

psycholoog
Elien Tubbax

therapy journal

Schrijf je
gevoelens neer,
leer gezonde
grenzen te
stellen en
ontdek nieuwe
perspectieven
relatiebreuk

Lannoo

Disclaimer

Dit *Therapy journal* is niet bedoeld als vervanging van professionele individuele hulp of advies door een geregistreerde professional. Hoewel ik overtuigd ben van de enorme voordelen van zelfreflectie en zelfhulp, is een therapeutische begeleiding nog steeds van grote meerwaarde. Als je je zorgen maakt over je mentale gezondheid, raad ik je aan om contact op te nemen met een professionele hulpverlener voor verdere ondersteuning.

Indien je last hebt van suïcidale gedachten of gedachten waarbij anderen in gevaar komen, zoek dan onmiddellijk hulp bij jouw huisarts, psycholoog, psychotherapeut, plaatselijk crisisteam of andere hulpdienst.

Inhoud

VOORWOORD _ 8

Deel 1 – Introductie _ 10

Mijn verhaal _ 11

Mijn schrijfparcours _ 16

De meerwaarde van een therapy journal _ 19

Ja, waarom eigenlijk? _ 20

Bewezen effecten _ 22

Deel 2 – De realiteit van een relatiebreuk _ 28

Even stilstaan bij je startpunt _ 33

De neurologie van een gebroken hart _ 35

De impact van een relatiebreuk op ons lichaam _ 39

Fase 1 – Crisis & survival _ 42

Shock en ongeloof _ 46

Rouwen over je relatiebreuk _ 48

Gevoelens identificeren _ 54

Voelen vs. voeden _ 66

Zelfregulatie in de crisisfase _ 79

Steun van je naasten _ 82

De dag doorkomen _ 88

**Navigeren door mythes en veelvoorkomende
bezorgheden _ 91**

Conclusie _ 96

Sjablonen: break-up-check-ins _ 98

Fase 2 – Je leven weer op de rit krijgen _ 118

No contact of low contact _ 121

Redenen voor no contact _ 123

Wat als je ex al snel een nieuwe relatie heeft? _ 149

Grenzen stellen _ 151

De focus weer op jezelf leggen _ 163

Probeer een balans te vinden _ 197

Fase 3 – Inzicht krijgen _ 198

Inzicht krijgen in je relatie _ 202

Inzicht krijgen in je levenspatronen _ 223

Inzicht krijgen in je hechting _ 236

Inzicht krijgen in je verwachtingen _ 241

Nog een woordje over romantiseren _ 256

Fase 4 – Verdergaan met je leven _ 258

Je verhaal herschrijven _ 261

Accepteren en loslaten _ 267

Ritueel van loslaten _ 270

Opnieuw daten of single blijven _ 273

Wat als je je ex nog een kans wilt geven? _ 287

Reflecteren op je proces _ 293

SLOTWOORD _ 299

EINDNOTEN _ 300

**‘Schrijven
in een therapy
journal is als
op reis gaan
naar jouw
innerlijke
wereld om
deze verder te
ontdekken.’**

Deel 2

De realiteit van een relatiebreuk

Laat me meteen direct en oprecht zijn: een breuk is een ongelofelijk zware en rauwe ervaring. Zelfs het woord 'zwaar' doet geen recht aan de diepte van de gevoelens die je op dat moment doormaakt. Als je momenteel zelf geconfronteerd wordt met het einde van een relatie, hoef ik je dat waarschijnlijk niet te vertellen. Maar ik wil het toch expliciet benoemen, want die erkenning is nu van onschatbare waarde, ongeacht de omstandigheden van jouw break-up. Misschien voelde een van jullie twee niet meer hetzelfde als eerst en vervaagden de romantische gevoelens aan één kant. Misschien was de beslissing om uit elkaar te gaan wederzijds, voortkomend uit praktische overwegingen. Misschien was er nog veel liefde, maar heeft een van jullie de ander op zo'n diepgaande manier gekwetst dat het leek alsof er geen andere optie was. Misschien is een van jullie verliefd geworden op iemand anders. Of misschien speelden onderliggende problemen, zoals depressie of trauma, een destructieve rol. Ongeacht het scenario, de pijn is tastbaar en je voelt je wellicht verloren nu jouw leven deze wending heeft genomen.

In de loop der jaren heb ik van veel cliënten, studenten, lezers en naasten gehoord dat ze na een relatiebreuk een positieve verandering in hun leven wilden, maar niet wisten hoe ze dat konden verwezenlijken. Het is hierbij dat ik jou wil helpen. In dit therapy journal neem ik je mee door de verschillende fases van herstel na een relatiebreuk. Het omvat alle inzichten uit studies, mijn professionele ervaring en de waardevolle lessen die ikzelf, en anderen, in de afgelopen tien jaar hebben geleerd.

