

Nico van der Voet

't Is uit!

*nadenken over en
meevoelen met
liefdesverdriet*

Inhoudsopgave

Inleidend woord.....	3
Hoofdstuk 1 Het ene verdriet is het andere niet.....	5
Hoofdstuk 2 Een gebroken hart.....	13
Hoofdstuk 3 Valkuilen.....	19
Hoofdstuk 4 Doorgaan.....	29
Gebed.....	39

Inleidend woord

Je hebt een boek over liefdesverdriet in je handen. Ik weet niet waarom je dat gepakt hebt en nu leest. Misschien spreekt de titel je aan omdat je zelf liefdesverdriet hebt meegemaakt. Het zou kunnen dat je dat nooit goed hebt afgerond omdat je niet helder hebt gekregen waarom je relatie is misgegaan. Dit boek kan je daarbij helpen. Het is geen uitputtende studie over liefdesverdriet, maar je vindt er je eigen (soms verwarde) gevoelens beschreven. Het zou kunnen dat je door meer te begrijpen minder pijn zult voelen. Daarmee wil ik overigens niet zeggen dat ik gevoelens van liefdesverdriet wil wegdrukken met rationele overwegingen! Het tegendeel is het geval.

Dan kom ik op de tweede reden waarom je dit boekje opengeslagen zou kunnen hebben. Misschien ken je een ander met liefdesverdriet. Je zus, je broer, een vriend of vriendin. Het is wellicht een gemeentelid bij wie je op pastoraal bezoek komt. Dit boek kan helpen de emoties en het gedrag van mensen met liefdesverdriet te begrijpen en er invoelend op te reageren.

Een boek over liefdesverdriet is geen leuk verhaal. Het gaat niet over een romantisch onderwerp. Het gaat juist over het einde van de romantiek. Er is een relatie verbroken en dat doet één of twee mensen zeer. Dit is een boek over verliesverwerking. Zeg maar rustig over rouwverwerking. Mensen raken een medemens kwijt van wie ze houden. Het gaat dan wel over een soort rouw die velen doorgaans niet zo serieus nemen als de 'echte' rouw. Daarvan is sprake wanneer iemand gestorven is. Dat is vreemd, want iemand kwijtraken aan het leven is soms net zo ingewikkeld om te verwerken als wanneer je iemand kwijtraakt aan de dood. Liefdesverdriet is rouwen zonder rituelen, terwijl de partner bovendien verder leeft. Omdat mensen die dit meemaken niet zoveel ondersteuning ontvangen als bij rouw na een overlijden, is dit dikwijls een eenzaam gebeuren. In de samenleving wordt liefdesverdriet gebagatelliseerd, ook in de christelijke gemeente.

'Toen mijn relatie verbroken werd, stortte mijn wereld in. Maar niemand had dat door. Niemand vroeg ernaar. Mijn baas gaf me geen dag vrij omdat ik in de knoop zat. Daar vroeg ik ook niet om, alsof ik mijn verdriet niet wilde overdrijven. Ja dat is het. Liefdesverdriet wordt gekleineerd en daaraan deed ik zelf mee door net te doen alsof het goed met me ging.'

In dit boek wordt liefdesverdriet wél serieus genomen.

Wie liefheeft, een relatie heeft en vervolgens meemaakt dat die verbroken wordt, ziet zijn toekomst veranderen. 'Mijn toekomst is ingestort', zullen sommigen zeggen. Wie een vriend, vriendin of partner kwijtraakt heeft de mooie toekomst waarvan hij droomde achter de rug. Dan wil je terug in de tijd in plaats van verder. En dat kan niet. In dit boek worden handvatten geboden om met deze spanning om te gaan. Hoe pak je de draad weer op als je relatie afgebroken is?

Je hebt een christelijk boek in handen. Liefhebben, relaties, het verbreken van relaties en daarmee omgaan worden besproken vanuit een pastorale invalshoek. Een relatie is er nooit een van twee mensen. Er is ook een Derde bij betrokken. Dat God erbij is roept bij liefdesverdriet soms extra vragen op. Tegelijk is zijn aanwezigheid de bron van hoop. Met God kun je zonder vriend of vriendin verder leven.

Ik ga in dit boek in op het thema liefdesverdriet na een gebroken relatie. Twee mensen gaan, al dan niet na enige schermutselingen, uit elkaar. Iemand krijgt te horen: 'Ik hou niet meer van jou. Ik wil niet meer met jou verder'. Of iemand verbreekt zelf de relatie. Daarna is het feest van liefde en trouw over. Ik bespreek het uit elkaar gaan van ongehuwde, jonge en oudere mensen. Iemand van 50 kan even verdrietig zijn over een mislukte liefde als iemand van 25 jaar. Er is ook liefdesverdriet bij een echtscheiding. Soms verwijs ik daar naar. Specifieke kenmerken van de gevolgen van een echtscheiding laat ik echter rusten. Daarover zijn andere boeken geschreven. Al ben ik zelf geen voorstander van samenwonen, wat ik hier schrijf gaat uiteraard ook op voor verdriet van samenwonenden die uit elkaar gaan.

Wat wil ik bereiken? Ik wil met mijn schrijven het probleem van liefdesverdriet verhelderen op een pastorale manier. Hoger ligt mijn lat niet. Ik kan mensen niet door hun verdriet heen helpen. Een gebroken been geneest ook niet door er een boek over te lezen. Ik wil herkenning oproepen en enig licht in de duisternis werpen, misschien een beetje de eenzaamheid doorbreken. Mensen met liefdesverdriet kunnen daardoor hopelijk zichzelf beter hanteren.

Ik ben enige collega's en studenten van de Christelijke Hogeschool Ede dank verschuldigd. Zij hebben met mij mee gelezen, of hun persoonlijk verhaal verteld of quotes aangereikt. Ze hebben zelfs de titel bedacht. Hun verhalen en hun uitspraken heb ik onherkenbaar verwerkt. Er staat geen casus in dit boek die precies zo verteld is en er staan nergens letterlijke citaten, ook al suggereren de aanhalingstekens dat wel. Ik heb opmerkingen anders geformuleerd, uit elkaar gehaald, gecombineerd of samengevat. Bij citaten noem ik nergens een naam, geslacht of leeftijd. De boodschap ervan is toch wel duidelijk.

Ik verwijs niet naar literatuur. Er is niet zoveel pastoraals over liefdesverdriet gepubliceerd. Op internet is wel veel te vinden, in het Nederlands en nog meer in het Engels. Dat betreft dan informatie van therapeuten en ook de ervaringsverhalen. Op internet staan ook veel sentimentele gedichten over liefdesverdriet. Die laten precies de toon horen die ik in dit boek probeer te vermijden.

Veenendaal, november 2012, Nico van der Voet

1. Het ene verdriet is het andere niet

Je hebt drie jaar verking gehad. Je ouders waren eerst wat aarzelend over je relatie, want ze vonden jullie nog te jong, beiden pas zestien jaar. Lastig was het ook dat jullie zo ver bij elkaar vandaan woonden. Dat komt ervan als je elkaar in de vakantie leert kennen! Jullie lachten om deze problemen. Je ging gewoon af en toe een weekend naar hem toe en hij kwam regelmatig een weekend bij jullie thuis. Verder hadden jullie genoeg contact via de mobiele telefoon en andere sociale media. Vorig jaar waren jullie erg gelukkig. Je vriend ging studeren op een hogeschool in jouw eigen ouderlijke woonplaats. Wat waren jullie er blij mee dat jullie nu dicht bij elkaar woonden! Uitgerekend vanaf dat moment ging het mis. Hij werd een enthousiast lid van een studentenvereniging. In plaats van dat hij nu vaker bij jou was, stak hij steeds meer tijd in zijn nieuwe vrienden en vriendinnen. Omdat hij student was geworden en jij na je mbo-opleiding was gaan werken, groeiden jullie uit elkaar. Je dagindeling(en nachtindeling!) was heel anders. Je interesses verschilden. Je deed er alles aan om hem vast te houden. Zijn inspanningen leken daarentegen minder te worden. Er over praten lukte ook niet goed. Hij ontkende dat hij niet meer zoveel om je gaf. Je hebt gebeden om nieuw enthousiasme. De werkelijkheid was andersom: zijn liefde bekoelde steeds meer. Hij reageerde ook nauwelijks meer als je sms-te. Je moeder signaleerde dat ook, maar je werd kwaad als ze er iets over zei. Op de verjaardag van je vader voelde je dat het einde van je relatie naderde. Met een smoes was je vriend niet komen opdagen. Het was pijnlijk om te glimlachen naar familieleden die vroegen waarom hij er niet was. Een dag later kwam hij om tien uur 's avonds kort langs om de mededeling te doen dat het voor hem over en uit was. Je wist dat het ervan zou komen en toch kwam de klap hard aan. Je ouders vingen je lief op. Je vriendinnen waren ook hartelijk voor je. Toch leefde je lang in een verdrietige mist.

De verbroken relatie

Er zijn verschillende soorten liefdesverdriet. Het eerste waar we doorgaans aan denken bij liefdesverdriet is het mislukken van verking, zoals beschreven in het bovenstaande voorbeeld. Je hebt korte of lange tijd een relatie en de ander verbreekt die. Je vriend of vriendin is ervan overtuigd dat het niets met jou kan worden. Na een half jaar of na drie jaar ga je weer alleen door het leven. Misschien is je gevoel ook een beetje dubbel, omdat je relatie al lange tijd niet goed liep. Het zou kunnen dat je zelfs wel een beetje opgelucht bent dat de ander het initiatief nam om de knoop door te hakken. Jij durfde dat zelf niet. Maar dan toch... er iets moois mislukt. Je moet afscheid nemen van het idee dat je met deze jongen/ man of dit meisje/ deze vrouw je leven zou delen. Dat doet zeer, helemaal als je vanuit het niets te horen krijgt dat de ander niet met je verder wil gaan. Je kunt het dan niet begrijpen waarom je in de steek gelaten wordt. Je voelt je gedumt. Dat wordt nog pijnlijker als je vriend of vriendin jou laat vallen omdat hij of zij een ander heeft, die blijkbaar leuker is dan jij. Een mooie droom is een nachtmerrie geworden. Je voelt je afgedankt en bedrogen. Je hebt de liefde verloren, je bent afgewezen en je bent ook nog eens ingeruild voor een ander. Dat doet drie keer pijn.

Als je zelf de relatie stopt, vind je het soms wel best dat je van je vriend(in) af bent. Hij/zij irriteerde je te vaak. Zelfs dan ben je óók teleurgesteld dat de relatie mislukt is. Het had immers anders kunnen gaan. Je kunt, als je zelf de verking uitmaakt, een even groot verdriet hebben als in de situatie waarin jij het 'slachtoffer' bent. Je hebt geknokt om samen door het leven te gaan. Je hebt geworsteld met je eigen onzekerheden. Met vallen en

opstaan kwamen jullie samen vooruit en toch kon jij op een gegeven moment geen andere conclusie trekken dan dat het beter was om zonder elkaar verder te gaan. Misschien was het helemaal jouw idee. Mogelijk heb jij daarop aangestuurd, omdat je aanvoelde dat de ander de verantwoordelijkheid voor de breuk niet op zich durfde te nemen. Toen je het uit elkaar gaan ter sprake bracht, deelde je vriend(in) je mening en hebben jullie de relatie samen beëindigd. Het zou zelfs kunnen dat jij met het verbreken van je relatie een offer gebracht hebt. Jij zag het nog wel zitten, maar je bemerkte dat de ander steeds ongelukkiger werd. Hij/zij wilde doormodderen, maar jij was, ondanks je eigen verlangens, de meest wijze en zette er een punt achter. Dat schrijnt.

Er is nog ander liefdesverdriet. Vroeger hadden ouders een beslissende stem in de partnerkeuze van de kinderen. Maatschappelijke positie, rijkdom en geloof waren belangrijker dan de liefde. Een christelijke boerenzoon met land en geld moest van zijn ouders trouwen met een rijke boerendochter die lid was van dezelfde kerk. Een meisje van aanzien trouwde niet met een jongen uit een lagere stand. Het kwam dus voor dat jonge mensen met iemand moesten trouwen voor wie ze geen positieve gevoelens hadden. Degene op wie ze verliefd waren, moesten ze juist loslaten. Dat gaf spanning en verdriet.

‘Alle investeringen in mijn Poolse vriendin waren tevergeefs. Haar vader vond het maar niks dat zijn roomse dochter met een Nederlandse protestantse jongen wilde trouwen. Ze is nog één keer in Nederland geweest om huilend afscheid van mij te nemen.’

Vooraf sinds de periode van de Romantiek (in de negentiende eeuw) gaf dat ook botsingen tussen ouders en kinderen. Daarover zijn veel romans geschreven. De Nederlandse koningsdochter prinses Marianne was eerst verloofd met een Zweedse prins. Onder politieke druk huwde ze echter zonder liefde een Pruisische prins. Ze volgde jaren later toch de stem van haar hart. Ze ging een relatie aan met haar koetsier en ze kregen samen een kind. Dat speelde zich allemaal af rond 1850. Zulke koningsdrama's komen hier niet meer voor. Een prins mag trouwen met het burgermeisje op wie hij verliefd is. We vergeten wel eens dat ouders in minder individualistische culturen als de Westerse nog steeds een belangrijke stem hebben in de partnerkeuze van de kinderen.

Het speelt ook bij allochtonen in Nederland. Het verdriet dat je niet mag trouwen met de man of vrouw van wie je houdt, komt daar dus nog voor. Ook al zoeken Westerse ouders in onze tijd niet meer de partner uit voor hun kinderen, ze kunnen zich steeds verzetten tegen een relatie die hun niet bevalt. Jouw ouders hebben misschien meegedeeld met jou toen je verkering kreeg. Aanvankelijk leken ze blij te zijn met je vriend(in). Daarna hebben ze echter openlijk of stiekem druk op je uitgeoefend om de relatie te verbreken omdat deze jongen of dit meisje in hun ogen een ongeschikte kandidaat voor jou was. Hij/zij had niet de goede opleiding, was te oud of te jong voor jou, miste het goede geloof of kwam uit een 'vreemd' nest. Of ze vonden hem/haar gewoon geen leuk figuur om mee te showen in de familie. Hun status werd aangetast. Je alleenstaande moeder gunde jou je vriend(in) misschien niet omdat ze bang was nog meer alleen te staan als jij als jongste kind ook de deur uit ging. Je ouders zeiden hun visie op je vriend(in) meestal niet hardop, maar je kon het uit hun hele houding destilleren. Ze vonden het maar niets dat jij als christelijk meisje een relatie aangeknoopt had met een moslim-asielzoeker zonder verblijfsvergunning. Als jij gehoor

gegeven hebt aan je zuchtende ouders en de relatie verbroken hebt, heb je ook liefdesverdriet. Je vriend(in) werd onbereikbaar voor jou.

'Ik heb onder zware druk van mijn ouders de relatie met mijn vriend verbroken omdat hij een drugsverleden had. Mijn moeder ging nota bene zelf mee naar zijn huis om een einde aan de verkering te maken. O, wat schaamde ik me daarvoor. Later is het toch nog goed gekomen met hem.'

Wij kennen de onmogelijke liefde of de onbereikbare geliefde ook als de moreel verboden liefde, de liefde die je eigenlijk niet kunt maken. Ook die levert stof voor verhalen en films op. Als je gehuwd bent en dan toch verliefd wordt op een leuke vrijgezelle collega, geeft dat de nodige spanning. Als het niet doorgaat, volgt het verdriet, soms van een hartstochtelijke soort. Of je bent nog ongehuwd en wordt verliefd op een gehuwde man of vrouw. Dat is dan ook iets wat niet mag. Ook hier geldt dat het (verborgen) verdriet oplevert als het feest dat geen feest mag worden, niet doorgaat. Dat is óók zo als je vrijwillig afziet van de verboden liefde, omdat de gehoorzaamheid aan God verhindert om je eigen huwelijk of dat van een ander te verstoren. De bekende dichteres Nel Benschop (1918-2005) heeft haar verdriet over haar onbereikbare, reeds gehuwde, geliefden in diverse gedichten verwoord (Nel Benschop, *Echte liefde kan niet sterven*, Utrecht 2011).

Homofiele mannen en vrouwen hebben ook liefdesverdriet, net als ieder met heterofiele gevoelens. Ook zij gaan relaties aan die verbroken kunnen worden. Als homo's er voor kiezen om, in de overtuiging dat God dat vraagt, single te blijven, vallen hun verliefheden onder de noemer 'onmogelijke liefde' te scharen. Onmogelijke liefde neemt een mens misschien nog wel meer in beslag dan geaccepteerde liefde. Jarenlang kan de geblokkeerde vriendschap het eerste zijn waaraan iemand denkt bij het wakker worden. Dat is dus ook voor homo's niet altijd eenvoudig om mee om te gaan.

Het stille verdriet

Willem Kloos (1859-1938) dichtte eens over nooit mogelijk geworden liefde:

*Ik ween om bloemen in de knop gebroken
En voor de ochtend van haar bloei vergaan,
Ik ween om liefde die niet is ontloken
En om mijn harte dat niet werd verstaan.*

(uit: De mooiste liefdesgedichten, Kampen 1991)

Hij verwoordt hier de pijn van een liefde die al sneuvelde voor die kon opbloeien. Nog vóór hij door de vrouw op wie hij verliefd was, in zijn hart kon laten kijken, was de hoop vervlogen. Het was maar een korte waan, zegt hij even verderop in hetzelfde gedicht. Liefdesverdriet heeft dus niet alleen te maken met langdurige, diepgaande relaties die over zijn. Afgebroken verliefdheid levert ook tranen op.

Liefdesverdriet kan voor anderen onopgemerkt blijven. Je hebt een lichamelijke of psychische beperking, maar bent als alle anderen af en toe verliefd. Je houdt het voor je

want je kunt bijna voorspellen dat dat voor anderen een te grote hindernis zal zijn om verking met je te willen. Dat is moeilijk voor jou, vooral als je ziet dat bekenden allemaal trouwen. Je bent een ongehuwde vrouw die, zonder dat je het zelf kunt begrijpen, nooit

'Zelf heb ik het initiatief genomen om de relatie te verbreken, terwijl we toch echt wel van elkaar hielden. Ik vond het verstandiger een soort pauze in te lassen. Ik hoopte dat hij dan wat zelfstandiger zou worden. Hij was het met me eens. Dat is ook uitgekomen, maar anders dan ik dacht. Hij woonde na een paar maanden niet alleen op kamers, maar had ook een andere vriendin. Toen voelde ik pas hoeveel ik van hem hield. Ik heb met mijn bazige geregeld dus mijzelf aardig in de wielen gereden. Daar heb ik nu erge spijt van.'

benaderd is door een jongen of man voor een relatie. Je bent een man die altijd afgewezen is door de meisjes en vrouwen met wie je contact zocht. Nooit heb je een geliefde in je armen gehad. Nooit heeft iemand gezegd: ik hou van jou. Dan heb je stil liefdesverdriet over het geluk waarnaar je verlangd hebt, maar dat je nooit mocht ontvangen.

