en actie. Om van deze breuk te genezen, moet je je op een realistische manier bewust worden van jezelf en je symptomen. Dit betekent dat je moet leren stilstaan bij je reacties en ze zo eerlijk mogelijk moet onderkennen op het moment dat ze zich voordoen. Ten tweede moet je kunnen beoordelen welke bijdrage je huidige en vroegere ervaringen aan je ellendige situatie leveren – dat wil zeggen, hoe je je problemen onbedoeld verergert door je reacties, denkpatronen, overtuigingen en gedrag. Tot slot moet je in actie komen om te veranderen. Hoewel inzicht in je symptomen cruciaal is om je liefdesverslaving te overwinnen, moet je ook dingen anders gaan dóén: alleen dan kun je de patronen doorbreken waarin je blijft hangen. De combinatie van bewustwording van je situatie, besef van hoe je erin bent beland en actie om er verandering in te brengen zal je uiteindelijk helpen herstellen en je inspireren om verder te gaan als de persoon die je werkelijk bent.

## Een betere toekomst

Van een ander houden is een ongelooflijk kwetsbare en gecompliceerde ervaring. Soms gaan we zo in die ander op dat de verbreking van de relatie ons in een verslavende neerwaartse spiraal doet belanden die heel moeilijk te stoppen is. Ik adviseer je om tijdens het lezen van dit boek niet te oordelen over of te hard te zijn voor jezelf, je ex of je verleden. Dit herstelproces is niet bedoeld om wrok, verbittering of fixatie op pijn van vroeger naar boven te halen. Het is een traject van bewustwording en persoonlijke groei. Zie het als een reis naar je binnenwereld, waarin je uitgebreid onderzoekt hoe en waarom je verhouding met je ex zich zo heeft ontwikkeld. Hoe pijnlijk het ook is om deze breuk mee te maken, het kan een van de positiefste transformerende ervaringen van je leven worden (Kansky & Allen, 2018).

Ik weet dat je nu misschien heel ellendig voelt. Dat elke dag, of

misschien wel elke minuut, een worsteling is. Misschien lijkt het alsof er niets goeds uit deze ervaring kan voortkomen, maar neem van mij aan: dat kan echt. In elk pijnlijk moment in je leven schuilt een geschenk, want psychische pijn is een van de grootste voorspellers van therapeutische verandering. Als je je zo slecht voelt dat je het je niet kunt veroorloven om op dezelfde voet door te gaan, is de kans groot dat je evolueert en groeit (Kirouac & Witkiewitz, 2017; Uckelstam et al., 2019). Begrijp me niet verkeerd, het zal niet makkelijk worden om je ex los te laten. Je moet er elke dag aan werken en je er doelbewust voor inspannen. Maar zodra je ex niet langer het middelpunt van je wereld is, kom jij als een sterkere, authentiekere versie van jezelf uit de strijd. Als iemand die weet wat die echt wilt. Die diens waarde als persoon erkent. Die veerkrachtig is, en vastbesloten om een vervullend leven te leiden, of dat nu met of zonder een liefdespartner is. Het klinkt misschien vreemd, maar afkicken van je ex heeft weinig met de ander te maken; het draait allemaal om inzicht in en transformatie van jezelf. En ik ben er om je daarbij te helpen. Laten we beginnen.