Besef echter dat er geen 'one size fits all' is. Iedereen doorloopt dit proces op een unieke manier. Er zijn talloze paden met allerlei zijwegen. Jouw proces is het jouwe en niemand anders kan je vertellen hoe je het 'moet' doorstaan. Mijn hoop is echter dat de fases die ik met je deel,

je kunnen bijstaan in het vinden van je eigen, unieke weg naar genezing van je gebroken hart.

Terwijl je door dit journal bladert, wil ik je uitnodigen om te voelen welke inzichten resoneren en welke wellicht niet helemaal aansluiten bij jouw ervaring of verwerkingswijze. Het is normaal om enige weerstand te ervaren tijdens dit proces. Als je echter merkt dat je veel weerstand voelt, kan dit betekenen dat je mogelijk nog niet klaar bent voor bepaalde stappen (en dat is oké) of dat bepaalde aspecten niet in lijn zijn met wie je bent of hoe je relaties wilt vormgeven. Onthoud dat jij jezelf het beste kent. Dit journal dient als een gids, geen rigide stappenplan. Dat gezegd hebbende, ben ik er absoluut van overtuigd dat je met dit journal enorm veel stappen zult zetten in jouw persoonlijke herstelproces. Ik hoop dat je je begrepen zult voelen, inzichten zult opdoen en geleidelijk aan verbetering zult ervaren. Ondanks hoe verloren jij je nu voelt, beloof ik je dat het beter wordt. Ik ben er om je te ondersteunen. Samen gaan we door dit proces.

Want ik weet hoe het voelt, echt waar. Relaties zijn voor mij nooit gemakkelijk geweest. In sommige relaties overheerste mijn angst om verlaten te worden, waardoor ik krampachtig vasthield aan de relatie. In andere relaties was ik juist degene die de band verbrak uit zelfbescherming en (te snel) wegliep. De weg van herstel na elke relatie was uniek, bezaaid met zijn eigen uitdagingen en inzichten. Maar tijdens, en na, elke relatie groeide ik. Ondanks de verwoestende nasleep van een breuk, ontstond er een waardevolle kans voor opmerkelijke persoonlijke groei. Net zoals mensen spreken over een uiterlijke transformatie, een *'glow-up'*, na een breuk, kun je ook een innerlijke *'glow-up'* ervaren en je mentale welzijn verbeteren. Toen ik mijn relaties begon te zien als leerervaringen, en deze na afloop analyseerde, hielpen ze mij om te begrijpen wat nog aandacht nodig had in

mijn leven en binnen in mezelf. Een relatiebreuk kan het moment zijn waarop je de controle over je leven neemt en actief werkt aan positieve veranderingen, in plaats van te wachten tot het je overkomt (spoiler: dat zal niet gebeuren). Echte vooruitgang in je leven komt wanneer je leert jezelf naar waarde te schatten, jezelf op de eerste plaats te zetten, voor jezelf te zorgen, het volledige spectrum aan emoties toe te laten en actief te werken aan een positieve toekomst. Dat is hoe je je leven gaat transformeren.

‘Relationships end, but they don’t end your life.’

STEVE MARTIN

In dit journal staat dan ook één persoon centraal: jij. Het draait om jouw persoonlijke ontwikkeling, jouw helingsproces en de koers die jij wilt uitzetten voor de toekomst. De focus ligt niet op je ex-partner of het herwinnen van diens liefde. Hoewel het in de toekomst mogelijk is dat sommigen elkaar opnieuw vinden en hun relatie een nieuwe kans geven, legt dit journal daar geen nadruk op. Als jullie paden elkaar opnieuw kruisen, zal dat voortvloeien uit het feit dat jij jouw eigen pad bewandeld hebt (en jouw ex hetzelfde heeft gedaan), niet als het primaire doel van dit journal.

Wat ik eveneens niet ga doen in dit journal, is je ex afschilderen als de schuldige of een slecht persoon – zelfs als dat in jouw huidige emotionele staat wel zo aanvoelt. Hoewel jouw gevoelens zeker geldig zijn, hoop ik dat je gedurende dit journal een ander perspectief kunt ontwikkelen. Een perspectief gebaseerd op wederzijdse verantwoordelijkheid en begrip voor elkaars menselijkheid. Het is niet mijn bedoeling om je ex te demoniseren

of te dehumaniseren. Ik geloof dat de meeste mensen oprecht goede bedoelingen hebben wanneer ze relaties aangaan. Dat betekent echter niet dat ze geen schadelijk of ongezond gedrag kunnen vertonen, of dat ze niet aansprakelijk kunnen worden gehouden voor hun fouten.*

Bovendien zal ik niet degene die de 'de dumper' was als de boosdoener bestempelen. Of je nu degene bent die verlaten is of degene die de beslissing nam, beide ervaringen zijn pijnlijk en vergen tijd en moeite om te verwerken. Ikzelf heb al aan beide kanten gestaan: ik heb relaties beëindigd en ben ook verlaten door ex-partners. In beide situaties was er pijn. Er is geen juiste of verkeerde kant, alleen complexe menselijke emoties die aandacht en zorg verdienen.