Zo lang je werkt en overal heen kunt gaan, lijkt het wel mee te vallen. Je hebt afleiding genoeg. Bij het ouder worden val je meer op jezelf terug en dan kan het stille liefdesverdriet zwaarder worden. Het gemis van een partner wordt groter omdat oudere mensen steeds meer hun leven vullen met man, vrouw, kinderen. Intussen denken omstanders dat iemand na dertig of vijftig jaar alleen zijn er wel aan gewend is. Het zou ook kunnen dat je zelf je verking hebt uitgemaakt en daar spijt van gekregen hebt.

Toen was het echter te laat. Je vriend(in) had al weer een ander. Je kunt hem /haar echter nooit meer vergeten. Het doet blijvend pijn en je komt de ware daarna nergens meer tegen. Stil verdriet treft jou ook als je niet hebt kunnen kiezen uit twee leuke jongens of twee leuke meiden. Je wist het écht niet met wie je het leven wilde delen. Als je dacht aan de één, koos je toch maar voor de ander en andersom. Je kon wel kiezen vóór beiden, maar je kon niet kiezen tégen één van beiden. Onmacht, onzekerheid, verlangen en verdriet wisselden elkaar af. Die anderen trouwden en jij bleef alleen over.

Vergeet niet dat er ook stil liefdesverdriet is binnen relaties. Onbegrip en afstand nemen langzaam toe. Verliefdheid is voorbij en ook de genegenheid gaat over. Dat geeft soms jarenlang verdriet zonder dat mensen uit elkaar gaan. Het kan ook tot een echtscheiding leiden.

'Mijn broers en zussen zijn allemaal getrouwd. Ik ben nu 37 en heb nooit een vrouw durven vragen of ze hield de boot af voor het zover was. Mijn onzekerheid heeft met mijn verleden van pesten te maken. Ik heb altijd gedacht dat ik niet de moeite waard zou zijn voor een meisje. Het gemis komt af en toe heftig omhoog, vooral als een alleenstaande vrouw vriendelijk tegen mij doet. Dan flakkert de hoop direct op.'

Veel oorzaken

Er zijn verschillende soorten liefdesverdriet. De oorzaken van het mislukken van een relatie zijn ook verschillend. Hoe divers die ook zijn, de kern ervan is deze: mensen beginnen een

relatie met verwachtingen. Vervolgens loopt één van beiden of lopen ze allebei tegen teleurstellingen op. De ander is toch niet zoals de man of vrouw van hun dromen. Dat kan aan de ander liggen. Dat kan ook aan te hoge verwachtingen liggen. Dat is dan een boeiend thema om over te praten. Dat praten lukt echter niet. Ze krijgen het niet voor elkaar zo te communiceren over hun teleurstellingen dat ze beter omgaan met de verwachtingen van zichzelf en de ander. Ze kunnen elkaar ook niet tegemoet komen zodat ze niet hun eigen verwachtingen proberen te realiseren, maar eerst de verwachtingen van de ander willen honoreren. (Dat heet trouwens: liefhebben!) Soms communiceren ze er helemaal niet over. Dan kan de relatie zomaar over zijn. Soms is er wel gesprek maar kunnen ze elkaar toch niet (meer) bereiken. Ze maken ruzie. Het onbegrip groeit. De verwijdering neemt toe. Dan valt de klap ook, maar iets minder onverwacht.

Als jouw relatie verbroken is, heeft dat gegarandeerd hiermee te maken. Jouw situatie is echter ook uniek. Dus de breuk tussen jou en je vriend(in) heeft ook een eigen aanleiding. Ik noem een paar mogelijkheden.

- Sommige stellen kunnen *niet goed met elkaar praten*. Soms probeert één van beiden het wel, maar die loopt vast op de geslotenheid of de slechte luisterhouding van de ander. Of er zijn alleen maar gesprekken mogelijk over onbelangrijke zaken, maar er is geen contact van hart tot hart. Een vriend die niet praat, is lastig. Een vriend die alleen maar over auto's praat is ook niet echt inspirerend als jij graag over je gevoelens praat. Die vriend die alles beter weet in een gesprek, gaat je snel irriteren.
- *Verschillende karaktereigenschappen* kunnen een rol spelen. Mensen worden gemakkelijk verliefd op iemand die juist niet op hen lijkt. Onbewust zoeken ze dan bij de ander eigenschappen die ze zelf missen. Dat kan goed gaan, maar de verschillen moeten niet al te groot zijn, want dan kun je elkaar niet begrijpen. Verschillende karaktereigenschappen leiden ook tot een verschillende liefdestaal. Mensen drukken hun liefde voor een ander op een verschillende manier uit. Mensen interpreteren wat ze van de ander ontvangen ook vanuit hun eigen beleving van wat liefde is. Gary Chapman heeft de verschillende liefdestalen beschreven: positieve woorden spreken, samen zijn, geschenken geven, dienen, lichamelijk contact hebben. Als een stel zich niet bewust is van de eigen liefdestaal en die van de ander, leidt dat tot uit elkaar groeien. Pas als ze elkaars taal leren spreken, komen ze tot elkaar. (Gary Chapman, *De 5 talen van de liefde*, Vaasen 1996)
- Het *cultuurverschil* kan te groot zijn. Een relatie met iemand uit een andere cultuur is een avontuur dat meer inspanning en zelfverloochening vraagt dan een relatie met iemand uit de eigen cultuur. Als je die niet voldoende opbrengt, gaat het mis. Er zijn succesverhalen over huwelijken van Nederlanders en allochtonen. Er zijn ook genoeg relaties op het cultuurverschil afgeknapt. Het verschil in geloofsovertuiging is daarmee te vergelijken (en soms gaat dat gelijk op zelfs). Het is soms moedig, soms overmoedig om als christenjongere een relatie aan te gaan met een ongelovige of anders gelovige. Je krijgt dan niet alleen te maken met moeizame of inspirerende gesprekken over het geloof. Je zult ook moeten leren omgaan met een andere (familie)cultuur. Als de Rooms-katholieke familie alle feestjes op zondag viert en jij en jouw orthodox protestantse familie doen daar principieel niet aan mee, is dat op z'n minst lastig te noemen. Sommige niet of anders gelovigen knappen trouwens af op

de bekeringsijver van de vriend(in). Ze willen zichzelf zijn en niet onder druk van de relatie anders gaan denken en geloven.

- Relaties kunnen sneuvelen door te zeer uiteenlopende gedachten en gevoelens en gedragingen op het terrein van de *seksualiteit*. Dat geldt voor mensen die elkaar pas kennen, maar ook voor hen die al dertig jaar getrouwd zijn. Als jij je seksuele grenzen niet voldoende bewaakt en jouw vriend(in) komt eroverheen of andersom, dan beschadig je elkaar. Als jij maar wat doet op seksueel gebied zonder te communiceren over intimiteit, krijg je ook een probleem. Je hart blijft onbevredigd. Daarnaast moet je het als stel ook eens worden over wat je kunt verantwoorden voor God, als je elkaar lichamelijk liefhebt. Dat hangt samen met je principiële kijk op huwelijk en seksualiteit.
- De *bijzondere levensstijl* van een van de partners kan de relatie op het spel zetten. Die kan te maken hebben met cultuur- en karakterverschillen. Mensen kunnen elkaar niet volgen bij de invulling van dagen en nachten, werken en vrije tijd. De kloof kan ook te maken hebben met irritant gedrag, veroorzaakt door verslavingen. Sommige mensen zijn werk- of alcohol- of drugs- of game- of porno- of koop- of sociale netwerkverslaafd. Als jouw vriend(in) dat is en daar niets aan doet, vraag je vroeg of laat af wat jij dan zelf voor hem/haar (nog) betekent.
- *Onverenigbare toekomstplannen* gooien roet in het eten. Als jij in dienst van God voor de zending of diaconaat wilt gaan werken in India en je vriend(in) wil nog niet eens zonder familie op vakantie gaan, botst dat écht. Als jij carrière wilt maken en je vriend(in) slechts wil investeren in huisje, boompje, beestje, kinderen krijgen, heb je ook een bron van conflicten.
- *Ontrouw* verstoort elke relatie. Dat hoeft niet uitgelegd te worden. Het gaat ook op voor ontrouw uit het verleden. Niet iedereen kan het verwerken dat de vriend(in) er een losse levensstijl op na hield, voor de huidige relatie. Angst voor ontrouw kan

‘Ik was oud en wijs genoeg, dacht ik. Ik was ook zo zeker van mijn vriendin, dat ik al na een paar maanden seks met haar had. Het vreemde was, dat vanaf dat moment er teleurstelling bij mij naar binnen sloop. Was dit nou alles? Zowel mijn vriendin als ik konden niet goed met mijn gevoel omgaan. Juist door het niet bevredigende van de seksuele relatie zijn we uit elkaar gegroeid. We konden nergens op terugvallen. Achteraf denk ik: wachten met seks tot het huwelijk was beter geweest.’

trouwens ook een negatief effect hebben. Je probeert je vriend(in) dan zo aan je te binden dat die niet vreemd kan gaan. Jaloers kijk je toe als hij/zij geanimeerd met een mogelijke concurrent staat te praten. Dat maakt een relatie krampachtig.

- *Psychische problemen* vrolijken een relatie ook al niet op. Denk aan: je hebt een autistische vriend, een depressieve vriendin, een vriend met bindingsangst, een vriend met ADHD, een vriendin met beslissingsangst, een vriendin met borderline. Psychische problemen leiden tot verwarring. Iemand weet niet waar hij/zijn aan toe is met zichzelf.

‘Mijn vriend was geweldig. Ik vertrouwde hem helemaal. Maar ik vertrouwde mezelf niet. Ik had hem nodig, maar ik stond mijzelf niet toe zijn liefde te accepteren. Ik werd er gek van. Ik maakte hem verdrietig. Toen heb ik mijn hart dicht getimmerd voor alle verwarring en de relatie verbroken. Ik wilde hem tegen mijzelf beschermen. Ik heb zo stellig mogelijk gezegd dat ik vond dat we niet bij elkaar pasten. Wat heb ik daarna gejànt!’

Hij/zij snapt het eigen gedrag tegenover de vriend(in) niet. Boodschappen van liefde en afstoting worden tegelijk uitgezonden. Als de problemen bij de ander zitten, weet iemand op den duur ook niet waar hij/zij aan toe is. Staat de relatie op springen of kan er een trouwdatum geprikt worden? Het wordt maar niet duidelijk. In het begin is het een uitdaging om een vriend(in) met een psychisch probleem te ondersteunen. Liefde overwint immers alles. Op het laatst kan het tot de ondergang van de relatie leiden, omdat die ongelijk wordt. Het is erg leuk om de vriend(in) van iemand te zijn, maar het is niet lang leuk om zijn/haar hulpverlener te zijn.

- *Het verschil tussen man zijn en vrouw zijn* kan een stel uit elkaar drijven. Hoe gelijk mannen en vrouwen zijn, toch beleven ze dingen verschillend. Een man wil doorgaans erkenning voor wat hij doet, een vrouw voor wie ze is. Een man wil horen dat een vrouw hem bewondert voor zijn prestaties, zijn werk, zijn hobby. Een vrouw wil doorgaans bewondering voor haar vrouwelijkheid, voor wie ze van binnen en van buiten is. Vrouwen gaan meestal meer dan mannen voor de verbinding. Mannen gaan meer hun eigen gang. Veel mannen besteden te weinig tijd en aandacht aan hun vriendin of vrouw. Veel vrouwen hebben de gewoonte hun vriend vanaf de eerste dag van de relatie te modelleren naar hun droombeeld. Ze starten daarmee in de herenkledingzaak. Eerst irriteert dat de moeder van de vriend. Na een poosje wordt hij er zelf ook moe van om de rol van de prins op het paard opgedrongen te krijgen. Als een jongen/man en een meisje/vrouw niet de juiste bewondering aan elkaar geven, voelen ze zich door elkaar niet begrepen. Daardoor kan de relatie op de klippen lopen.
- Voor de volledigheid meld ik ook dit: gehuwden (en ook samenwonenden) kunnen diepgaande relatieproblemen krijgen over zaken die met *het samenleven* te maken hebben. Denk aan geldbesteding of aan het verdelen van de taken. Denk aan het verlangen naar kinderen (dat niet alle partners delen) en later het opvoeden van de kinderen. Dit is hier kort gezegd. Mensen met huwelijksproblemen of gescheiden mensen, kunnen zich er veel bij voorstellen.

Liefdesverdriet bij mannen en vrouwen

Is er verschil in liefdesverdriet bij mannen en vrouwen? Niet zo veel. De beleving van liefdesverdriet hangt meer samen met de persoonlijkheid van iemand dan met het man of vrouw zijn. De intensiteit van die beleving zou weleens kunnen verschillen. Recent

universitair onderzoek in Groningen (*Nederlands Dagblad* 02-06-2012, *Reformatorisch Dagblad* 04-06-2012) laat zien dat vrouwen met liefdesverdriet meer lichamelijke en psychische klachten hebben dan mannen. Vrouwen worden er vaker dan mannen depressief

‘Ik kijk jaloers naar alle sterke mannen. Wat doen zij goed, wat ik fout gedaan heb? Ik heb al twee mislukte relaties achter de rug. Ik kan het ook niet hebben van mijzelf dat het mij zo diep raakt. Ik zou steviger in mijn schoenen willen staan.’

van.

Als waar is wat hierboven gezegd is, namelijk dat mannen doorgaans meer op prestaties gericht zijn en vrouwen op mens zijn in relatie, kan dat ook tot een andere beleving van liefdesverdriet leiden. Liefdesverdriet van mannen geeft dan sneller het gevoel: ‘Ik heb gefaald!

Een deel van de mannen heeft een (verborgen) verlangen om een vrouw te ‘versieren’. Als dat dan mislukt, beschouwen ze dat als een afgang. Zij kijken jaloers naar kerels die kunnen, wat zij blijkbaar niet kunnen, een vrouw het hof maken én aan zich binden. Als ze dan ook nog een ander oergevoel van mannen hebben, namelijk willen concurreren met andere mannen, dan is de narigheid compleet als ze hun vriendin verliezen aan een andere man. Dan is dan het toppunt van niet scoren. Bij vrouwen zou het gevoel ‘Ik ben afgewezen’ sterker zijn. Het verbreken van de relatie geeft niet zozeer het gevoel van falen, maar van niet erkend zijn. Dat leidt dan tot een ander soort twijfel over zichzelf dan bij mannen, niet tot ‘ik doe het blijkbaar niet goed’, maar tot ‘ik ben blijkbaar niet goed genoeg’. Als de vriend er dan ook nog vandoor gaat met een meisje/vrouw met status, een mooi uiterlijk en/of een vlotte babbel, maar zonder inhoud, dan is de vernedering compleet.

Een rondzingende algemene wijsheid – die lijkt aan te sluiten bij het Groningse onderzoek - is dat mannen toch iets makkelijker overstappen op een nieuwe relatie dan vrouwen. Mannen zouden daarbij een vroegere liefde zelfs kunnen vergeten. Vrouwen zijn minder vergeetachtig. Zeker hun eerste grote (verloren) liefde blijft levenslang een plekje in hun hart houden. Nog zo’n wijsheid: mannen sluiten zich eerder op met hun verdriet of

Voor mij is het duidelijk. Mijn vriend, die vier jaar ouder was dan ik, zocht liefde en vrijheid en ik zocht liefde en geborgenheid. Zijn vrijheidsdrang beleefde ik als gebrek aan liefde. Mijn verlangen naar geborgenheid en vastheid vond hij claimgedrag. Hij ergerde er zich zelfs aan dat ik later één gezamenlijke bankrekening wilde. Ik verbaasde me dat hij nu al zeker wist dat hij er een eigen rekening op na wilde houden. Dat deed me gewoon pijn. Daar kregen we ruzie over! Het kón niet goed gaan tussen ons. Dat zie ik nu wel.’

vluchten ervoor weg, bijvoorbeeld in werk of sport. Vrouwen laten meer tranen zien en praten er toch iets makkelijker over, vooral met vriendinnen.

Tip

Als jij terugkijkt op een voorbije relatie, probeer dan eens te verwoorden wat je verlangde van de ander en waarin hij/zij jou teleurstelde. Kijk ook in de spiegel: wat zocht de ander bij jou en heeft hij/zij bij jou niet kunnen vinden?

Probeer dan als een buitenstaander te kijken naar je oude relatie. Had de liefde de wederzijdse onvervulde verlangens kunnen overbruggen? Of zeg je achteraf: nee, daarvoor waren de wederzijdse teleurstellingen eerlijk gezegd té groot. Als je zo terugkijkt op de mislukte relatie, wat brengt dat dan bij jou op gang?

Om te onthouden 1

In het bijbelboek Prediker, hoofdstuk 4:7-11 staan de voordelen op een rijtje van een relatie. Samen in het leven staan, geeft betekenis aan je werk en de andere bezigheden. Je doet het ergens voor! Je doet het voor iemand. Alleen maar hard werken voor jezelf is leeg. Je kunt, als je samen bent, elkaar overeind helpen, als er één ten val komt. Hoe moet dat als je alleen bent? Je kunt elkaar ook letterlijk en figuurlijk voor struikelen bewaren. Als je samen bent, kun je elkaar warmte geven. Alleen zijn voelt soms zo koud aan, omdat je intimiteit mist. Je kunt elkaar verdedigen. Een alleenstaande moet altijd maar voor zichzelf knokken en dat is soms zo vermoeiend. De Prediker vindt vanuit dit perspectief het leven van een alleenstaande zwaar. Daarmee is niet alles gezegd. Er zijn genoeg gelukkige alleenstaanden. Maar toch... als je een verbroken relatie hebt, val je terug in eenzaamheid. Het gevoel van 'waar doe ik het allemaal nog voor?' is onvermijdelijk. Er is er in elk geval één die jou op dat moment erkenning geeft: de Prediker.

Om te onthouden 2

Realiseer je dat Gods verdriet over mensen meer dan eens in de bijbel vergeleken wordt met liefdesverdriet. De profeten, bijvoorbeeld Hosea, vergelijken Israël met een overspelige bruid. God is boos en verdrietig, maar blijft zoeken naar het herstel van de relatie. Het verdriet van Jezus (Luk. 19:41) over Jeruzalem lijkt ook op liefdesverdriet. Hij wordt verworpen door hen van wie Hij houdt. Iemand met liefdesverdriet kan zich dus een héél klein beetje voorstellen wat het voor God is om afgewezen te worden door mensen. Hij/ zij mag zich tegelijkertijd bemoedigd weten dat God zijn / haar pijn dus van binnenuit begrijpt (vgl. Hebr. 4:15)!

