**Hoe kan ik mijn liefdesverdriet het best verwerken?**

by Elzani Knepscheld



Het verliezen van een geliefde of belangrijk persoon in ons leven kan leiden tot een verlammende emotionele en fysieke pijn. Er bestaat helaas geen medicijn, truc of directe oplossing voor het helen van een gebroken hart. Wel zijn er bepaalde stappen die u kunt ondernemen om het liefdesverdriet dragelijker te maken en om uw gemoedstoestand te verbeteren. In samenwerking met relatiecoach Dr. Elzani Knepscheld helpt ELITEDATING u stapsgewijs met het verwerken van liefdesverdriet.

**Het verliezen van een persoon waar u veel om geeft**

We spenderen maanden of misschien wel jaren met ons lief, we delen ons hart en ziel met hem of haar en kunnen ons geen leven indenken zonder deze persoon. We delen intense en fantastische herinneringen met elkaar, steunen elkaar door dik en dun en lijken het gelukkigste koppel op aarde.

Totdat het ineens voorbij is. De verliefdheid die er ooit was is verdwenen, de hechte vriendschap verbroken, de herinneringen niet meer dan pijnlijke aandenkens aan een verloren tijd. [De relatie is tot een einde gekomen](https://www.elitedating.be/nl/raadgever/relatie/relatie-beeindigen), en u blijft achter met een gebroken hart.

**Waarom voel ik me emotioneel en fysiek uitgeput?**

Het voelt alsof u hart letterlijk in tweeën is gespleten en dat uw wereld is ingestort. Een leegte in uw borstkas, een verlammend gevoel, zwakheid, slapeloosheid en angst vullen uw dagen. U denkt dat u nooit meer gelukkig gaat worden met iemand anders. Hoewel u zich het op dit moment wellicht niet kan voorstellen, zal de pijn met de tijd verminderen en zult u gelukkig worden met een ander speciaal persoon. Liefdesverdriet verwerken is een langdurig proces dat veel tijd, geduld en acceptatie vergt.

Liefdesverdriet is niet alleen een gevoel. Het is een chemische en psychologische reactie die daadwerkelijk uw gezondheid en welzijn kan beïnvloeden. Doordat bepaalde stofjes die uw hersenen aanmaken wanneer u verliefd bent niet meer worden aangemaakt en andere stofjes (die uw emotionele stressniveau verhogen) juist extra worden aangemaakt, bestaat er een onbalans in de hersenen. Hierdoor heeft u niet alleen intense emotioneel verdriet, maar ook ‘echte’ fysieke pijn.



**Uw vragen over het verwerken van liefdesverdriet beantwoordt**

ELITEDATING interviewde relatiecoach Dr. Elzani Knepscheld om antwoord te krijgen op de meest voorkomende vragen met betrekking tot het verwerken van liefdesverdriet. Heeft u daarna nog vragen, kunt u gerust contact opnemen met Dr. Knepscheld.

*Wat zijn de beste manieren om met liefdesverdriet om te gaan?*

Knepscheld: “Liefdesverdriet is niet iets dat u kunt ontlopen, ook al lijkt het vaak de makkelijkste weg. Ik zou zeggen: ga de confrontatie aan met je verlies. Probeer perspectief te krijgen op hoe het nu kon mislopen, om uzelf te behoeden in de toekomst weer dezelfde kant op te gaan. U kunt beter met een nuchtere blik terugkijken op wat er fout is gegaan dan in de negatieve emoties blijven hangen.”

*Zijn er bepaalde stappen die ondernomen kunnen worden om het verwerkingsproces te versnellen?*

Dr. Knepscheld: “Doe wat nodig is voor uzelf om een finale punt achter deze relatie te zetten, zodat u zo snel mogelijk verder kunt met uw leven. Indien er nog enige onduidelijkheid bestaat tussen u en uw voormalige partner of de relatie echt beëindigd is, is het verstandig er voor te zorgen dat u hier zo snel mogelijk zekerheid over krijgt. Anders blijft u misschien maanden hopen en hangen in onzekerheid. Verloren tijd, waarin u gelukkig zou kunnen zijn met iemand die echt voor u gaat. Als er zaken zijn die u nog graag tegen uw ex zou willen zeggen, schrijf dan bijvoorbeeld een brief of spreek met hem of haar af om het uit uw systeem te krijgen.”