* Als je uit een relatie komt waarin sprake was van mishandeling of misbruik, begrijp ik volkomen dat je geneigd bent om je ex in een

extreem negatief daglicht te zien. Relaties met geweld of misbruik vormen een mogelijke uitzondering op mijn stelling.

Even stilstaan bij je startpunt

Allereerst, van harte gefeliciteerd met deze moedige stap! Door te investeren in dit therapy journal geef je jezelf een waardevolle kans om jouw leven te transformeren en je hart te helen. Ondanks dat het nu wellicht anders aanvoelt, bevind je je op een uniek punt in je leven waar diepgaande inzichten en veranderingen mogelijk zijn, kansen die in andere levensfasen misschien niet mogelijk zouden zijn. Vaak zijn het juist in de diepste dalen waar mensen de meest waardevolle lessen leren.

Aan het begin van dit journal is het dan ook zinvol om even stil te staan bij de redenen die jou hebben geleid tot deze stap. Probeer deze gedachten hieronder kort te verwoorden.

Ik heb in dit journal geïnvesteerd, omdat...

Shock en ongeloof

Het is normaal om na een relatiebreuk in shock en ongeloof te zijn. Om de realiteit te beseffen en het tegelijkertijd nog niet écht te beseffen. De eerste weken kan het aanvoelen alsof je op de automatische piloot functioneert. Het is bijna alsof je zelf niet kunt geloven wat er gebeurd is. Je voelt de pijn wel, maar probeert het (onbewust) continu weg te duwen. Dit is een beschermingsmechanisme van je lichaam dat je afschermt tegen de emotionele pijn van het verlies.

Bij de meeste mensen gaat deze shocktoestand langzaam vanzelf over. Maar als dat niet het geval is, is het belangrijk om zelf de pijn los te maken. Een relatiebreuk is een verlies. Zelfs als je diep vanbinnen weet dat het verbreken van de relatie de juiste keuze was, is er nog steeds een vorm van verlies. Je hebt tijd, energie en liefde in die relatie gestopt. Je zult dromen en verwachtingen moeten loslaten. Je verliest je identiteit als koppel en misschien verlies je ook gemeenschappelijke vrienden of familieleden van je ex.

In deze shocktoestand zijn we vaak wel al volop bezig met het proberen te rationaliseren van wat er zojuist is gebeurd en wat er is misgegaan. Je hoofd verlangt naar antwoorden. Die antwoorden zullen in de loop van de tijd komen, maar nu ligt je focus op het zo goed mogelijk doorkomen van de komende weken.

SHOCK-VERKENNING

Laten we eens kijken naar waarom deze break-up je zo heeft geschokt. Waar voel je je verward over? Wat kun je momenteel niet of moeilijk geloven? Schrijf hieronder gewoon je ruwe gedachten op zoals ze in je opkomen, zonder met iets anders rekening te houden.

Rouwen over je relatiebreuk

Wanneer een relatie eindigt, beland je onvermijdelijk in een periode van rouw vergelijkbaar met wanneer iemand overlijdt. Het maakt niet uit wie de beslissing nam, hoe lang de relatie heeft geduurd of op welke manier je uit elkaar bent gegaan. Je sluit een belangrijk levenshoofdstuk af, waarbij rouw onvermijdelijk is. Je kunt niet controleren of je rouw zult voelen, je zult het voelen. De sleutel ligt in hoe je ermee omgaat.

Het gaat bovendien niet alleen om het verlies van de relatie of je ex, je zult ook rouwen om wat had kunnen zijn. De droom van wie jouw ex-partner was toen alles goed ging, en de droom van jullie gezamenlijke toekomst. Je zult waarschijnlijk ook rouwen om jouw veranderde identiteit. Je bent niet langer de partner of echtgenoot van iemand, je bent nu 'gescheiden' of 'alleenstaand'.