2. Een gebroken hart

Je bent 22 jaar en zó gelukkig dat je al vijf maanden een vriendin hebt. Contactueel ben je altijd wat aarzelend geweest. Op school was je geen echte eenling, maar vrienden had je ook niet. Je was regelmatig verliefd, maar altijd op onbereikbare meisjes. Ze waren zo aantrekkelijk, dat je je niet kon voorstellen dat ze om jou zouden geven. Totdat...! Op een bedrijfsfeestje kwam een nieuwe collega naast jou zitten. Dat was toch een leuke, spontane meid! Daarmee is het begonnen. Door haar overwon je je eigen verlegenheid. Een prachtige tijd brak aan. Jullie gingen uit. Jij ging mee, ook al moest je daarvoor je eigen plannen laten varen. Jij hielp haar graag. Jullie konden ook uren praten. Ze had wel meer keer verkering gehad en had in die relaties vreemde dingen gedaan. Jij deed er niet moeilijk over. Ze verzekerde jou dat jij haar eerste echte liefde was. Het andere was maar spel geweest. Haar beeld was dag en nacht in je hoofd. Jullie hadden veel contact via je smartphone. Op alle mogelijke tijdstippen belde ze je. Jij genoot ervan. Je vader riep wel eens: 'Loop niet te hard van stapel, dat heb ik vroeger ook een keer fout gedaan!' Of je moeder zei: 'Ze is wel echt anders dan jij!' Daar trok jij je niets van aan. Vijf maanden heb je een feestgevoel. Maar nu hoor je al een dag niets van haar. Ze reageert niet op je sms-jes. Je bent ongerust, zou er iets met haar gebeurd zijn? Dan komt er helemaal aan het einde van de dag toch een digitaal bericht. 'Ik heb het zo moeilijk met mezelf en ik vind het zo rot voor jou, maar ik hou toch niet genoeg van jou. Maar je bent zo lief, ik wil een week bedenktijd. Je allerliefste...' Je bent verbijsterd. In de nare week die volgt krijg je haar niet te spreken. Tot ze je uitnodigt om langs te komen. Haar boodschap is adem-benemend. 'Ik wil niet verder met jou. Helaas. Jij bent zo goed voor mij, maar voor een echte relatie moet ik meer voelen. Jij bent niet spannend genoeg en dat heb ik nodig.' Je bent zo verslagen dat je nauwelijks weet wat je zeggen moet. Je druipt af. Thuisgekomen zeg je niets tegen je ouders. Stilletjes trek je je terug op je kamer. Je kunt niet slapen. Het gekke is, dat je niet boos bent. Je bent alleen maar heel verdrietig. Je voelt een grote leegte van binnen. 'O, wat erg. Ik ben m'n vriendin kwijt. Zie je wel! Het is dus toch waar. Wie geeft er echt om mij? Niemand! Maar hoe kan het dat ook zij mij in de steek laat?' Je hart is gebroken.

Rouw

Liefdesverdriet is geen stoornis maar de prijs die je betaalt voor een relatie die misgaat. Voor een relatie die niet goed loopt, kun je in relatietherapie gaan. Als je liefdesverdriet hebt, heb je wel steun nodig, maar geen therapie. Je hebt ook geen pillen (antidepressiva bijvoorbeeld) nodig. Er is niets mis met je. Als je van iemand houdt en je raakt hem/haar kwijt, dan heb je verdriet. Dat is een gezonde reactie. Als je die prijs niet wilt betalen, moet je nooit aan een relatie beginnen. Dan betaal je een andere prijs, die van het alleen zijn. Liefdesverdriet lijkt hierin op rouwen. Rouw is ook geen stoornis, maar gezonde verdrietbeleving die ontstaat als je een dierbaar persoon verliest. Ook rouw is de prijs van liefde. Als er iemand overlijdt van wie je niet hebt gehouden, vind je dat wel erg, maar je maakt geen rouwproces door. Liefdesverdriet lijkt in nog meer opzichten op rouw. De gevoelens die iemand met liefdesverdriet heeft, zijn te vergelijken met de gevoelens bij rouw.

Er zijn wel verschillen. Iemand verliezen door de dood is meestal niet iets wat mensen je aandoen. Liefdesverdriet is dat wel. Dat maakt boosheid bij liefdesverdriet sterker. Het grootste verschil is het gevoel van afwijzing, als de ander de relatie verbroken heeft. Dat speelt niet bij rouw na een overlijden (soms wel na een zelfdoding!). Afgewezen worden omdat je bent wie je bent, is een oerangst van ons allemaal. Kleine kinderen zijn er

al bang voor. Niemand wil in de steek gelaten worden. Daarin zit angst voor eenzaamheid opgesloten. Het is meer. Het voelt als absurd aan dat iemand jou niet mag, omdat jij gewoon jezelf bent. Liefdesverdriet raakt iemand in de kern van zijn/haar zelfbeleving. Dat levert een eigen soort onzekerheid en depressiviteit op.

Een kapotte laptop

De gevoelens en het gedrag bij liefdesverdriet kun je in kaart brengen door erop te letten hoe je je voelt en gedraagt als er iets belangrijks kapot gaat. Dat komt soms ook nog op een moment waarop je dat totaal niet kunt gebruiken. Ik geef een voorbeeld.

Je bent student en zet je laptop aan. Hij blijkt het na het opstarten niet goed te doen. Je kunt niet bij je bestanden komen. Wat gaat er dan door je heen? Wat doe je? Dat gaat bij veel mensen ongeveer hetzelfde.

- Je kunt het niet geloven dat je laptop echt kapot is, want een uur geleden deed hij het nog. Je bent verbaasd dat dit je overkomt. Je ontkent het en zet hem een paar keer aan en uit in de hoop dat je je vergist. Helaas vergis je je niet.
- Je wordt chagrijnig. Uitgerekend overkomt jou dit, terwijl dat ding nog maar een maand geleden z'n jaarlijks onderhoudsbeurt gehad heeft. Waarom gaat dat apparaat kapot op dit ongelukkige moment, terwijl je zo druk bent voor je komende tentamen? De teksten die je nodig hebt, heb je nooit gekopieerd. Je bent kwaad op alles en iedereen.
- Je krijgt ideeën bij de oorzaak en hebt enige hoop dat je het probleem zelf kunt oplossen. Dus niet. Je vraagt daarna per telefoon advies aan je broer. Dat krijg je maar ook dat helpt niet. Een buurman zet voor jou een reparatieprogrammaatje op je laptop. Helaas, dat heeft evenmin effect.
- Je wordt er moe en somber van. Je bent er al een halve middag en halve avond mee bezig en je laptop blijft zoveel kuren vertonen dat je niet kunt werken. Moedeloos ga je op de bank de rest van de dag zitten hangen voor de tv. Je hebt nu toch nergens

'Ik kwam terug van mijn buitenlandstage. Volgens mij hadden we zelfs op afstand nog wel leuk contact gehad. Het was voor mij daarom een donderslag bij heldere hemel, toen mijn vriendin het een dag na mijn thuiskomst uitmaakte. Dat hakte er flink in!'

zin meer in.

- De dag erna ben je realistisch. Je moet wát. Je brengt je laptop weg bij de man van de onderhoudsbeurt. Je baalt ervan dat je hem nóg een dag kwijt bent, maar het is niet anders. Op de bank blijven zitten lost ook niets op. Je gaat deze dag wel naar school om daar op een pc te werken. Jammer dat je er een eind voor moet rijden, maar het zij zo.

Als je de gevolgen van een gebroken hart hiermee vergelijkt, zie je overeenkomsten. Je relatie is kapot en dat wil je echt niet. Wat gaat er dan in je om?

Schok en ongeloof

Als je relatie vrij onverwacht door je vriend of vriendin verbroken wordt, ben je letterlijk geschokt.

Een emotionele aardbeving treft je leven. Dit had je nooit gedacht! Het ging zo goed tussen jullie. Ja, er was wel eens iets, maar daarmee konden jullie, dacht je, goed omgaan. Je weet niet goed hoe je moet reageren. Je huilt drie dagen achterelkaar of je zegt een paar dagen helemaal niets. Je bent verdoofd. In je hoofd en hart is het een puinhoop. Je bent ongeschikt om je werk te doen. Je hangt als een zombie op de bank. Je bent onbereikbaar voor goede woorden van anderen. Eten en drinken interesseren je niet. Je bent niet in staat om met je huilgezicht naar een verjaardag te gaan. Bidden lukt niet of je schreeuwt juist wanhopig naar God om hulp. Het kan niet waar zijn wat jou is overkomen! Dat je een vriend(in) kreeg was gebedsverhoring. Dat kan God toch niet zomaar terugdraaien? In één keer is er een grote leegte in je leven gekomen. Het is niet te geloven dat iemand die vorige week nog lief tegen je deed, nu ineens niet meer van je houdt. Is liefde dan niet meer dan een zeepbel? Tien dagen geleden hebben jullie nog lachend gebabbeld over jullie gezamenlijke toekomstplannen! Jullie geloof in God is zo'n prachtige basis voor een relatie. Die is toch niet weg? Andere stelletjes hebben die basis niet eens. Daarom probeer je hem /haar toch maar te sms-en te bellen. Soms krijg je een korte reactie, soms hoor je niets op jouw berichten. Je paniek neemt toe. Daarom schrijf je zelfs lange mails met bewijzen dat het toch goed zit tussen jullie. 'Ik hou nog steeds van jou en wil niet zonder jou en wij passen het beste bij elkaar', is je herhaalde boodschap. Daarop krijg je geen inhoudelijke reacties. Je wordt er bijna gek van. Je blijft maar piekeren over de oorzaak. Liefde kan toch niet zomaar over zijn? Je zoekt hem/haar zelfs onverwacht thuis op. Hij/zij laat je wel binnen, maar reageert afstandelijk en zegt geen behoefte aan een gesprek te hebben. Na een half uur sta je weer buiten. On-ge-lo-fe-lijk. Dit klopt gewoon niet. Je laat zijn/ haar foto gewoon boven je bureau hangen. Dit moet goed komen. Er is een grote vergissing gaande.

Boosheid

Als na lange of korte tijd tot je doordringt dat het echt waar is, komt er een boosheid in je omhoog die je nog nooit gevoeld hebt voor je vriend(in). Je bent boos dat hij/zij nu al drie weken niets van zich heeft laten horen. Jij zou het normaal vinden als hij/zij op de stoep zou staan om zijn /haar excuses aan te bieden voor de domme actie om de relatie te verbreken. Hij/zij is niet goed bij zinnen! Je voelt je vernederd. Je bent kwaad als je hoort dat de ander gewoon gezellig doorleeft, terwijl jij met de brokken zit. Alle mooie woorden en alle zoenen zijn leugens geweest! Je hebt elf maanden van je leven verknald met iemand die liefde gespéeld heeft! Als hij/zij dan zonder jou verder wil, dan moet hij/zij het dan ook maar helemaal zelf uitzoeken. Jij zoekt geen contact meer en hebt ook geen zin meer om te overleggen over de gemeenschappelijke spullen. Zijn/haar cadeaus kunnen je gestolen worden. Je vernielt de CD die je voor je verjaardag gekregen hebt. Je verscheurt de foto's waar jullie samen op staan. Je belt een keer op om te zeggen dat hij/zij een waardeloze vrouw/man is. De hoorn wordt er haastig opgegooid, maar het geeft je toch een pijnlijke voldoening dat je het eruit geschreeuwd hebt. Als je hem/ haar op zondag in de samenkomst van de gemeente tegenkomt, draai je je hoofd om, zelfs als je gewoon door hem/ haar gegroet wordt. Ook de mensen om je heen kunnen een grauw en een snauw van je krijgen, als ze je voor de voeten lopen. Als het ter sprake komt, zeg je stellig dat je hem of haar nooit meer terug wilt hebben. 'Die arrogante kerel/ die mooie juffer hoef ik niet meer.'

Soms ben je ook boos op jezelf dat jij zo dom geweest bent om te accepteren dat de ander het uitmaakte. Had jij toen maar anders gereageerd dan was alles anders gelopen. En

als je zelf toen-en-toen niet zo gezeurd had bij je vriend(in) was het misschien ook nooit fout gegaan. Wat was je zelf toch een stommerik!

Het kan ook dat je boos op God bent: als het erop aankomt heb je niets aan Hem, denk je. Heb je daarvoor elke dag een zegen gevraagd over jullie relatie en soms zelfs samen met je vriend(in) gebeden?

Je boosheid is waarschijnlijk het hevigst als je in de steek gelaten bent door je vriend(in) voor een ander. Je bent dan teleurgesteld in je geliefde. De echte kwade genius is natuurlijk die ander die jouw vriend(in) van jou afgetroggeld heeft. Boosheid kan dan zomaar wraaklust worden.

'Bij ons is het misgegaan omdat we beiden ons geloof belangrijk vonden, maar dat ook verschillend beleefden. Ik ben evangelisch en zij was van een behoudende gereformeerde kerk. Ik heb het zelf met tegenzin uitgemaakt. Ik heb lang gehoopt dat zij door die schok zou ervaren dat zij niet zonder mij kon. Haar geloofs- en kerkkeuze was eigenlijk een keuze voor haar ouders en dat vond ik niet eerlijk. Mijn schoktherapie heeft echter niet geholpen.'

Schok/ongeloof en boosheid pakken iets anders uit als je zelf de relatie verbroken hebt. De schok is afwezig, als het besef dat het niet goed zat in je relatie stapsgewijs tot je doorgedrongen is. Je kon het misschien zelf in het begin nauwelijks geloven dat het de verkeerde kant op ging. De boosheid is misschien ook afwezig. Dan ben je alleen teleurgesteld in de ander of in Gods leiding. Het is ook mogelijk dat je boosheid juist heel heftig is, omdat je vriend(in) jou iets afschuwelijks heeft aangedaan. Je hebt hem/haar direct de deur gewezen. Als dat voor jou geheel onverwacht plaatsvond, ben je trouwens ook geschokt en vol ongeloof!

Stille hoop

Je boosheid is alleen maar ingepakte pijn. Daarachter leeft diep in je hart nog steeds het verlangen dat het goed komt. Alleen jij weet daarvan. Je (dag)droomt nog steeds van je vlam. Je hebt ook ideeën over hoe het misschien weer goed kan komen. Als ik me onafhankelijk opstel en laat zien dat ik niemand nodig heb... Als ik gewoon vriendschappelijk contact probeer te houden... Als ik zijn/haar jaloezie prikkel door met een ander aan te

'Alle investeringen in mijn Poolse vriendin waren tevergeefs. Haar vader vond het maar niks dat zijn roomse dochter met een Nederlandse protestantse jongen wilde trouwen. Ze is nog één keer in Nederland geweest om huilend afscheid van mij te nemen.'

pappen.... Als ik meer aandacht aan mijn uiterlijk zou besteden... Als ik hem /haar gewoon een half jaar helemaal met rust laat en dan weer contact opneem... Als ik hem of haar zou verleiden, ook lichamelijk? Ik weet dat hij/zij daarvoor gevoelig is... Als, als, als...! Dan moet het toch weer goed komen?

Het kan toch!? Als ik af en toe bij zijn/ haar ouders langsga? Die hebben gezegd dat ik altijd welkom blijf en dat ze het erg vinden dat ik aan de kant geschoven ben. Als ik m'n hele

ellendige hebben en houden aan God overgeef, zal Hij dan niet alsnog zorgen dat we weer bij elkaar komen? Er staat toch in de bijbel dat zal lukken wat je in Gods Naam bidt?

Of je dit nu allemaal doet of niet, deze manier van denken geeft je tijdelijk in elke

‘Ik was zo de kluts kwijt dat ik mijn werk niet meer goed kon doen. Ik leek gedachteloos, maar zat juist vol gedachten. Ik was depressief geworden en leefde in mijn eigen wereld. Ik reed met mijn auto tegen een boom aan die er al tien jaar stond en die ik al duizend keer gepasseerd was. Ik zag hem gewoon niet staan.’

geval enige rust van binnen. Soms wakkert je ex-partner je verlangen aan. Met je verjaardag krijg je een sms-je met een felicitatie. Je hoort van een vriendin dat hij/zij naar je geïnformeerd heeft. Het is allemaal niet bijzonder, maar toch geeft het je hoop. Als je via-via hoort dat hij/zij het er zelf ook moeilijk mee heeft, ben je zelfs enige dagen een beetje blij.

Depressiviteit

Stille hoop is vrijwel altijd ijdele hoop. Het is de strohalm waaraan je je vastklampt. Denk aan een ernstig zieke die een dieet gaat uitproberen als de gewone medicijnen niet helpen. Meestal geeft het slechts tijdelijk verlichting. Als dan de realiteit doordringt, zak je weg. Het komt nooit meer goed tussen jou en je vriend(in). Je krijgt ook geen greep op het ‘Waarom?’ Dat is frustrerend. Je wordt moedeloos. Het dringt tot je door dat je nu echt alleen bent. Je bent zelfs bang dat je altijd alleen zult blijven en zult ‘overschieten’. Je vreest de eenzaamheid. Je geniet nergens meer van. De vriendelijkheid die je ontvangt van anderen, bereikt je hart niet. Je bent bang voor de toekomst. Wat voor doel heeft je leven nog zonder die ene ander? Je hebt geen zin meer om goed voor jezelf te zorgen. Het haalt toch allemaal niets meer uit. Gelukkig zal je nooit meer worden. Je mijdt gezellige bijeenkomsten. Als je er toch naartoe gaat, overschreeuw je jezelf door te doen alsof je het naar je zin hebt en kom je depressief thuis.

Je bent jaloers op de stelletjes om je heen. Met hen gaat het goed. Je krijgt trouwkaarten. Je kunt het haast niet opbrengen om anderen te feliciteren met hun geluk. Je slaapt slecht, bent moe, hebt regelmatig hoofd- of buikpijn en je valt af door de stress. Psychisch ben je labiel.

Je zelfbeeld is negatief. Je denkt dat je je ongeluk aan jezelf te danken hebt. Ik ben maar... Je verwaarloost je sociale contacten, ook op facebook. Je hebt geen zin meer om te reageren en jezelf te presenteren. Leuke mensen vinden jou toch niet leuk, of ze doen alsof. Jij bent het contact met hen niet waard, vind je.

Nieuw realisme

‘Helaas heb ik het vaker meegemaakt. Als het weer eens mis was, verloor ik in de eerste maanden alle moed en vluchtte ik weg in harde muziek. Ik zocht andere jongeren op en ging los in het uitgaansleven. Ik deed alsof het leven leuk was. Als ik na afloop van zo’n avond nog even een stuk ging lopen op het strand, helemaal alleen, kwam ik weer enigszins tot bedaren.’