*Wat kan mij helpen niet meer zoveel aan mijn ex-partner te denken?*

Dr. Knepscheld: “Zorg dat u niet blijft hangen in het verdriet. Omring u door mensen die begrip hebben voor hoe u zich voelt. Zoek positieve mensen op die u kunnen opvrolijken.”

Ook kan het helpen om doelen te stellen voor in de toekomst, iets waar u uw aandacht op kan richten en waar u energie van krijgt.

Dr. Knepscheld: “Vind een uitdaging waardoor u zich goed kan voelen over uzelf. Investeer in uzelf en geen tijd meer in uw ex-partner.”

*Zijn er ook gevaren die liefdesverdriet met zich mee kunnen brengen?*

Dr. Knepscheld: “Liefdesverdriet kan ervoor zorgen dat mensen zich niet meer durven open te stellen voor nieuwe relaties. Mensen kunnen generaliseren dat iedereen ‘slecht’ is en dat partners met oprechte bedoelingen een illusie zijn.”

“Ook kan liefdesverdriet mensen tot wanhoop drijven, waardoor ze zo kwetsbaar zijn dat ze voor de eerste de beste partner vallen. In het Engels wordt het ook ‘rebound’ genoemd. Deze relaties zijn gebaseerd op een slachtoffer/redder verhouding en vormt geen goede basis voor een stabiele langdurige relatie. Uiteraard zijn er hier uitzonderingen op.”

“Verder kan liefdesverdriet er ook voor zorgen dat mensen hun zelfvertrouwen verliezen, waardoor ze een minderwaardigheidscomplex ontwikkelen. Als u denkt dat u het niet waard bent om geliefd te worden straalt u dit uit en dit kan potentiële partners afschrikken.”

“Tot slot kan liefdesverdriet ook leiden tot extreme reacties, waaronder zelfisolatie, zelfverminking, eetstoornissen en zelfmoord. Laten we duidelijk zijn: niemand is het waard om tot zulke extreme acties over te gaan,”aldus Knepscheld.

*Heeft heb hebben van liefdesverdriet ook voordelen?*

Dr. Knepscheld: “Liefdesverdriet kan als een bezinningsmoment dienen om perspectief te krijgen waarom de relatie juist stuk is gelopen. Zo kunt u uzelf behoeden om in de toekomst niet weer dezelfde richting uit te gaan. Bijvoorbeeld om niet opnieuw voor een partner te kiezen de u niet genoeg respecteert of te weinig rekening met u heeft gehouden.”

“Het biedt ook de mogelijkheid om voor uzelf uit te maken wat u belangrijk vindt in uw leven en wat u gelukkig maakt. U leert uzelf beter kennen en kunt in de toekomst beter bepalen welke eigenschappen u belangrijk vindt in een partner en wat u zoekt in een relatie.”

*Wanneer weet ik of ik klaar ben voor een nieuwe relatie?*

Dr. Knepscheld: “Wanneer u uw geluk niet laat afhangen van [het vinden van een partner,](https://www.elitedating.be/nl/raadgever/singleleven/partner-zoeken) maar genoeg in uw leven hebt om blij over te zijn bent u volgens mij klaar voor een relatie. Om u hierbij te helpen, heb ik een model ontwikkeld om uw vaardigheden te pijlen, die u kunnen helpen uw volgende relatie een succes te maken.

*Heeft u nog tips voor mensen die hun relatie verbroken hebben met betrekking tot het opnieuw beginnen van (online) daten?*

Dr. Knepscheld: “In de liefde heeft men geen garanties. De ene dag kan een relatie stuklopen en kunt u het gevoel hebben dat u nooit meer gelukkig kan worden, terwijl de volgende dag een man of vrouw in uw leven kan lopen waar u hals over kop verliefd op wordt.

“Maar wees niet bang om uzelf open te stellen en uw kans te wagen op de ‘partnermarkt’. Focus op wie u bent en wat u te bieden heeft. Straal zelfvertrouwen uit wanneer u nieuwe mensen ontmoet, verstop u niet voor nieuwe ervaringen en blijf positief.”