Het is belangrijk te weten dat rouw geen lineair proces is en niet volgens nette fasen verloopt zoals vaak gedacht wordt. Vanuit dit idee zijn mensen vaak verrast en teleurgesteld als ze merken dat ze door een fase gaan waarvan ze dachten dat ze er al doorheen waren. Rouw is eerder een heen-en-weerbeweging, waarbij je meerdere keren door verschillende fasen gaat voordat je uiteindelijk door de rouw heen werkt. De vijf stadia van rouw, zoals geformuleerd door Elisabeth Kubler-Ross, omvatten: ontkenning, woede, onderhandeling, verdriet en acceptatie. Het is mogelijk dat je aanvankelijk intens verdrietig voelt, dan overgaat naar ontkenning, vervolgens naar boosheid, dan momenten van acceptatie hebt, om vervolgens weer terug te gaan naar ontkenning. Het is zelfs mogelijk dat je alle vijf fasen op een dag ervaart.

Het belangrijkste is je hiervan bewust te zijn en regelmatig bij jezelf in te checken.

Om je emoties te verwerken en los te laten, moet je de rouw omarmen. Je mag dit nu al eens even letterlijk proberen te doen. Plaats beide handen op je hart, adem diep in en voel de zwaarte, de gebrokenheid, de rouw. Sta jezelf toe het te ervaren. Je rouwt en er is geen andere weg dan erdoorheen.

‘De enige manier om eruit te raken, is om erdoor te gaan. You have to feel it, to heal it.’

Relatiebreuken triggeren nooit slechts één emotie, in plaats daarvan word je overspoeld door een wirwar aan intense gevoelens. Om echt te genezen, is het essentieel om die emoties toe te laten en te erkennen dat ze er zijn. Als je ze negeert of probeert te onderdrukken, kunnen ze na verloop van tijd weer de kop opsteken, vaak op onverwachte momenten. Het niet erkennen van je gevoelens kan bijvoorbeeld leiden tot vastlopen of wantrouwen in toekomstige relaties. Bovendien heeft onderzoek uitgewezen dat mensen die hun rouw vermijden en hun emoties onderdrukken er juist langer over doen om te herstellen van verlies¹³.

Zoals zal blijken uit de volgende opdracht, is het belangrijk om te begrijpen dat alle gevoelens er mogen zijn. Ze zijn een natuurlijk onderdeel van het mens-zijn. Er zijn geen ‘goede’ of ‘slechte’ gevoelens, gevoelens zijn gewoon. Als je op dit moment niet weet wat je voelt, is dat ook prima. In deze fase lijkt niets echt logisch of zinvol, dus waarom zouden je gevoelens dat wel zijn? Geef jezelf dus de tijd en de ruimte om te voelen wat je voelt, zonder oordeel.

ZIJN MIJN GEVOELENS NORMAAL?

Bij deze oefening krijg je verschillende stellingen te lezen over gevoelens na een relatiebreuk. Geef bij elke stelling eerlijk aan of je deze als 'waar' of 'onwaar' beschouwt. Noteer ook kort de reden voor je keuze.

Het is normaal om me zowel boos als verdrietig te voelen wanneer ik door een break-up ga.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om je ex te missen, maar diegene toch niet terug te willen.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om je ex te missen en terug te willen, zelfs wanneer hij/zij je eigenlijk niet zo goed behandelde.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om geen boosheid te voelen ten aanzien van je ex, zelfs als je wel voldoende redenen hebt hiervoor.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om verdrietig te zijn en je ex te missen, zelfs wanneer jij degene bent die de relatie beëindigt heeft.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om te hopen dat je ex bij je terugkomt, zelfs wanneer het duidelijk is dat de relatie echt voorbij is.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om jezelf in twijfel te trekken en vooral te denken aan 'wat als' en 'hoe het had kunnen zijn'.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om niet te willen praten over je break-up of je ex te verdedigen als iemand slechte dingen over diegene zegt.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het is normaal om te denken dat je gek aan het worden bent omdat je geen controle hebt over je gevoelens of gedachten.

Waar Niet waar

Waarom? Wat is je mening hierover?

Het antwoord op elk van deze stellingen is 'waar'. Deze stellingen zijn allemaal veelvoorkomende, normale ervaringen en gevoelens die mensen ervaren wanneer hun hart gebroken wordt. Zijn ze allemaal even logisch? Zeker weten niet. Maar dat hoeft ook niet. Het is belangrijk om deze gevoelens ruimte te geven om te bestaan en te valideren, in plaats van ons ertegen te verzetten.

Deze oefening geeft je inzicht in welke ideeën jij hebt rond wat 'acceptabel' is bij hartzeer. Zo weet je meteen welke ideeën jou kunnen belemmeren in jouw herstel.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Lannoo (Nele Reyniers)
Illustraties: Muun Haesen

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024 en Elien Tubbax
ISBN 978 94 014 0167 8 | D/2024/45/59 | NUR 012, 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.