Als de bodem van de put bereikt is, kun je weer opkrabbelen. Eerst is er de lijdzame berusting. ‘Het moet dan maar... Ik moet toch in leven blijven...’ Je pakt nog vreugdeloos de

draad van het dagelijks bestaan op. Je werk of je studie vraagt aandacht. Je kunt niet blijven treuren. Langzaam maar zeker ontstaat er een nieuw realisme. Je gaat de feiten accepteren. Je ogen gaan ervoor open dat er nog genoeg leuke dingen én leuke mensen zijn. Je ziet de mensen om je heen lopen en beseft hoeveel je om hen geeft. Je hebt dagen waarop je tevreden kunt terugkijken. Je krijgt een helderder zicht op wat er nu is misgegaan in je relatie. Je ziet wat zijn/haar fouten waren en je onderkent je eigen fouten. Of je krijgt scherper in beeld hoe jullie waarschijnlijk toch niet goed bij elkaar pasten. Je hoort verhalen over je ex en krijgt voor het eerst het gevoel: daar hoor ik gelukkig niet meer bij. Het kan ook dat je je nog steeds niets van de breuk begrijpt, maar je durft met onbeantwoorde vragen verder te leven. Je geeft je pijn en zorgen uit handen in die van God. Er zijn nog steeds momenten van stil verdriet, maar er komen ook dagen waarop je geniet van je vrijheid. Je gaat nieuwe dingen doen, gewoon in je eentje of met mensen uit je vrienden- of familiekring. Je staat jezelf toe om ervan te genieten. Je bent niet meer zo gefocust op een relatie maar ziet toch wel in dat een relatie met een ander tot de mogelijkheden behoort, al moet je er nu nog niet aan denken. Als je relatie voorbij is, heb je een mooie toekomst achter de rug. Daarover kun je blijven mijmeren. Als een nieuw realisme groeit, wordt dat gepieker minder, want je hebt weer een toekomst vóór je.

Verdwaald in een donker bos

Wat je doormaakt als je relatie kapot gaat verwerk je in een chaos van gevoelens. Hierboven lijkt het alsof het keurig in opeenvolgende fases gaat. Dat kán wel, maar is eigenlijk nooit het geval. Er zit een kop en een staart aan het verwerkingsproces, maar ertussen is het niet zo overzichtelijk. Soms heb je alle verschillende gevoelens op één dag. De vergelijking met de kapotte laptop klopt, maar dat probleem is kortdurend en overzichtelijk. Dat is liefdesverdriet niet.

Bij rouwverwerking wordt wel gesproken over een doolhof van gevoelens. In een doolhof vind je niet zomaar de weg. Ik denk bij het verwerken van liefdesverdriet aan een soortgelijk beeld.

Als je verkering krijgt, begin je samen aan een heerlijke wandeling op een zonnige dag in een groot bos. Jullie zoeken je weg richting een gezamenlijke toekomst. Als jouw relatie voorbij is, moet je alleen verder in dat bos dat nu ineens bedreigend wordt. Je voelt je in de steek gelaten. Of je bent teleurgesteld dat het niet lukte om samen jullie weg te vinden. Je weet in je eentje de weg niet. Je vraagt wel naar de goede richting aan anderen die je tegenkomt, maar die wijzen je verschillende kanten op. Daar heb je dus niet veel aan. Je moet er echt alleen zien uit te komen. Je bent bang, helemaal als het donker wordt. Soms schiet je even lekker op. Dan kom je weer vast te zitten in het struikgewas. Je loopt schrammen op. Je wankelt doordat je met één been in een kuil stapt. Door het donker kun je niet goed zien en je meent een pad waar te nemen, maar het blijkt een greppel te zijn. Je valt en doet je pijn. Af en toe denk je dat je weet waar je bent en welke kant je op moet gaan. Daarna ben je toch je oriëntatie weer kwijt en ben je zelfs weer terug bij af. Je kijkt naar de hemel, maar daarvandaan komt ook niet altijd voldoende licht van maan en sterren. Uiteindelijk kom je in jouw eigen tempo wel waar je zijn moet, de bewoonde wereld, maar de weg daarnaartoe is niet eenvoudig.

Hoe snel ben je uit het donkere bos?

Als je drie weken verkering hebt gehad ben je er vrij snel uit. Als je tien jaar gehuwd bent en je man en jij gaan uit elkaar, kan het jaren duren voor je weer in balans bent. Het hangt ook van je karakter en psychische welbevinden af. Als jij een tobberige persoon bent en je bent al om andere redenen gestrest als je vriend(in) met je breekt, dan loop je waarschijnlijk

'Bij mij heeft het een jaar geduurd. Tjonge wat was dat heftig. Ik heb een jaar lang 's nachts liggen piekeren en huilen, omdat ik maar niet kon begrijpen waarom het uit was. Ik kreeg er zoveel concentratieproblemen door, dat ik ook nog een schooljaar verknald heb.'

langer in het donkere bos dan een iemand met een opgeruimd karakter die psychisch in balans is als hij/zij alleen komt te staan.

Tip 1

Liefdesverdriet hoeft, zoals gezegd, niet behandeld te worden door een therapeut. Dat is uiteraard wel nodig als je echt geen weg vindt uit het donkere bos. Je wordt te depressief en blijft hangen in je wanhoop. Zoek dan een gids om je weer op pad te helpen. Denk aan een pastor, maatschappelijk werker of therapeut. Daarvoor hoef je je niet te schamen. Voor je kapotte laptop haal je er toch ook iemand bij als je hem zelf niet kunt repareren?

Tip 2

Laat je gevoelens toe én probeer verder te komen. Dat laatste start bij goede zelfzorg. Vooral als je zwaar in de put zit is dit nodig: slaap regelmatig en voldoende en min of meer op vaste tijden. Eet drie keer op een dag. Let op je (lichaams)hygiëne. Kleed je verzorgd. Beweeg voldoende. Ga sporten of wandel elke dag een half uur of fiets een uur. Als je alleen woont is dat soms moeilijk vol te houden. Maak dan afspraken met een goede vriend(in) of familielid.

Om te onthouden

Als het in bepaalde periodes van je leven donker is, spel dan bij herhaling de woorden van Jesaja 50:10 (HSV) 'Wie is er onder u die de HEERE vreest, die luistert naar de stem van Zijn Knecht? Als hij in duisternissen gaat en geen licht heeft, laat hij dan vertrouwen op de Naam van de HEERE en steunen op zijn God.' Jesaja spreekt niet van vertrouwen ná de duisternis, maar ín de duisternis. Hij heeft het zelfs over duisternissen, intense donkerheid. Dan te vertrouwen is een onmogelijke mogelijkheid! Het is soms meer iets van je verstand dan van je gevoel. Je gevoel ervaart afwezigheid van God. Toch wéét jij het: Hij is erbij. Het is alsof een kind in het donker zegt: 'Papa, ik zie u niet en juist daarom grijp ik uw hand zodat u mij kunt vasthouden!'

In de komende twee hoofdstukken worden zaken die in dit hoofdstuk kort aangestipt zijn breder uitgewerkt en verdiept.

3. Valkuilen

Je bent radeloos. Al acht weken leef je in een verdrietige roes omdat je man bij je is weggegaan. Jullie zijn nog maar twee jaar getrouwd. Het zat al een poosje niet goed tussen jullie. Je weet dat. Hoe jij ook je best deed, hij sloot zich steeds meer voor je af. Hij wilde geen gesprekken met een relatietherapeut. Met angst en beven voelde je aankomen dat hij zijn koffers zou pakken. Dat heeft hij niet eens gedaan. Hij zei gewoon dat hij wegging en voor zichzelf een zomerhuisje gehuurd had. Hij wilde tijd hebben om rustig na te denken. Hij zou wel weer contact opnemen om afspraken te maken en dingen te gaan regelen. Hij heeft geen spullen meegenomen, dus hoe hij leeft in dat huisje is jou een raadsel. Je weet niet waar hij nu woont en hebt ook al die weken niets van hem gehoord. Jij hebt ook geen contact gezocht. Je voelt aan: dit is definitief. Dit wordt een echtscheiding. Wie had gedacht dat dit jullie zou overkomen? Jijzelf in elk geval niet. Tot een jaar na je trouwen hadden jullie nauwelijks problemen. Alle uren van de dag maalt het door je hoofd. Je gaat gewoon naar je werk, maar je gedachten zijn er niet bij. Eén ding is fijn: de vriend van je man begrijpt je. Die is gescheiden en weet precies wat je doormaakt. Vanaf dat je het hem verteld hebt, schenkt hij aandacht aan je. Hij belt op en is al een paar keer langs geweest. Je kunt goed praten. De laatste keer is hij blijven eten en dat was ook gezellig. Het doet je wel wat dat hij toen, bij het weggaan, zijn armen even om je heen sloeg. Er is niets tussen jou en hem, maar hij geeft jou wel precies de aandacht die je eigen man nooit gaf. Die was weinig thuis en als hij thuis was, was hij met dingen voor zichzelf bezig. Z'n vriend heeft je nu zelfs uitgenodigd om een avondje uit te gaan. Je doet het niet, maar het idee alleen al vertroost je een beetje. Je bent je eigen man echt niet vergeten. Hij mag nog steeds terugkomen. Die vriend van hem brengt je toch wel in verwarring.

Iemand met liefdesverdriet is uit balans. Het sociaal-emotionele evenwicht is weg. De vanzelfsprekende omgang met die ene ander en tegelijk met veel anderen is verstoord. Het zelfvertrouwen is weg. Ook de verhouding met God kan haperen. In een periode van onbalans zijn er valkuilen. Iedereen kan ermee te maken krijgen. Ze zijn bijna onvermijdelijk en vertragen de verliesverwerking. Dat is bij een echte wandeling ook zo. Als je struikelt, schiet je niet op. Ik spreek in dit hoofdstuk over enige 'valkuilen'. Sommige lijken meer op de greppels uit het voorbeeld van het vorige hoofdstuk. In het donker lijken ze op een pad. Iemand met liefdesverdriet stapt erin omdat hij/zij denkt dat het de goede uitweg is. Juist dan volgt een valpartij.

Valkuil 1: niet praten

Als de vriendschap over is, ben je de kluts kwijt. Dat is normaal. Daar moet je doorheen en daarvoor heb je tijd nodig. Belangrijk is dat je jezelf, je eigen gedachten en gevoelens serieus neemt én erover praat. Communicatie dus! Introverte mensen hebben er meer moeite mee dan extraverte mensen. Toch is het ook voor hen van belang om de valkuil van het niet praten te vermijden.

Niet praten manifesteert zich op verschillende manieren:

- Je reageert je alleen maar af op je omgeving. Je bent humeurig en soms agressief. Dat is niet leuk voor anderen. Je houdt hen zo op afstand. Omdat je niet echt in je hart laat kijken, helpt dat je bovendien niet verder.

- Je kunt je ook opsluiten in jezelf of op je kamertje. Daar zit je dan te treuren en uit te kijken naar een mailtje dat nooit komt. Zelf schiet je hier niets mee op. Je laat anderen letterlijk niet dicht bij je komen. Zij maken zich ongerust over je.
- Je kunt ook kiezen voor toneelspel. Je sluit niet aan bij je eigen gedachten en gevoelens. Je doet alsof er niets gebeurd is. Je doet je werk. Je maakt vrolijke muziek in je muziekgroep. Je drukt je pijn weg. Als er toch eens iemand naar vraagt, rationaliseer je je verdriet. 'Voor mij komt er wel weer een nieuwe kans!' Deze houding is wel leuk voor de mensen om je heen, maar opnieuw is dit niet positief voor jouzelf. Wat je wegdrukt, komt alleen maar telkens terug.

Communiceren moet je niet achteraf doen, maar juist als je ergens mee zit. Het is ook niet voldoende als je je pijn tegenover God in je gebed noemt. Praat er ook over met mensen. Daardoor orden je je gedachten en gevoelens beter dan wanneer je zomaar in je eentje zit te piekeren. Eerlijk praten is: niet alleen feiten noemen - 'Mijn vriend zei dit...', 'Mijn vriendin deed dat...' - maar ook je beleving bij die feiten vertellen. 'Ik voel me vernederd.' 'Ik voel me in dit of dat opzicht ook wel opgelucht...' Niemand kan jouw situatie veranderen. Wat dat betreft zou je voor de zwijg-optie kunnen kiezen. Doe dat toch maar niet, want iemand met een oprecht luisterend oor kan jouw probleem weliswaar niet oplossen, maar het meedenken en wellicht meebidden doet je goed. Praten met anderen biedt afleiding als je verdriet hebt. Communiceren op gevoelsniveau neemt ook je eenzaamheid weg. Je staat er niet alleen voor. Je voelt een band met mensen die in je hart gekeken hebben en daarop voor jou prettig gereageerd hebben. Je hebt het positief-kritische meedenken van anderen gewoon nodig.

Het is niet nodig dat je de hele dag met iedereen over je verdrietige gedachten en gevoelens praat. Daar word je zelf moe van en de anderen nog meer. Doe het op een geschikt moment met iemand die je vertrouwt. Doe het ook als het nodig is. Leg maar uit aan je collega waardoor je je hoofd niet bij je werk kunt houden. Als je dat eerlijk zegt, voorkom je onbegrip en irritaties. Soms raakt iemand per ongeluk de open zenuw van je verdriet. Een klasgenoot of een buurman maakt een opmerking die niet voor jou bedoeld was, maar jou wel tranen in de ogen bezorgt. Leg maar uit waar ze vandaan komen.

Je beste gesprekspartner is niet de gelukkige man of vrouw die vanuit het eigen succes jou probeert gerust te stellen. 'Joh, doe niet zo moeilijk. Je bent er zo overheen! Ik heb ook drie keer verkering gehad!' Van dit soort opmerkingen word je niet vrolijker. Een depressieve persoon is evenmin je beste gesprekspartner. Van samen zitten somberen, knap je ook niet op. Je beste 'pastor' is iemand die zich empatisch opstelt, goed luistert, geen commentaar geeft met een opgeheven vingertje en geen ongevraagde adviezen geeft. Dat is soms een vriend(in), soms een familielid, soms een echte pastor.

Als mondelinge communicatie over jouw beleving je zwaar valt, kun je ook overwegen om je gedachten op te schrijven. Laat iemand dan wel af en toe meelesen, want anders wordt het zo'n zielig dagboekverhaal waarmee je (toch weer) opsluit in je kamertje. In menig mens met liefdesverdriet schuilt zelfs een dichter(es). Ook dichten is een uitingsvorm. Eerst bewaar je je gedichten onder je kussen en daarna laat je anderen erin delen – als je durft. Je kunt mailcontact met een wijs iemand overwegen. Dan hoef je niet zo primair te reageren als in een gesprek. Je kunt dan rustig nadenken over wat en hoe je dingen verwoordt.

Valkuil 2: geloven in een negatief oordeel over jezelf

Als je relatie verbroken wordt, is het normaal dat je aan je zelf twijfelt. 'Wat heb ik fout gedaan?' 'Ik kan me wel voor mijn hoofd slaan dat ik...!' Dat is begrijpelijk. Iemand die zelf zijn/haar relatie heeft stopgezet, zal er misschien nog meer mee bezig zijn. Het wordt echter een valkuil als je maar blijft piekeren over je fouten. Of als je dingen van jezelf fout noemt, die helemaal geen fout van jou zijn. Je schaamt je of voelt je schuldig, terwijl daarvoor geen grond is. Je maakt jezelf verwijten dat jij, als jij je anders had opgesteld, de relatie had kunnen redden. Je denkt onrealistisch negatief over jezelf. Je trekt het mislukken van de relatie naar jezelf toe.

Het wordt nog lastiger als je ex-vriend(in) jou ook subtiel of grof heeft duidelijk gemaakt dat het stranden van je relatie inderdaad aan jou ligt. Zijn/haar negatieve opmerkingen hebben een langdurige impact op je. Jij zou niet leuk genoeg zijn... Jij zou niet goed omgaan met... Jij zou dat of dat niet kunnen... Hij / zij kon met jou nooit leuk voor de dag komen... De problemen die hij / zij met jou gehad heeft, hadden zich in zijn/haar eerdere relaties nooit voorgedaan...

Geloof niet in je eigen negatieve oordeel over jezelf. Geloof ook niet in de negatieve opmerkingen van je ex-vriend(in) over jou. Vergeet niet dat je vriend(in) net zo

'Ik stuurde mijn vriendin lange, dramatische mails. Ze zij dat ze dat niet wilde, maar gaf me toch telkens antwoord. Ik bleef maar doorgaan. Het hield op toen een vriend tegen mij zei dat hij vond dat ik als een klein kind niet tegen mijn verlies kon. Nu schaam ik me zelfs voor mijn houding.'

verantwoordelijk was en is voor jullie relatie en het mislukken ervan. Jullie waren beiden niet in staat om aan elkaars verwachtingen te voldoen. Hij/zij heeft óók fouten gemaakt. Sterker nog, het zou zelfs kunnen dat jullie wel beiden verantwoordelijk zijn, maar dat de oorzaak van de problemen bij de ander ligt.

Toets je eigen gedachten en de aanklachten van de ander aan de realiteit. De negatieve gedachten en opmerkingen kunnen zelfs leugens zijn. Praat er daarom over met anderen. Die kijken er van enige afstand naar en kunnen jou helpen minder irrealistisch te denken.

Valkuil 3: de voorbije relatie per se willen herstellen

Natuurlijk wil je je vriend of vriendin terug hebben, als je hem /haar tot je verdriet bent kwijt geraakt. Kijk uit, het kan ook je valkuil worden. Dat is het geval als je alles blijft inzetten op de ene kaart van je ex. Daarin kunnen mensen ver gaan. Er zijn mannen en vrouwen die letterlijk geobsedeerd zijn door hun oude liefde. Dag en nacht zijn ze met hem of haar bezig in hun gedachten. Hun kamer blijft behangen met foto's die aan hem/ haar herinneren. Ze zijn jaloers als ze horen dat hij of zij contact met een ander heeft. Ze proberen, waar mogelijk de ander te zien of te spreken. Ze negeren het verzoek om niet meer te bellen of te mailen. Dit is claimgedrag. Mannen gaan daarin doorgaans verder dan vrouwen. Sommige kerels oefenen dwang uit of worden agressief. Ze stalken. Soms zijn ze uit op wraak. Ze kunnen blijkbaar niet met persoonlijke tegenslag omgaan.

Ze krijgen hun vrouw of vriendin meestal niet terug met hun dwingelandij – en terecht! Vrouwen doen doorgaans niet al te kwaad, maar ook zij kunnen het hun ex-vriend lastig maken door veel te lang vol te houden met het zoeken van contact.

Behalve dat dit, in ernstige gevallen, ziekelijk kan zijn, wat is er fout aan? Het is onvolwassen, kinderlijk. Een kind wil dwingerig dat speelgoed hebben dat net kapot is. Voorheen keek het er niet naar. Zo kun je als volwassene je ergeren aan de gebreken van je vriend(in). Misschien investeer je weinig in je relatie. Als die voorbij is, weet je ineens heel zeker hoeveel je van hem /haar houdt. Geloof je het zelf? Er is nog iets fout. Je oude vriend(in) per se – let op de woorden per se – terug willen hebben, is geen liefde maar bezittersdrang. Dat zit ook al in de formulering ‘terug willen hebben’. Liefde is echter niet: ik wil jou hébben. Liefde is: wie kan ik voor jou zijn? Dat voert tot een andere manier van denken en voelen. Als je echt van iemand gehouden hebt, oefen je geen dwang uit om de verhouding te herstellen.

Er komt iets bij. Je verliest je zelfrespect als je zo verslaafd bent aan je oude liefde. Van de rol van dwingeland of smekeling wordt je zelf niet vrolijk. Je behoudt je zelfrespect als je laat zien dat je zonder de ander gewoon verder kunt leven. Dat is soms moeilijk, maar dat levert meer op. Dan groeit je zelfvertrouwen. Als je blijft vasthouden aan wat voorbij is, gaan anderen je ook steeds zieliger vinden. Je wordt dan minder aantrekkelijk voor oude en nieuwe vrienden.

Valkuil 4: te trouw zijn

Een onbekende dichter uit de Middeleeuwen verwoordde zijn liefdesverdriet als volgt:

*Ik zeg adieu, wij twee wij moeten scheiden,
Bij u laat ik dat harte mijn;
Al waar gij zijt, daar zal 't ook zijn.
't Zij vreugd of pijn,
Altoos zult gij de liefste zijn.*

(Uit: De mooiste liefdesgedichten, Kampen 1991)

Deze dichter weet dat de relatie voorbij is. Zijn hart zal zich daar echter nooit bij neerleggen. Zijn leven lang zal zijn liefste ook zijn liefste blijven, wat er ook gebeurt. Verderop in het gedicht zegt hij dat hij altijd bereid zal zijn de relatie weer op te pakken, als zijn vriendin daarom zal vragen.

Er zijn mensen die begrepen hebben dat liefde niet is: ik wil jou hebben, maar: ik wil er voor jou zijn. Ook dat kan ontsporen. Je vriend(in) is bij je weggegaan. Je wilt echter die ene ander zo graag gelukkig maken dat jij blijft wachten tot hij/zij terugkeert. Als je zelf de relatie verbroken hebt, kun je ook op de uitkijk blijven staan tot je vriend(in) als een beetje veranderd mens – dat wel – weer op de stoep staat. In het begin zoek je wellicht nog contact, maar daarna is het (on)rustig wachten. Je leven blijft ongemerkt nog steeds op hem of haar afgestemd.

Je kent voorbeelden van relaties die hersteld zijn omdat de veroorzaker van de breuk spijt kreeg. Daarop hoop jij ook. Daarom ben je blij met elk levensteken dat je van de ander ontvangt. Sommige mensen zijn zo trouw aan hun oude liefde dat ze hun hart nooit meer openstellen voor een ander. Hun vroegere vriend(in) heeft al lang een eigen gezin gesticht en zal echt niet terugkeren en toch blijft het verleden voor hen nog steeds heden. Ze blijven koesteren wat voorbij is en staan niet open voor wat nieuw is. Wie te trouw is, vergeet dat hij of zij zijn eigen leven moet leven. Overigens is dit makkelijker als je alleen maar verkering gehad hebt dan wanneer je in de steek gelaten bent door je man of vrouw met wie je al gehuwd was.

Een mensenhart is ingewikkeld. Trouw is: ik wil er voor jou zijn. Als je té lang trouw bent, wanneer de relatie toch echt over is, zou het een variant kunnen zijn van 'ik wil jou

'Het idee dat ik haar écht kwijt ben, wil niet tot mij doordringen. Ik kan haar op de gekste momenten missen. Dan ga ik er ook echt voor zitten. Ik mijmer dan aan de keukentafel over wat we samen meegemaakt hebben. Over hoe prachtig ze eruit zag. Ik voel haar dan bijna lijfelijk dichtbij. Ik noem het heimwee. Het steekt en voelt ook goed. Heet dat nou 'het verleden koesteren'? Dat zal wel. Ik schrijf er ook gedichten over.'

hebben'. Dan is het: ik had jou willen hebben, jou en jou alleen. Als je zo gefocust bent op één persoon, zit daar een ik-gerichte zelfbeperking in. Je bent zo overtuigd dat er maar één ware Jacob – of Rachel! – in je leven kan zijn, dat je vergeet dat je van een ander weer net zo veel kan gaan houden.

Te grote trouw is soms ook gevaarlijk, met name als je nog in periode van de stille hoop leeft. Dan loop je het risico dat een ander een spelletje met je gaat spelen. Hij of zij weet dat jouw deur open staat en daarom doet hij / zij nog af en toe een beroep op je. Jij bent toch trouw. Je bent bereid je tafel met de ander delen, geld te geven, intimiteiten toe te laten. Je hoopt dat dat het herstel van de relatie bespoedigt. Dit is kortzichtig. Je laat je gebruiken. Dit speelt in verkeringsrelaties, maar ook bij gebroken huwelijken. Mannen die er soms al een andere vrouw op na houden, komen nog steeds af en toe terug om misbruik te maken van de goedheid van hun ex- vriendin of ex-vrouw. Wie op deze wijze trouw is, gaat niet goed om met eigen grenzen. Die doet dingen die hij/zij eigenlijk niet wil. Het lijkt wel een beetje op verslaafd zijn aan (de zorg voor) iemand. Deze vorm van stille hoop is zelfbedrog. De pijn wordt er groter door.

Achter valkuil drie en vier zou nog iets anders kunnen zitten. Je ex per se terug willen hebben of te trouw zijn aan je ex, berust ook op angst. Je bent gewoon bang om alleen verder te moeten gaan en daarom laat je je oude liefde nog steeds zo'n grote plaats in je hart en leven innemen. Die angst kun je zelfs maskeren door je geloofsovertuiging. Je blijft dan maar voor jezelf herhalen dat God jullie beiden voor elkaar bestemd had. Je denkt dat je gehoorzaam bent aan God door aan een voorbije liefde vast te houden. Intussen ben je alleen maar aan het terugkijken en verlam je jezelf.

Hoe ga jij om met grote veranderingen in je leven en de angst die ze bij jou oproepen? Die angst is op zich begrijpelijk. De ene mens heeft er meer last van dan de andere. Dat kan met karakter samenhangen. Angst is echter geen kenmerk van echte liefde en ook al niet van geloofsvertrouwen. Vanuit je angst voor de toekomst heb je heimwee naar het verleden. Soms is het zelfs meer een terugverlangen naar de oude situatie dan naar

de oude geliefde (die toch best moeilijk was...!) Als je dat doorkrijgt van jezelf, wordt het iets makkelijker om toekomstgericht te gaan leven. Daarbij heb je de Here God echt wel nodig. Denk aan Jesaja 43:18, 19. God daagt zijn volk uit niet óm te zien maar vooruit te kijken naar de nieuwe dingen die voor de deur staan. En dat terwijl er nog een moeilijke woestijntocht gaat komen.

Valkuil 5: te snel een nieuwe relatie aangaan

Het is goed als iemand na een moeilijke periode open staat voor nieuwe dingen. Dat kan, na liefdesverdriet, een nieuwe relatie zijn. Je kent echter de foute voorbeelden: mannen of vrouwen die wel heel snel na het beëindigen van een relatie al weer een andere hebben. Dat komt niet voort uit echte liefde. Daarachter zit iets anders. Het kan te maken hebben met een losse levensstijl. Mensen snoepen als een vlinder van de zoetheid en gaan daarbij van de ene bloem naar de andere. Het kan dwangmatig zijn. Iemand kan niet leven zonder een vriend(in). Hij/zij denkt zonder partner gek te worden. Soms is het zoete wraak die iemand in de armen van een ander drijft. Iemand wil bewijzen dat hij zijn vorige liefde helemaal niet nodig heeft. 'Ik kan best zonder jou verder, wat denk je wel! Je hebt mij aan de kant geschoven, maar er zijn genoeg anderen die mij wel willen hebben!' Bij vrouwen kan er nog een specifieke reden zijn om snel een nieuwe relatie te beginnen. Ze willen graag moeder worden. Gelet op hun leeftijd willen ze haast maken.

Waarschijnlijk heeft het nog vaker te maken met het zoeken van troost. Aan het begin van dit hoofdstuk staat zo'n voorbeeld. Daar loopt het nog niet uit de hand, maar je voelt het aanlokkelijke van de situatie. Jij bent in de steek gelaten en dan is er zomaar een ander met wie je fijn kunt praten. Je krijgt aandacht en begrip op een voor jou moeilijk moment in je leven. Terwijl je met je verstand zegt dat er niets is tussen jou en de nieuwe man (in deze casus), is je hart al bezig verliefd te worden.

Te snel in een nieuw bootje stappen is niet echt slim. Het brengt jezelf in verwarring. Hoe kun je genieten van een nieuwe relatie terwijl de (pijn van de) oude relatie nog in je zit? Het schept ook teveel verwachtingen bij de ander. Die wil gewoon een leuke relatie en beseft niet dat jij eigenlijk alleen maar troost zoekt. Als je dat doet, zie je ook niet wie die ander werkelijk is. Hij/zij is zo begripvol dat je alleen maar een vriendelijke stem hoort of warme handen voelt. De rest van de persoon valt niet eens op. Jouw verwerkingsproces van de oude relatie gaat intussen wel door. Als je daarin een paar maanden verder bent, ga je zien wat je nieuwe vriend(in) nog meer in huis heeft. Dat kan wel eens onplezierig zijn. Denk eens aan het grote leeftijdsverschil dat je toen je verdriet had, geen probleem vond. Of ineens valt op dat er intellectueel een grote kloof is. Of je voelt aan dat de ander je verleid heeft, terwijl jij kwetsbaar was. Als je haastig (weer) getrouwd bent, zit je in nieuwe narigheid. Heb je alleen nog maar verkering, dan kun je uit elkaar gaan, maar heb je wel de volgende mislukte relatie achter de rug.

Te snel een nieuwe relatie aangaan is gewoon onverstandig. Grote beslissingen kun je alleen maar nemen als je zelf tot rust gekomen bent. Dan overzie je een beetje wat je doet. Het is niet alleen onverstandig, maar ook moreel verwerpelijk. Snoepen, niet alleen kunnen zijn, wraaklust op de oude geliefde, een kind willen krijgen en troost zoeken, verlagen de nieuwe partner tot middel voor eigen geluk. Je gaat niet echt voor de ander, om wie hij of zij als persoon is. Dat heet egoïsme. Dat kan nooit een goede basis zijn voor een nieuwe vriendschap. Je kunt dus voorspellen dat de kans op mislukken groot is.

Valkuil 6: nepstroost

Dan zijn er mensen die accepteren dat de oude relatie voorbij is. Ze talen niet naar een nieuwe of ze hebben gewoon geen hoop op een nieuwe vriend(in). Ze zijn ook op zoek naar troost en kunnen die nergens vinden. Andere mensen troosten niet. Aan God hebben ze ook niet veel. Ze missen het verleden en zijn bang voor de toekomst. Dat maakt hen in het heden onrustig. Sommige mannen proberen die onrust af te reageren door hard te werken, alle avonden naar het sportveld en de bijbehorende kantine te gaan, te roken, alcohol te drinken, te gamen, naar porno te kijken, te masturberen, voor de buis te hangen.

'Ik ben weggevlucht in liters bier en jenever. Als de ademhaling van een mens niet automatisch zou gaan, was ik gestopt met ademen. Ik wilde niks meer. Liefdesverdriet gooit alles op z'n kop!'

Er zijn teleurgestelde mannen die van ellende kortdurende seksuele contacten aangaan. Ze worden bij dit alles misselijk van zichzelf maar doen het toch. Vrouwen kunnen ook in deze dingen wegvlugten, maar bij hen zal het vaker dan bij mannen om een vlucht in zinvolle bezigheden gaan, of ze raken van narigheid verslingerd aan sociale media of ze reageren zich af in eten. Stuk voor stuk zijn deze manieren van 'verwerken' te vergelijken met het in je mond stoppen van een fopspeen. Ongetwijfeld zijn er nog meer fopspenen dan de hier genoemde. Tijdelijk geeft zo'n ding verlichting, maar het probleem blijft bestaan. Je houdt honger. Je krijgt geen voeding binnen. Je groei stagneert en gaat je steeds beroerder voelen. Een grotere fopspeen helpt ook al niet. Je verlangen naar je oude of een nieuwe partner wordt niet gestild. Je emotionele pijn van beschadigd zijn, blijft. Je krijgt er nieuwe problemen bij: je wordt gestrest, je zondigt, krijgt schuldgevoelens, verknoeit je tijd, verliest echte sociale contacten, raakt nog meer gestrest, je ondermijnt je gezondheid. Niet te vergeten: je kunt aan de genoemde zaken verslaafd raken. De kans daarop wordt groter als je niet praat (valkuil 1). Uitkijken dus!

Valkuil 7: sinterklaasgeloof

Sint Nicolaas staat voor het oer-menselijke opvoedingsprincipe: wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is de roe. Dat lijkt eerlijk. Toch is dat niet de boodschap van het Evangelie. Daarin wordt door de Here Jezus juist duidelijk gemaakt dat wie zoet is en zich braaf aan alle regels van de wet houdt, wel eens geen toegang kan krijgen in het Koninkrijk van God. Zondaren, gespuis en verstotenen zullen voorgaan in het Koninkrijk. 'Want de Zoon des mensen is gekomen om zalig te maken wat verloren is!' (Matth. 18:11). Er valt meer te zeggen over het Evangelie maar een feit is dat veel mensen dit niet begrijpen. Ze leven meer met een sinterklaasgeloof dan met een evangelie-geloof. Wat heeft dat voor gevolgen als mensen een partner kwijt raken? Denk aan:

- Je hebt niets aan God en je geloof, want je vindt God oneerlijk. Hij heeft jou lekker gemaakt met een leuke relatie en nu heeft Hij niet voorkomen dat het fout afliep. Gods beleid is blijkbaar een jojo beleid. Dat heb je niet verdiend. Je ziet ook nog eens dat mensen die in jouw ogen geen relatie waard zijn, wel bij elkaar blijven. Dat maakt je jaloers. (Vergelijk dit eens met Ps. 73:2,3.) Dus: je hebt zin om te stoppen met bidden en stoppen met bijbel lezen en stoppen met naar de kerk gaan. Je hebt er niets aan. De tegenslag drijft je bij God vandaan. Dan kan nog versterkt worden door het feit dat je oude vriend(in) heel gelovig is en toch volgens jou vreemde dingen gedaan en gezegd heeft.

- Het kan ook andersom. Je voert het aantal gebeden juist op. Je gaat nog meer als een nauwgezet christen leven, om God te vermurwen je oude vriend(in) terug te geven of een nieuwe op je pad te brengen. Je gelovige inspanning zal toch wel een keer beloond worden? Je zegt dat niet hardop, maar je hoopt er wel op. Onmerkbaar voor anderen sluipt er na enige tijd toch teleurstelling in je hart, als God niet doet wat jij verlangt.
- Je kunt ook met schuldgevoelens worstelen. Je hebt fouten gemaakt. De breuk met je vriend(in) is vast een straf van God. Waarvoor dan? Je bent bijvoorbeeld met hem /haar te intiem geweest en mogelijk al naar bed geweest. Daar kon natuurlijk geen zegen op rusten. Misschien straft God jou nu wel door je relatie te laten mislukken. Als je je al een keer lichamelijk aan een ander gegeven hebt, is een nieuwe relatie in Gods ogen sowieso twijfelachtig. Dus die zal Hij je nu ook niet meer willen geven.

‘Goed’ dus ‘beloning’, ‘fout’ dus ‘straf’, zijn koppelingen uit een sinterklaasgeloof. Ze passen bij een kindermanier van geloven. Doet het er dan niet toe hoe je leeft of je oude relatie hebt vormgegeven? Natuurlijk wel, maar je moet dat plaatsen onder de koppelingen vrijheid en verantwoordelijkheid, zonde en genade. Dan kom je dichterbij het Evangelie en de boodschap van de nieuwtestamentische brieven (zie bijvoorbeeld Gal. 5). Jij bent niet beter of slechter dan een ander. Je hebt niet meer beloning of straf verdiend dan een ander. Dat geldt ook als je je niet gehouden hebt aan Gods geboden of de gangbare regels van de christelijke levensstijl in jouw kerk. De verloren zoon had zijn leven door eigen schuld

‘God had mij zelfs een bijzonder teken gegeven, toen ik in het begin onzeker was of mijn vriend de ware was. Dat voelde geweldig! Toen het uitging begreep ik werkelijk niet waarom God dit liet gebeuren. Achteraf denk ik dat dat vragen om een teken door mij onvolwassen was. Als je een teken wilt, krijg je dat altijd wel. Je wilt dat dan gewoon zien. Ik zal mezelf er wel mee bedrogen hebben. Dat zeg ik nu na vijf jaar. Dus ik dien toch maar geen aanklacht tegen God in.’

verknoeid en toch was er bij de Vader ruimte voor een nieuw begin. Jij en je vriend(in) waren verantwoordelijk voor je relatie. Daarbij mocht je in vrijheid keuzes maken. Daarbij heb je fouten gemaakt. Je hebt niet altijd gevraagd ‘Here, wat wilt u dat we doen zullen?’ Of je hebt het wel gevraagd maar vervolgens toch gewoon je eigen zin gedaan. Ook als je nu in je eentje met de brokstukken zit, is er altijd een weg terug naar God. Die weg terug is nooit vrijblijvend. Berouw, ommekeer, genade en verandering horen bij elkaar.

Welk Godsbeeld heb je als je teleurgesteld bent in Hem omdat je gebeden niet verhoord werden en worden? Is God voor jou de grote regelaar? God heeft echter wel alle dingen in de hand, maar laat zich toch niet manipuleren door jouw inspanningen of verlangens. Eén keer bidden wordt niet altijd verhoord, tien keer bidden evenmin. Dat jij een goed gevoel had bij jouw relatie en God ervoor gedankt hebt, gaf aan Hem ook geen enkele verplichting.

Hij is soeverein. Het mooie is dat de almachtige God jou de mogelijkheid geeft om zelf een relatie te beginnen of te verbreken. Dezelfde vrijheid gaf hij ook aan je vriend(in). Helaas voor jou is dat misgegaan. Mensen hangen niet als een harlekijn aan Gods touwtjes. Geniet van die vrijheid en neem je verantwoordelijkheid om die zo goed mogelijk in te vullen, ook als je alleen verder moet.

De gedachte over God die jou niet gegeven heeft, waarop je meende recht te hebben, moet je maar gauw terugnemen. God is de pottenbakker, jij bent slechts de klei. Door Hem gevormd worden doet wel eens pijn. Dat kan veel vragen opleveren, waarop we geen pasklaar antwoord hebben. Klagen over de pottenbakker biedt geen perspectief (Jes. 29:16). Met vertrouwen in je hemelse Vader die je leven leidt in goede en kwade dagen, kom je verder. Dat geeft troost. Dat is houvast.

Valkuil 8: door de bril van pijn en onzekerheid blijven kijken

Als je een verbroken relatie hebt, is er heel wat gebeurd in je leven. Je kunt je misbruikt, bedrogen, aan het lijntje gehouden en uiteindelijk afgewezen voelen. Je kunt je (onterecht)

‘Door het verbreken van mijn relatie werd ik onzeker over mijzelf. Er ging veel kapot, maar ik heb er vooral een krater in mijn zelfvertrouwen aan overgehouden. Ik had me zo kwetsbaar opgesteld naar hem toe. Hij had al mijn onzekerheden leren kennen en mijn lichaam mogen aanraken. Nu was ik in één keer niet meer leuk genoeg voor hem. Ik ben daardoor beschadigd in mijn vertrouwen in mannen. Dat een man onvoorwaardelijk voor mij zal gaan, is voor mij nauwelijks te geloven. Ik denk dat mijn liefdesverdriet daardoor voor mij nooit echt zal aflopen. Het blijft pijnlijk, al moet ik het accepteren. Het komt regelmatig boven. Ik heb een deel van mijzelf gegeven aan iemand en dat is niet meer terug te draaien.’

de boosdoener voelen, als jij de beslissing genomen hebt om te breken. Er is jou pijn gedaan. Hoe wil je nu naar het leven kijken? Hoe wil je nu naar andere mannen en vrouwen kijken? Let op de vraag: hoe wil je dat doen? Je hebt daar zelf dus iets in te zeggen! Je verdriet is je overkomen. Hoe je ermee omgaat is aan jou.

Je kunt vanaf nu altijd naar andere mensen kijken door een bril van pijn en onzekerheid. Je bent tegenover anderen onzeker omdat je hen ten diepste wantrouwt. Die mooie vriend(in) van je heeft je laten vallen. Anderen zullen wel geen haar beter zijn. Je bewaart afstand, zeker tot alleenstaanden en al helemaal tot alleenstaanden die contact met jou zoeken. Je kiest er zelf voor. Dit voelt veiliger. Het is niet leuk, maar je voorkomt nieuwe teleurstelling en nieuwe pijn. Je weet dat liefde je goed doet, maar je durft gewoon niet meer lief te hebben. Wat is het gevolg? Je verzuurt van binnen. De pijn en onzekerheid blijven immers zitten. Andere mensen gaan jou wellicht hooghartig vinden, omdat je afstand bewaart. Dan durft of wil op het laatst niemand meer bij je in de buurt te komen. Dan blijven je formele contacten over en kijkt er niemand meer in je hart.

Je kunt ook naar anderen kijken door de bril van een beschadigd zelfvertrouwen. De pijn en onzekerheid richten zich dan op jezelf.

Je voelt je een mislukkeling, een verliezer. Jij zal nooit meer de ideale partner kunnen zijn. ‘Ik ben ongeschikt voor een relatie’, denk je. Je verkering is niet voor niets gestrand. Met die bril op je hoofd, zie je dat anderen dat ook aan jou merken. Iedereen leest op jouw voorhoofd de woorden ‘terecht weer alleen!’ Elke ogenschijnlijk afkeurende blik of elke kritische vraag, bevestigen dat jij niet leuk bent en ongeschikt voor een nieuwe relatie. Je voelt je daardoor onzeker in contacten met andere alleenstaanden. Je durft geen initiatieven te ontplooiën richting een nieuwe relatie. Wie wil jou immers hebben? Je krijgt er een zeurend depressief gevoel van.

Als je door de bril van pijn en onzekerheid naar het leven kijkt, kijk je niet in een lachspiegel maar in een huilspiegel. Geen van beide laten de werkelijkheid zien. Doe die bril

‘Sommigen in mijn familie en van mijn vrienden begrepen niet dat ik ook bijna alles van liefdesverdriet doormaakte, nadat ik zelf mijn verloving verbroken had. Omdat ik het er zo moeilijk mee had kreeg ik zelfs te horen dat ik het dan maar niet uit had moeten maken. Gelukkig begrepen anderen me beter.’

af en gooi de huilspiegel aan gruzelementen. Dat doe je niet door geforceerd vrolijk te doen en te doen alsof je geen verdriet met je meedraagt. Dat doe je – daar komt het alweer - door met vertrouwde mensen te communiceren over wat je denkt en voelt. Laat mensen

‘Ik vond de basis onder onze relatie te smal. We waren te verschillend. Toch hield ik nog steeds van haar, ook nadat ik het uitgemaakt had. Ik heb me best lang schuldig gevoeld. Had ik mezelf toch niet meer moeten verloochenen?’

delen in je pijn. Geloof hen als ze je serieus nemen en toch erop wijzen dat je ook anders naar dezelfde werkelijkheid kunt kijken. De mensen om je heen zijn helemaal niet van plan om je – net als je oude vriend(in) – te laten vallen. Je roept dat zelf op wanneer je hen met die negatieve verwachting benadert. Net zo min willen ze je als een mislukkeling behandelen. Ook dat stimuleer je zelf als je met een minderwaardigheidsgevoel blijft rondlopen. Dan ga je het vanzelf meemaken dat niemand je als partner wil hebben. Je hebt dan je eigen profetie in vervulling laten gaan.

Valkuil 9: je schuldig voelen als jij de relatie verbroken hebt

Je hebt ook liefdesverdriet als je zelf de relatie verbroken hebt. Dat is nu al meer dan eens gezegd. Er kán iets van opluchting zijn bij komen. Aan een relatie zonder perspectief kwam een einde. De situatie kan ook ingewikkelder zijn, omdat je je relatie met grote aarzelingen of pijn in je hart verbroken hebt. Pijn voor jezelf en voor de ander. Verder is er hetzelfde verdriet als wanneer je zelf afgewezen bent. Je hebt misschien een paar ‘mislukte’ jaren achter de rug. Je relatie heeft je de nodige stress opgeleverd. Je toekomst is onzeker. Je voelt je alleen.

Als je zelf de knoop hebt doorgesneden, dreigt er de valkuil van het schuldgevoel. Door jouw toedoen heeft een ander verdriet.

Uit medelijden blijf je daarom maar reageren op alle digitale signalen die binnenkomen. Je laat de ander toch weer over jouw grenzen komen. Ongemerkt geef je hem/haar dan weer te veel hoop. Goedbedoeld houd je hem/haar aan het lijntje. Niet doen! Je maakt er alleen maar brokken mee. Misschien reageert de ander strijdlustig en maakt hij/zij het jou lastig. Dan wordt je schuldgevoel minder omdat je de ander een zeurpiet gaat vinden. Je raakt geïrriteerd. Dat is een beetje bevrijdend. Misschien hoor je echter dat de ander depressief geworden is door de breuk met jou. Dat kan ook. Je ex klaagt niet en valt je niet lastig. Als je hem of haar toch een keer ontmoet, zie je als het ware de gebogen rug. Dan kan je schuldgevoel nog toenemen. Je blijft daarom voor je ex-vriend(in) bidden en je vraagt God of hij/zij een nieuwe partner mag vinden. Als dat gebed verhoord wordt, is de ander weer gelukkig en ben jij van je schuldgevoel af.

Je trouwbelofte verbreken is – hoe begrijpelijk ook in bijzondere gevallen – een kwaad. Daarover kun je je schuldig voelen, ook al kun je vrede krijgen over zo’n moeilijke beslissing in je leven. Je verkering verbreken is anders. Verkering is een experiment. Dat mag mislukken. Uiteraard bouw je in de loop van de tijd verplichtingen op naar de ander. De

ultieme verplichting – ‘Ik beloof je trouw’ met God en mensen als getuigen – ben je nog niet aangegaan. Als jij gezond assertief bent en ziet dat het met deze man/vrouw niets kan worden, doe je er alleen maar verstandig aan om, voor je tot een huwelijk komt, de relatie te verbreken. Je bent, als je dat op een correcte manier doet, niet schuldig – al voelt dat misschien wel zo aan. Je bent ook niet verantwoordelijk voor de reactie van de ander. Dat is zijn of haar te dragen last. Dat is ook zo als de ander zielig is of zielig doet. Dat is zelfs zo als de ander je probeert te chanteren met dreigementen over zelfdoding wanneer je niet terugkomt. Op smeekbeden of dreigementen moet je niet ingaan, zelfs niet een klein beetje. Je schept daarmee onduidelijkheid bij de ander. Ik herhaal: jij bent verantwoordelijk voor eerlijkheid en een nette manier van afhandelen van de relatie. Je bent niet verantwoordelijk voor hoe de ander daarmee omgaat. Als je je dat toch voelt, stap je in een valkuil. Soms heet die valkuil zelfs: huwelijk. Van trouwen uit medelijden is echter nog nooit iemand gelukkig geworden.

Valkuil 10: je valt in herhaling

Je hebt al twee keer verkering gehad. Twee keer liep je tegen dezelfde problemen op: je vriend(in) ging over je grenzen heen. Of je knoopte altijd een relatie aan met mannen zonder zelfvertrouwen. Of je had al twee keer eerder een vriendin: beiden waren sociaal-emotioneel beschadigd. Je bent misschien al enige keren op een lichamelijk uitdagende persoon gevallen. Of je wordt telkens verliefd op een op een aardige, betrouwbare partner, van wie de saaiheid je op den duur gaat tegenstaan. Help! Je voelt ‘m aankomen. Je oude relatie is voorbij. Er komt weer ruimte voor een nieuwe en je wordt verliefd op iemand bij wie je dezelfde problemen kunt verwachten. Er zijn mensen die na een mislukte relatie bewust een vriend(in) zoeken, die anders is dan de vorige. Ze hebben het bijvoorbeeld één keer met iemand uit een andere cultuur geprobeerd, maar dat doen ze nu niet meer. Anderen zoeken meer van hetzelfde. Dat is op zich ook nog niet erg. Dat is het wel als mensen in een nieuwe relatie de beleving van hun eigen pijn gaan herhalen. Sommige mensen vallen altijd op een voor hen foute man of vrouw. Dat is een valkuil. Daarmee maken ze hun eigen leven moeilijk.

Tip 1

Hier staan tien valkuilen. Stuk voor stuk zeggen ze meer over jouzelf dan over de vroegere vriend(in) en de voorbije relatie. Als jij in een valkuil stapt, laat je iets zien van je eigen persoonlijkheid en van je eigen psychische onbalans. Dat is niet erg. Je bent immers uit evenwicht als je relatie verbroken is. Misschien wordt de valkuil ook wel veroorzaakt door pijn of een emotioneel tekort in jouw leven vanuit je jeugd. Daar moet je dan wel achter zien te komen. Jij denkt dat je ex je probleem is. Dat kan wel zo lijken, maar bij een valkuil, ben jij het probleem. Hoe ga jij om met de nieuwe situatie? Een gesprek over een valkuil, moet dus een gesprek over jón zijn.

Tip 2

De valkuilen heb ik hier niet beschreven om je uit te nodigen om nog meer te piekeren dan je al doet. Ze zijn nog minder bedoeld om je het gevoel te geven dat je werkelijk alles fout doet. Herken een valkuil. Grimlach of glimlach er maar om en probeer die vervolgens te vermijden. Je kunt nieuw gedrag en nieuw denken leren (al dan niet met hulp van anderen).

Om te onthouden

De dichter van psalm 94 had een bijna-valkuil-ervaring. Die werd een geloofservaring.

*'Toen ik dacht: Mijn voet glijdt weg
Hield uw trouw mij staande HEER.
Toen ik door zorgen werd overstelpt,
Was uw troost de vreugde van mijn ziel.'* (Psalm 94:18,19 NBV)

Als je dezen bijbelwoorden in verschillende vertalingen leest en op je laat inwerken, komen ze dichtbij. Wat vind je van deze hedendaagse Afrikaanse versie?

*'Toe ek gedink het my voete gly,
Het u troue liefde my regop gehou, Here.
Toe ek met baie onrus in my binneste sit,
Het u vertroosting my tot rus gebring.'*

Als je in een valkuil belandt of dreigt te raken, is je hart vol onrust. Uiterlijk ben je misschien wel kalm, maar van binnen zit de spanning. Je relatie is voorbij. Het ging mis met de liefde en de trouw. Je maakt uitglijders in het verwerkingsproces. Vergeet het niet: Gods trouwe liefde(!) wil jou ook dan rechtop houden! Nieuwe innerlijk rust is bij Hem te vinden.

4. Doorgaan

Je was 48 jaar toen je voor de tweede keer in je leven een relatie kreeg. De eerste keer was toen je een jaar of twintig was. Dat was toen stukgelopen op jouw eigen angst. Je was verliefd en tegelijkertijd zo bang dat je jezelf en haar bedroog, dat je het na drie weken zelf uitgemaakt hebt. Je had dat nooit goed verwerkt. Altijd weer kleefde dezelfde angst aan je als je een vrouw leuk ging vinden. Dus hield jij de boot af. Wonderlijk genoeg was de onzekerheid niet onoverkomelijk toen je een jaar geleden een relatie kreeg met een weduwe. Het klikte echt. Na de voor jou magische grens van drie weken, groeide jouw zekerheid snel. Je hield van haar. Ze was eerlijk gezegd ook je reddingsboei tegen eenzaamheid. Eindelijk was die voorbij. Je genoot van het wij-gevoel. De gedachte dat je binnen afzienbare tijd een vrouw mijn vrouw zou kunnen noemen, vervulde je met trots. Je vond het niet erg om je vrijheid en zelfstandigheid voor haar gedeeltelijk in te leveren. Je kreeg er veel voor terug. Ook bij haar zat het wel goed, al moest zij natuurlijk wel wennen aan een man die anders was dan haar overleden echtgenoot. Toch is het misgegaan. Haar kinderen waren nog niet toe aan een nieuwe vader. Wat jij ook probeerde, je kon hen niet voor je inwinnen. Langzaam maar zeker knaagde dat aan het zelfvertrouwen van je vriendin. Had ze wel de goede keuze gemaakt door voor een tweede partner te kiezen? Uiteindelijk heeft ze de ook voor haar moeilijke beslissing genomen en de relatie beëindigd. Jij begreep het en wilde ook niet tussen haar en haar kinderen instaan. De prijs voor jou was hoog. Het was zo heerlijk om in 'wij' te denken. 'Wat gaan wij doen?' 'Zullen we samen...?' Nu moest je weer denken in 'ik'. 'Wat zal ik dit weekend gaan doen?' Een ik-weekend was echter niet leuk meer na 52 wij-weekends. Je miste ook erg dat je niet meer dagelijks even kon bellen over hoe het op je werk geweest was. Je bent weer net zo alleen als een jaar geleden. Er is in jouw huis niets veranderd. Je vriendin heeft nooit bij jou gewoond. Ze kwam er zelfs niet vaak, want jij ging vanwege haar gezin, vrijwel altijd haar kant op. Je huis en je leven in je huis zijn gelijk gebleven. Toch is de eenzaamheid nu zwaarder. Je weet nu namelijk wat je mist. Je weet het niet alleen, je voelt het ook. Elke dag. Je moet doorgaan. Dat wil je ook wel, maar makkelijk is het niet.

In het vorige hoofdstuk ging het over valkuilen. Bij elke valkuil werd een bordje gezet. 'Kijk uit!' Het herkennen van de valkuil kan al helpen voorkomen dat je er in wegglijdt. Mensen kunnen je daarbij een hand reiken. Gods goedheid kan jou ook op de been houden. In dit hoofdstuk staan geen waarschuwingen, maar wordt op een positieve manier de weg naar voren gewezen. Hoe kun je verdergaan, wanneer je liefdesverdriet hebt? In de rijdende trein van het leven wil jij naar achteren lopen, maar de trein neemt jou toch mee. Dat is soms frustrerend, maar is ook goed. Je leven móet immers doorgaan? De tijd heelt alle wonden, soms met een groot litteken. Dit is geen dooddoener, maar het is werkelijk waar. Je kunt lijdelijk afwachten tot het zover is. Je kunt de tijd ook een beetje helpen door met de volgende punten aan de slag te gaan.

Acceptatie

Acceptatie is een sleutelwoord voor het omgaan met verlies. Dat lijkt het einde van het verwerkingsproces te zijn. In hoofdstuk twee staat dat de laatste fase van verliesverwerking 'nieuw realisme' is. Daar wordt ook gesproken over 'accepteren van de feiten'. Dat staat daar op de goede plek, maar je kunt acceptatie ook naar voren halen. Let op: niet om het verwerken van het verdriet te onderdrukken, maar om het uit een kramp te halen.

Ik geef twee voorbeelden ter verduidelijking. Er zijn mannen die het vreselijk vinden dat ze kaal worden. Alle middeltjes gebruiken ze om haargroei te bevorderen. Ze kammen vijf keer per dag lange haren vanaf hun linkeroor over hun kale schedel naar de rechterkant van hun hoofd. Na jaren tobben geven ze de strijd op. Ze durven eindelijk voor de dag te komen zo ze zijn en voelen zich niet meer bekeken worden. Wat hebben ze geworsteld met hun zelfbeeld! Als ze nu eens gewoon vanaf het begin geaccepteerd hadden dat ze kaal werden, hadden ze al eerder ontdekt dat je met een kaal hoofd prima kunt leven.

Nog een voorbeeld: een dochter is ongehuwd zwanger. Haar vader is kwaad, haar moeder blijft kalm. Die pa praat wekenlang niet meer met z'n dochter en heeft slapeloze nachten. Dat dit hem moet overkomen! Hij heeft z'n kinderen toch zo goed voorgelicht en gewaarschuwd. Op een dag zegt zijn vrouw: 'Wil jij soms een abortus? Nee? Houd dan op met zeuren. Dat kind wordt toch geboren. Ik voorspel nu al dat je het eens gewoon zult accepteren als je kleinkind. Waarom doe je het dan niet vandaag? Onze dochter weet nu wel wat ze ons met haar zwangerschap aandoet. Maak haar nu niet kapot met jouw boosheid. Als je het nu accepteert, kun je haar nog tot steun zijn!'

Veel problemen blijven onnodig lang bestaan omdat mensen de realiteit niet accepteren en er daarom verkeerd mee omgaan. Ze houden teleurstellingen daardoor voortdurend levend. Ze vergeten dat ze hier en nu te leven hebben, met hun persoonlijke geschiedenis, met de mensen die blijven of verdwijnen uit hun leven. Wie het (pijnlijke) heden van liefdesverdriet niet accepteert, bereikt daar niets mee. Het verleden keert niet terug. Het heden is onnodig somber omdat actuele zegeningen niet opgemerkt worden. De blik op de toekomst is overdreven onzeker.

Wat is accepteren van een gebroken relatie?

- Aanvaarden dat gebeurd is wat gebeurd is. Je bent afgewezen. Of je hebt zelf de relatie verbroken. Je kunt er niet voor wegluchten en je hoeft geen toneel te spelen. Je erkent je pijn en bent daarover eerlijk naar anderen.
- Verantwoordelijkheid op je nemen voor (jouw aandeel in) de voorbije relatie. Je wist dat een relatie een experiment is. Je bent er zelf aan begonnen. Het is jullie beiden dus niet gelukt elkaar vast te houden. Je blijft niet hangen in verwijten maken.
- De ander loslaten. Je laat de ander vrij om zonder jou verder te leven. Je stelt realistische doelen voor wat je nu nog wilt met je ex-vriend(in).
- Bewust het proces van verliesverwerking doormaken. Jezelf niet onder druk zetten om haast te maken. Het zelfs accepteren dat ook jij in een valkuil kunt belanden, waarin je liever niet zou komen. Het hoort er allemaal bij en juist als je dat aanvaardt van jezelf, kom je er evenwichtiger doorheen.

Accepteren van het mislukken van de relatie wordt een kramp als je er voorwaarden aan verbindt. 'Als ik mijn leven weer zus of zo op orde heb, dan zal ik kunnen aanvaarden dat mijn relatie verbroken is.' Het is juist de kunst om de breuk te accepteren terwijl je nog in de chaos zit. Vanuit die aanvaarding ga je je leven weer proberen op orde te brengen. Dan dienen zich mogelijkheden en onmogelijkheden aan. Of dat nu met je oude vriend(in) is of op een wat later tijdstip met een nieuwe, of helemaal zonder partner, dat merk je dan vanzelf wel. Jij maakt keuzes. Jij praat. Jij werkt aan jezelf. Soms moet je knokken om het hoofd boven water te houden. Soms gaat het je makkelijker af dan je ooit gedacht had.

Het geloofselement in aanvaarden wordt treffend verwoord in het volgende, oude gebed. Aanvaarden en aan de slag gaan komen erin bijeen :

*Heer,
geef me de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen.
Geef me de moed om te veranderen wat ik veranderen kan.
Geef me de wijsheid om het verschil te weten tussen die beide.
Amen.*

Acceptatie is geen teken van moedeloosheid, maar van gelovige wijsheid. Wijsheid van hoofd én hart, van verstand en gevoel. Deze paragraaf over acceptatie klinkt nogal rationeel. Dat is ook zo. Aanvaarden van de realiteit begint met je verstand. Het gevoel volgt daarop, vroeg of laat. Bidden (en zingen!) over je hoop en je wanhoop helpt om je verstand en gevoel bij elkaar te brengen. Je gelooft dat God je draagt. Dat maakt het accepteren van de realiteit makkelijker. Dan ga je zien dat er in jouw leven niet alleen deuren dicht gaan, maar er door God ook nieuwe geopend worden.

Nemende en gevende liefde

We hebben in het vorige hoofdstuk geconstateerd dat er verschil is tussen 'Ik wil jou hebben!' en 'Wie kan ik voor jou zijn?' Toch wordt het beide liefde genoemd. 'Ik wil jou hebben!' heeft alles met verliefdheid te maken. Daarover gaan de meeste songs in de muziek. Verliefdheid is wel liefde, maar het is een vorm van liefde die ten diepste op zichzelf gericht is, via de ander. Tijdelijk is verliefdheid heftig. Dan wordt ze rustiger, maar ze blijft basaal aanwezig. 'Wie kan ik voor jou zijn?' is échte liefde. Die is op het geluk van de ander gericht. De bijbel noemt dat agapè. Dat is liefde die bereid is een offer te brengen, zoals Christus dat deed (Ef. 5:2). Verliefdheid heeft als hoofdbestanddeel: gevoel. Wie verliefd is, voelt veel voor de ander. Liefde heeft als hoofdbestanddeel: wil. Wie liefheeft, kiést voor de ander, ook al wordt het gevoel wel eens op de proef gesteld.

We moeten er echter geen zwart-wit tegenstelling van maken. Verliefdheid is niet verboden. Omdat liefde voor de ander en verliefdheid in een relatie altijd door elkaar lopen, houd je van je vriend(in) en wil je tegelijk zelf ook gelukkig worden. Het mooiste is als gevoel en wil samen op gaan. Er zijn maar weinig mensen die een relatie volhouden, waarin ze wel van de ander houden maar intussen door die ander voortdurend vernederd worden. Dat offer zou voor een mens wel eens te zwaar kunnen zijn en dat begrijpen we. Liefde moet van twee kanten komen. Paulus zegt dat we niet ons eigen belang moeten dienen en direct eraan dat ieder niet alleen oog voor zichzelf moet hebben, maar ook voor de ander (Phil. 2:3,4). Oftewel: in het gericht zijn op de ander, mogen we er zelf ook zijn. Ook de huwelijksliefde beschrijft hij als wéderzijds dienen (Ef. 5:21 en volgende).

Liefde is in een relatie: geven en ontvangen. Dat is soms beide moeilijk. Als partners van twee kanten liefde geven en ontvangen is hun relatie evenwichtig. Nu dreigt er altijd de ontsporing dat iemand vooral liefde wil ontvangen. Dankbaar ontvangen verandert dan in ik-gericht nemen. Hij/zij praat wel over liefde, maar is intussen uit op eigen genoegens. Dat kunnen ook de lichamelijke genoegens zijn. Dat is typisch voor alleen maar verliefdheid. Zelfs veel gehuwde mensen blijven in de nemende liefde hangen. Ze hebben hun relatie alleen maar nodig voor hun eigen geluk. Mede daarom sneuvelen er ook zoveel huwelijken. Als de ander niet leuk meer is, verdwijnt het laatste restje verliefdheid om plaats te maken voor ergernis. Ze willen er niet zijn voor de partner en willen die dan ook niet meer hebben.

In het verlengde hiervan kun je stellen dat er ook verschillende soorten liefdesverdriet zijn. Er is verdriet dat gestempeld wordt door willen ontvangen/nemen/ hebben (dat op zichzelf gericht is) en verdriet dat gestempeld wordt door willen geven/zijn (dat op de ander gericht is). Ook dat loopt overigens in werkelijkheid altijd wel een beetje door elkaar. De ene mens met liefdesverdriet is vooral op zichzelf gericht. Hij/zij mist nu zoveel. De andere mens is (ook) op het lange-termijn geluk van de ex-vriend(in) gericht. Met welke soort liefdesverdriet is het makkelijker om dóór te leven?

Als jij vooral op jezelf gericht was in je relatie, ben je dat nu ook in je verdriet. Daardoor kun je, vanwege je eigen belang, langer vasthouden aan wat voorbij is. Je voelt jezelf vooral slachtoffer. Je bent boos en klaagt. Je ik-gerichtheid kan je daarentegen ook stimuleren om je vriend(in) direct te laten vallen en snel een nieuwe relatie te zoeken. Je praat vooral negatief over je oude partner.

Als jij in je relatie vooral op de ander gericht was, is je verdriet ook meer op de ander gericht. Ook jij kent valkuilen. Je hebt een grotere kans op schuldgevoelens. Je blijft misschien te lang trouw. Blijven klagen hoort daar niet bij. Jij kunt de ander beter loslaten en de oude relatie 'afhechten'. Het duurt misschien langer voor je aan een nieuwe relatie toe bent, maar je bent eerder in evenwicht. Je vergeet de ander niet en denkt vooral positief over wat geweest is.

Ontvangende/nemende liefde en gevende liefde zijn nooit echt te scheiden. We zijn mens. De liefde van Christus, agapè, is een heilzame correctie van liefde die zo graag wil nemen, de verliefdheid. Om die correctie op gang te brengen moet je leren om jouw beweegredenen te ónderscheiden. Dat kan wel. Reflecteer over je motieven. Waarom vond je je vriend(in) zo geweldig? Waarom ben je zo gebroken nu de relatie voorbij is? Waarom wil je de ander terug hebben (of juist niet)? Stel nog maar een paar waaromvragen aan jezelf. Vraag je daarna af of jouw antwoorden met willen geven of willen ontvangen/nemen te maken hebben.

Agapè is de liefde van Christus. De nemende liefde groeit vanzelf aan ons eigen boompje. Agapè is een vrucht van de Heilige Geest (Gal. 5:22,23). Het is een geschenk van God als die ook bij ons gaat groeien. Om die liefde kun je dus bidden. Wat God geeft, vraagt Hij echter ook. Je moet dus ook zo willen liefhebben. Daar zit nog wel eens de kneep.

Loslaten

Met een gebroken hart is het moeilijk verder leven. Je hart heelt als je kunt loslaten. Dat is een onderdeel van het accepteren. Loslaten gaat het beste wanneer je vanuit agapè naar je ex-vriend(in) kijkt. Nemende liefde moet langzaam maar zeker plaatsmaken voor gevende liefde. Vanuit verliefdheid zeg je: ik hou van jou en daarom wil ik dat je bij mij blijft. Dat is begrijpelijk, maar in het ergste geval leidt dit tot dwang. Een egoïst, die alleen aan zichzelf denkt, kan niet loslaten of alleen in woede. Die geeft z'n ex-vriend(in) dan nog een trap na. Vanuit agapè ben je bereid het afgewezen worden te verdragen. Zo is het toch ook bij God? Je zegt: 'Ik hou van jou. Ik vind het heerlijk als je bij mij blijft. Toch laat ik je gaan als jij denkt gelukkiger te zijn zonder mij en straks misschien met een ander verder gaat'. Vanuit agapè kun je eventueel ook zeggen: 'Hoeveel ik ook om je geef, ik kan jou niet bieden waarvan jij gelukkig wordt. Daarom kunnen we beter uit elkaar gaan'.

Dit lijkt tegenstrijdig en dus onmogelijk .

Om je oude liefde los te laten moet je niet stoppen met liefhebben maar (deels) anders en (soms) meer van hem of haar gaan houden. Toch is dit het hart van de christelijke liefde: de ander vrij laten en tot zelfverloochening bereid zijn. Liefde en dwang sluiten elkaar uit. Partners scháken elkaar niet, zoals de oude Germanen deden. Het offer van het vrij laten breng je niet subassertief-klagerig. Je brengt het als geloofskeuze. Het is uitdrukking van je verbondenheid met de Here Jezus. Als je bidt, vraag je niet: *'God in de hemel, wilt u zorgen dat mijn relatie zo snel mogelijk goed komt?'*. Nee, je bidt: *'Here Jezus wilt u mij leren U na te volgen, ook na het verbreken van mijn relatie. U kent mijn verlangen. U weet van mijn verdriet. Geef mij toch de moed, als dat uw wil is, om mijn vriend(in) te laten gaan. Wilt u ons beiden gelukkig maken. Als het kan met elkaar, als het moet zonder elkaar. Ik leg het leven van mijzelf en ook het leven van mijn vriend(in) in uw handen.'* Naar zo'n gebed moet je toegroeien. Dat is niet erg. Hoe eerder je het oprecht leert bidden, des te eerder kun je de ander loslaten. Je oude relatie houd je niet krampachtig vast, maar leg je in Gods handen. Als je zo loslaat, zal je jezelf ook weer innerlijk vrij voelen. De beklemming om je hart van het liefdesverdriet valt weg. Nog anders gezegd: je gebroken hart geneest. Liefde – agapè – laat de ander vrij en maakt ook jezelf vrij. De herinnering blijft. De heimwee soms ook. De pijn gaat over.

'Ik heb het geprobeerd om mijn vriend los te laten. Ik heb nota bene zelf tegen hem gezegd: 'Vergeet mij maar!' Dat ging een jaartje goed. Toen hij echter zelf kwam vertellen dat hij een ander had, brak mijn hart alsnog. Gek hè? Het dal was toen nog even heel diep. Ik gunde hem zijn nieuwe geluk en ik miste hem tegelijk hevig.'

Er zijn mogelijk dingen gebeurd die het loslaten kunnen bemoeilijken. Je partner kan je gemeen behandeld hebben, je bedrogen hebben met een ander, je – op welke manier dan ook – gebruikt hebben. Willens en wetens heeft de ander jouw oprechte verwachtingen de grond in geboord. Misschien heeft hij/zij daarop de relatie verbroken, misschien ben jij zo wijs geweest. Kun je dan vriendelijk bidden: 'Leer mij hem/haar in liefde los te laten'? Er mag toch ook nog zo iets zijn als oprechte verontwaardiging? Jawel, daar is ruimte voor. Je vriend(in) mag dat ook weten. Als je het nog niet gezegd hebt, doe dat alsnog, schriftelijk, digitaal of mondeling. Als je praat met andere mensen, zeg dan ook maar eerlijk dat je boos bent. Hoe oprechter je communiceert, des te minder schade heb je ervan. Toch kan jouw boosheid niet het laatste zijn. Dan neemt de schade bij jou alleen maar toe. Dat wil je toch niet? Voeg daarom tot je gebed toe: 'Bewaar me voor bitterheid en wrok!'

Als je dingen kunt uitpraten met je ex en hij/zij heeft oprecht berouw en toont gedragsverandering, dan kom je voor de uitdaging van vergeving te staan. Vergeven is ook loslaten, niet meer willen terugkomen op wat jou is aangedaan. Als je de ander kunt vergeven, laat je hem/haar makkelijker vrij om een eigen weg te gaan. Vergevingsgezindheid hoort ook bij het hart van het Evangelie (Luc. 17:3,4, Ef. 4:32). Soms leiden eerlijke gesprekken tot een verzoening en zelfs herstel van de verkering. Dat hoeft niet.

Als er niets valt uit te praten, als de ander ook nergens spijt van heeft, valt er weinig te vergeven en rest niets anders dan de overgave. Je legt je zaak in Gods handen (Ps. 35:23,24, 43:1, 119:54). Hij zal het voor je opnemen. Ook dat is bevrijdend en genezend.

Over accepteren en loslaten zijn snel mooie woorden op papier te zetten. Evenals over vergeven en overgeven. Als hier maar gesuggereerd zou worden dat het eenvoudig is om te doen en snel voor elkaar is, zou het tot zelfkwelling leiden. Hier staat slechts de korte beschrijving van wat in werkelijkheid een soms langdurig proces is. Zie het als een proces om in geloof te gaan. Wandelen achter Jezus aan, maakt deze weg soms moeilijk voor ons eigen ik, maar met Hem is het mogelijk (Phil. 4:13)!

Bij de dag leven

Als je relatie verbroken is, is je toekomst onzeker. Dat was ze ook toen je nog samen was, maar in je eentje ervaar je dat des te meer. Dat kan je op twee manieren verwarren.

- Je wordt bang voor de dag van morgen. 'Wat zal er allemaal nog meer voor narigheid komen? Ik kan het leven alleen niet aan.'
- Je vindt je toekomst zonder je partner zinloos geworden. 'Waar doe ik het allemaal nog voor?'

Dit soort onzekerheid hoort bij liefdesverdriet. Als je deze gevoelens beter wilt hanteren, sla dan je bijbel open. Lees Psalm 37:5. Dat is een bijbelwoord dat nog wel eens gebruikt is als trouwtekst, maar dat ook prima past bij iemand met liefdesverdriet. 'Wentel uw weg op de HEERE... (SV) of 'Leg je leven in de handen van de HEER'(NBV). God leidt jouw leven. Ik voeg één ding toe aan deze bijbeltekst. Je leven in Gods handen leggen, moet je per dag doen. Vandaag vertrouw je je vanaf de vroege morgen aan Gods goede zorg toe (zie Ps. 143:8). Je kijkt even niet verder dan vandaag. Morgen zal inderdaad zijn zorgen kennen (Matth. 6:25-34). Dan zie je verder. Je zorgen voor morgen nemen je kracht voor vandaag weg. Daaraan heb je niets. God is erbij vandaag. Morgen mag je dat weer geloven. Denk in kleine eenheden. Je hoeft niet je hele toekomst veilig te stellen. Je leeft vandaag.

Dat je toekomst zinloos geworden is, kun je op dezelfde manier in geloofsvertrouwen tegemoet treden. Je toekomst is anders geworden en hoe zinvol dat zal zijn, weet je niet en hoef je niet te weten. De dag van vandaag heeft al betekenis genoeg. Is je leven moeilijk op dit moment? Geniet toch van de kleine dingen waarvoor je God kunt danken (Phil. 4:4-7). Als je aan je toekomst denkt, kun je niet blij zijn. Denk echter niet zo ver weg. Als je aan vandaag denkt, noem dan op waarin je zin hebt. Denk aan de mensen die je kunt ontmoeten. Oriënteer je op het (vrijwilligers) werk dat vandaag wacht. Jouw leven krijgt zin als jij weer zin in het leven krijgt. Dat begint klein. Ook als je verdriet hebt, kun je genieten van een witte boterham met aardbeien en zo'n dikke laag suiker als je oma er altijd op deed. Dat kleine genieten begint vandaag, als je er maar voor open staat (en niet té depressief bent – dan heb je hulp nodig). Langzaam maar zeker zul je meer lichtpuntjes zien.

Nieuwe doelen

Accepteren, loslaten en bij de dag leven, scheppen ruimte om nieuwe doelen te ontwikkelen. Je groeit daar naar toe, maar het is ook een bewuste keuze. Je wilt niet weemoedig blijven dromen over wat voorbij is, maar pakt nieuwe dingen op. Je gaat anders dromen en ook nog proberen die dromen een beetje werkelijkheid te laten worden. Je bent daarin zo realistisch mogelijk. Je voert plannen uit, die je altijd had willen doen, maar waar je niet aan toe kwam toen je samen was. Je gaat met een vriendenclub naar New York op vakantie. Je solliciteert op de baan die toevallig in de plaats is waar je vriend(in) liever niet zou willen wonen. Je richt je kamer of huis net een beetje anders in. Je plant in je agenda wekelijks een avondje sporten, nu je toch weer wat meer vrije tijd hebt. Je zegt vrijmoedig ja als je gevraagd wordt voor een taak of ambt in jouw christelijke gemeente.

Zo ontdek je dat de wereld groter is dan jouw verdriet. Je schept zelf mogelijkheden om opnieuw een blij mens te worden. Er zit nog een poosje een 'rouwrandje' rond de blijdschap, maar langzaam wordt dat dunner, tot je weer onbevangen kunt genieten.

Omgaan met je oude vriend(in)

Hoe ga je na enige tijd om met iemand van wie je gehouden hebt, die de relatie met jou heeft afgebroken of met wie jij de relatie hebt afgebroken? Je vermijdt dreigende valkuilen en moet ook concreet beleid uitzetten. Wat wil je nog met hem of haar? Er zijn een paar mogelijkheden. Waarvoor jij kiest, hangt af van de duur van je relatie en de pijn die de breuk je gedaan heeft. Het heeft ook te maken met jouw persoon. Waarbij voel jij je het prettigst? In sommige gevallen kun je het gewoon bespreken met je oude liefde. Als het stof van de breuk is neergedwarreld, kun je in een min of meer afrondend gesprek terugblikken en vooruitblikken.

- Je verbant hem/haar uit je leven. Dat is al begonnen in de periode waarin je vooral boos was (zie hoofdstuk 2). Je wilt hem of haar liever niet meer zien. Je 'ontvriendt' hem/haar op je sociale netwerk. Je gaat voortaan naar een andere kerk (of club of vereniging) om hem/haar niet meer tegen te komen. Je verwijdert alle foto's die aan hem/haar herinneren. Geschenken die je ooit gekregen hebt, geef je terug of geef je aan anderen. Jullie vriendenkring, die door elkaar was gaan lopen, wordt weer gesplitst. Hoe leuk sommige mensen ook waren die je door je vriend(in) hebt leren kennen, je wilt er geen contact meer mee hebben. Dat geldt ook je voormalige bijna-schoonfamilie. Die is weg uit je leven.

'Als ik iets tegen kom dat mij herinnert aan mijn relatie moet ik nog steeds slikken. Dus ik word er gewoon liever niet aan herinnerd. Ik moet er ook niet aan denken om hem samen met een andere vrouw tegen te komen. Dan loop ik liever vier straten om.'

- Je bent nuchter. De verkering is voorbij. Je hebt, ondanks alles, een goede tijd gehad samen. Het is niets geworden tussen jullie. Er waren vervelende momenten. Het had van jou niet uit hoeven gaan. Je gaat, nu dat toch gebeurd is, gedurende een periode door een dal heen. Je wilt de leuke herinneringen toch ook niet kwijt raken. Dat mooie boek of sieraad dat je gekregen hebt, hoort daarbij. Je neemt afstand, maar bent trouw aan je gedeelde verleden. Je blijft zijn/haar naam af en toe op een positieve manier noemen. Tegelijk ben je blij dat je van bepaalde onzekerheden en zelfs gezeur met hem/haar af bent. Je komt je oude vriend(in) tegen in het dorp. Je kunt dan rustig een praatje maken. Je past je eigen facebookpagina aan en presenteert je weer single. De foto's die je had, heb je uitgezocht en een paar mooie heb je bewaard. Je ziet wel wat je ermee doet als je eventueel een nieuwe relatie krijgt.
- Je blijft vrienden. Sommige stellen die uit elkaar gaan, zeggen dat direct. 'We zijn nog steeds vrienden.' Dat is meestal verwarrend. De omgeving begrijpt het niet als ze hen weer samen tegenkomen. 'Jullie zijn toch uit elkaar?' Ze maken het ook zichzelf moeilijk. Verwachtingen worden onduidelijk, verlangens ook. Soms krijg je dan een stoplichtrelatie: aan-uit, aan-uit. Voor een 'dader' van een relatiebreuk is het makkelijker om vrienden te blijven dan voor een 'slachtoffer'. Die kan in de valkuil

van te grote trouw belanden. Toch kan het wel, dat mensen vrienden blijven. Er moet dan wel enige tijd van verwerking voorbij zijn. Er moet ook maximale duidelijkheid zijn over verwachtingen als de relatie in gewone vriendschap wordt voortgezet. Soms wijzigt de gewone vriendschap zich weer – die relatie wordt toch dunner - als één van beiden een nieuwe vriend of vriendin krijgt. Dat hoeft niet. Eén voordeel van blijvende vriendschap is dat de vriendenkring gelijk kan blijven. Je kunt ook nog leuk contact houden met iemand die bijna je zwager of schoonzus geworden was. Het kán, maar een beetje uitzonderlijk is het wel.

Een nieuwe vriend(in)

‘Ik was nogal krampachtig op zoek naar een vriendin. Mijn relatie was echter zo’n teleurstelling! Ik probeer nu maar te leven volgens het principe van het Bijbelboek Hooglied: zoek de liefde niet, eer zij zich laat vinden! Ik zoek niemand meer, maar houd mijn ogen wel open. Dan loop ik misschien wel gewoon tegen de juiste persoon op. Ik voel me nu ontspannen, open.’

Als jij echt geaccepteerd hebt dat je oude relatie voorbij is en een balans gevonden hebt in het terugkijken op die belangrijke periode in je leven, groeit langzaam de openheid voor een nieuwe relatie.

Je weet van je oude pijn, maar ligt er nu niet meer wakker van. Je bent uit je valkuilen omhoog gekrabbeld. Je eenzame tocht door het donkere bos ligt achter je. Je leeft weer in de bewoonde wereld en ontmoet opnieuw leuke en minder leuke mensen. Je investeert in oude vrienden en nieuwe contacten. Dan kan het gebeuren dat je hart opnieuw opengaat voor een ander. Je kon het je lange tijd niet voorstellen. Je had er eerst nog geen behoefte aan. En toch gebeurt het. Prachtig!

Hoe werkt je oude relatie door in de nieuwe? Dat is een spannende vraag. Als je niet helder hebt, hoe jij die beantwoordt, kan je verleden een hinderpaal in het nieuwe heden worden.

- Je oude vriend(in) is een spookbeeld voor je geworden. Je eerdere vertrouwen is beschaamd en beschadigd. Daardoor durf je je niet zomaar te hechten aan je nieuwe vriend(in). Je nieuwe relatie is niet snel een ontspannen vriendschap. Je schrikt ook als je nieuwe vriend(in) iets zegt wat jou herinnert aan oude pijn. Vervolgens reageer je daarop krampachtig. Dat begrijpt je nieuwe liefde dan weer niet. Bijvoorbeeld: je oude vriend(in) ging altijd zijn/haar eigen gang, totdat hij/zij helemaal vertrok. Je weet je geen raad als je nieuwe vriend(in) zegt even een werkweek geen behoefte te hebben aan je aanwezigheid omdat hij/zij druk met ander dingen is. Jij reageert paniekerig en de ander zegt: ‘Doe alsjeblieft normaal!’ Als je gedragspatronen uit de voorbije vriendschap overhevelt naar de nieuwe, doe je je nieuwe vriend(in) geen recht. Die is immers een andere persoon. Het leidt tot botsingen. Die kun je alleen voorkomen door eerlijk over je reflexen te praten. Je mag daarvoor wel begrip vragen van je nieuwe vriend(in), want die heeft immers voor een relatie gekozen met iemand die al een geschiedenis heeft.

- Je oude vriend(in) is je droombeeld. Je vergelijkt de oude en de nieuwe liefde en te vaak is die in het voordeel van de oude. Je kunt dan de nieuwe relatie verbreken óf de knop omzetten. Droombeelden zijn niet realistisch. Ze binden je, in dit geval, aan je verleden dat voorbij is. Droombeelden van je oude geliefde maken je nieuwe relatie stuk. Je nieuwe vriendschap zal nooit de herbeleving zijn van de oude. Dat moet je ook niet willen. Ook hier geldt: je nieuwe liefde is een andere persoon. Je mag best vergelijken – dat doe je toch wel – maar dan eerlijk. Geniet er ook van dat je bepaalde problemen met je nieuwe vriend(in) juist niet hebt, die je vroeger wel had. Vergeet niet dat aan elke keuze een prijskaartje hangt. Je nieuwe vriend(in) heeft misschien geen leuke baan of ander pluspunt dat je oude wel had. Dat zij dan zo. Als jij kiest voor haar/zijn hart van goud, betaal je de prijs dat je andere dingen mist.
- In je nieuwe relatie kun je voordeel hebben van je oude. Hoe? Je bent sterker en wijzer geworden! Jij hebt geleerd van je fouten. Je hebt gesproken met anderen over wat is misgegaan. Je bent jezelf beter gaan begrijpen waarom je bepaalde onzekerheden had. Nu kun je ze proberen daarmee beter om te gaan. In je vorige relatie was je bijvoorbeeld best claimend. Dat leidde tot het mislukken ervan. Je hebt geleerd dat liefde ook vrijlaten is. In je vorige relatie was je subassertief. Dat schiep onduidelijkheid en je deed dingen die je eigenlijk niet wilde. Nu probeer je assertiever te communiceren. In je vorige relatie las je niet samen uit de bijbel en bad je niet samen. Daardoor was die relatie slechts een tweevoudig snoer en geen drievoudig (Pred. 4:12). Dat wil je nu anders doen. Zo kun je meer dingen geleerd hebben van je eerdere mislukking. Dat mag natuurlijk weer geen kramp worden, zo van: in de nieuwe relatie maak ik geen fouten meer, als die mislukt zal het echt niet aan mij liggen. Dat is onzin. In elke vriendschap maak je fouten. Je bent alleen dom, als je je fouten kent en ze dan nog eens maakt. Dat kun je proberen te vermijden.
- Over wijzer worden gesproken: je hebt niet alleen geleerd van je eigen fouten. Je hebt hopelijk ook geleerd van de mooie dingen in je oude relatie. Je bent ook positief beïnvloed door wat je samen met hem of haar gedaan hebt, toen alles nog goed was. Dat neem je natuurlijk ook mee naar je nieuwe relatie!
- Als je in je oude relatie ontdekt hebt, hoe leuk het is om af en toe samen uit eten te gaan (terwijl dat voor jou nieuw was), kun je terugzakken in je oude saaiheid, maar ook met je nieuwe partner af en toe een restaurant opzoeken.

Mag je met je nieuwe vriend(in) over de oude praten? Als duidelijk is welke plaats die nog inneemt in jouw leven en tegelijk niet meer inneemt, kan dat geen kwaad. Gewoon, op een natuurlijke manier, kunnen herinneringen boven komen en worden uitgesproken. Als je weet dat je nieuwe vriend(in) zich er aan stoot, kun je het laten of juist dát tot gesprekspunt maken.

Moet je alles van je oude relatie vertellen of mag je ook dingen geheim houden? Alles wat je nieuwe relatie kan verstoren, wanneer je vriend(in) erachter komt, moet je vertellen. Dat is dan soms: opbiechten. Het is een klap in het gezicht van je vrouw of man als je pas nadat je getrouwd bent eerlijk vertelt dat je met je eerste vriend(in) het bed gedeeld hebt. Dat vertel je in je verkeringstijd, zodat iemand in vrijheid kan beslissen of hij/zij nog met je verder wil gaan. Het is heftig om zo eerlijk te zijn en zal veel losmaken bij je nieuwe partner als die als hoogstaand ideaal heeft om seksualiteit voor in het huwelijk te bewaren. Zo zijn er nog wel meer ingrijpende dingen te bedenken, die je beter kunt vertellen. Voor het overige geldt: ga ontspannen met je herinneringen om. Wat voorbij is, mag je ook achter je laten.

'Ik heb door mijn vriendin God leren kennen. Ik was wel vaag christelijk maar deed er niets mee. Door haar ben ik bewust gaan geloven. Hoe naar het ook was dat mijn verkering uitging, ik wil God niet meer kwijt. Een eventuele nieuwe relatie ga ik dus anders in.'

De nieuwe vriend(in) is de oude vriend(in)

Soms starten mensen een relatie voor de tweede keer. Dat kan. Dat gebeurt wel eens na een korte onderbreking. Na veertien dagen weten ze het al zeker dat ze niet zonder elkaar kunnen. Dat kan blijvend goed gaan. Het kan ook dat ze na weer veertien dagen nog beter weten waarom het een maand ervoor is uitgegaan. Ze lopen tegen dezelfde problemen als voorheen op. Als dat zo is en ze zelf niet scherp krijgen wat ze eraan kunnen doen, hebben ze enige relatie-ondersteuning nodig om te analyseren wat er aan de hand is. Daarna is aan

Tot mijn spijt heb ik mijn nieuwe vriendin meer dan eens met de naam van mijn oude vriendin aangesproken. Dat ging vanzelf. Ik excuseerde me dan en zij kon er gelukkig om lachen. Het liet natuurlijk wel merken dat ik mijn oude vriendin onbewust niet vergeten was.'

hen de echte beslissing.

Is het ook mogelijk om na een jaar of later weer verder te gaan met je eerste liefde? Jazeker, mits het tegelijkertijd je nieuwe liefde is. Het kan alleen goed gaan, als je de eerdere mislukking geaccepteerd hebt en de ander hebt losgelaten. Je stapt als nieuw in de relatie. Het mag niet het teken zijn dat je nog steeds in de valkuil zit van te grote trouw of de ander per se terug willen hebben. Als dat zo is, vraag je om nieuwe moeilijkheden. Uiteraard moet je, voor je de draad weer oppakt, wel even heel diep in elkaars hart en hoofd gekeken hebben.

Een roeping om alleen te blijven

Is het vanzelfsprekend om na een mislukte liefde een nieuwe partner zoeken? Nee, die keus is aan jou, mits je niet alleen blijft uit ijdele hoop dat je oude relatie goed komt. Dan staat het verleden jouw toekomst in de weg. Het kan echter ook gewoon zo lopen. Je hebt

verkering gehad. Je bent niet of wel actief op zoek naar een nieuwe vriend(in) maar je komt de 'ware' nooit meer tegen. Dat kan een kruis worden. Alleen zijn is voor sommige singles zwaar. Dat kruis kan verzacht worden door wat je hebt meegemaakt. Je hebt mooie herinneringen. Je weet ook dat een relatie niet alles is. Dat kruis kan ook verzaagd worden door wat je hebt meegemaakt. Je mist de intimiteit en het samenzijn waarvan je al wel geproefd hebt.

Er zijn ook mensen die bewust kiezen voor een ongehuwd leven. Een mislukte relatie kan aan die bewuste keuze bijdragen. De Here Jezus noemt het alleen blijven al als mogelijkheid (Matth. 19:12).

Paulus noemt ongehuwd blijven zelfs een genadegave (geen eis!) van God (1 Cor. 7:7,8) Ongehuwde mannen en vrouwen met een sterk roepingsbesef zetten al hun energie in voor de taak, die zij van God ontvangen hebben. Dat kan in de christelijke gemeente zijn en erbuiten. Het ontbreken van de partner is geen rem op hun functioneren, maar een extra stimulans zich volledig over te geven in dienst van God en de naaste. Deze mensen zijn soms een levend protest tegen de overdaad en begeerten van de samenleving en de overdreven waarde die onze cultuur aan relaties (en daarbinnen aan seksualiteit) toekent. Eerlijk is eerlijk: het zijn maar enkele mensen die deze keuze uit zichzelf maken. Een grotere groep kan het alleen zijn zo gáán beleven. Het is een kruis, maar een kruis dat zij omwille van het Koninkrijk leren dragen .

'Toen ik een relatie had, stond mijn vriend op nummer één en God op nummer twee of nummer tien. Ik was zo blij met hem, juist op mijn leeftijd! Dat ik te weinig met God leefde, ontdekte ik toen het uit was. Dat werd een leerpunt voor mij. De Here heeft mij zo vertroost toen ik het moeilijk had, dat ik sindsdien niet anders wil dan Hem de controle over mijn leven geven. Hij heeft mij meer lief dan wie dan ook en zijn liefde heeft mij gered. Waar het nu op uit gaat lopen, of ik ooit zal trouwen of niet, zie ik wel. Hij weet het!'

Ze weten hun leven betekenisvol in te vullen. Als er dan op latere leeftijd toch iemand op hun pad komt met wie ze zouden kunnen trouwen, hoeft dat voor sommigen niet eens meer. Anderen zijn er alsnog blij mee. Ook dat is goed.

Tip

Deelnemen aan het leven is als deelnemen aan het verkeer. Als je een verkeersongeval hebt meegemaakt, durf je in eerste instantie misschien nooit meer auto te rijden. Als je aan dat gevoel toegeeft, kom je helaas niet ver meer. Het beste is: je accepteert dat het erge gebeurd is. Je autootje is beschadigd. Toch wil je zelf blijven sturen. Waarschijnlijk ben je wel iets

'Ik geloof dat God mijn leven leidt. Ik ben nog steeds alleen. Dat is niet altijd makkelijk, maar mijn leven heeft een gouden rand: Zijn liefde en genade.'

voorzichtiger, maar je geeft na verloop van tijd weer gewoon gas. Doorgaan dus! Dat geeft de meeste voldoening. Als je uit angst voor nieuwe ongelukken aan de kant blijft staan, verlies je de greep op je leven. Vul de gedachte zelf maar aan. Als je oude vriendschap mislukt is en je uit angst voor nieuwe ongelukken...

Om te onthouden

Er is een beroemd Engels gedicht van Alfred Tennyson. 'In Memoriam A.H.H.' (1849). Hij schreef het naar aanleiding van het overlijden van een vriend. De beroemdste strofe eruit luidt als volgt:

*I hold it true, whate'er befall;
I feel it when I sorrow most;
'T is better to have loved and lost
Than never to have loved at all.*

Het gaat hier over rouw – maar liefdesverdriet lijkt daar toch op? Je blikt terug op de liefde die je ontvallen is. Je zegt (misschien pas na lange tijd): 'Het doet soms nog steeds zeer, maar het is goed geweest. Ik ben geworden wie ik ben, mede door mijn mislukte relatie. De pijn die het opleverde bleek uiteindelijk groeipijn te zijn. Ik ben sterker uit de strijd gekomen. Ik geniet na van wat wel goed was tussen mij en de ander'. Tennyson is niet de eerste die deze gedachten geformuleerd heeft. In een citatenboek vanuit de werken van Augustinus (die leefde rond 400) staat het ook: 'Het is beter te hebben liefgehad en verlies te lijden, dan helemaal niet liefgehad te hebben. (Uit: 'U bent niet ver, op weg met Augustinus' Kampen 2007, op de bladzijde van 27 mei.) Denk er maar over na of je het met Tennyson en Augustinus eens kunt zijn. Als je hen gelijk geeft, voel je je, mét jouw gebroken relatie, nog bevoorrecht boven iemand die nooit een ander in zijn/haar armen heeft gehad en in de ogen heeft kunnen kijken.

Gebed

Here God,

Het is moeilijk om (weer) alleen te zijn.

Het is moeilijk om ten diepste niet gezocht te zijn, terwijl ik de ander voortdurend gezocht heb.

Het is moeilijk om iemand omhelsd te hebben en die niet meer vast te houden.

Het is moeilijk om van iemand te houden en die niet voor mijzelf op te eisen.

Het is moeilijk om een stap terug te zetten en de ander de ruimte te geven om zonder mij verder te gaan.

Het is moeilijk om werkelijk te geloven dat U mijn leven leidt, in goede en in kwade dagen.

Het is heerlijk om ervan doordrongen te zijn dat U mij liefhebt, voor altijd.

Het is heerlijk om te weten dat Uw liefde tot het offer bereid was.

Leer mij U na te volgen.

In Jezus' naam,

Amen¹

¹ Dit gebed is vrij naar een voorbeeld van Joyce Hugget, *Gewoon goede vrienden*, Kampen 1999, blz. 20. Zie ook Ef. 5:1,2