

EEN HANDLEIDING IN HET EX-ZIJN

UIT elkaar

Het is logisch, en zelfs biologisch bepaald, dat een relatiebreuk adembenemend veel pijn doet. Maar al lijkt de scheiding nog zo oneerlijk, wees geen slechte verliezer. Omring je met vrienden en tref de praktische regelingen op een zakelijke manier, adviseert seksuoloog Wim Slabbinck. En bovenal: gun jezelf tijd.

ONZE EXPERT



Wim Slabbinck,
seksuoloog

Of er nu een ander in het spel is, onverzoebare meningsverschillen aan de basis liggen of de liefde 'gewoon op' is: als je beslist om uit elkaar te gaan, lijkt het alsof je hart in duizend stukken breekt. Diagnose: liefdesverdriet, kortweg ldvd. Hoewel je hart in de realiteit gewoon heel blijft, is de pijn wel degelijk reëel, legt **seksuoloog Wim Slabbinck** uit. 'Neurobiologe en antropologe Helen Fisher keek in haar onderzoek met behulp van MRI scans in de hersenpan van zowel verliefde koppeltjes als ldvd-slachtoffers. Zo probeerde ze het effect van de liefde op ons brein vast te leggen. Een eerste interessante bevinding: de drive om graag te zien én graag gezien te worden bleek even groot als de behoefte aan eten of slaap. Verder ontdekte ze dat het voor onze hersenen waarschijnlijk onmogelijk is om het onderscheid te maken tussen emotionele en fysieke pijn. Dat verklaart meteen waarom je ook echt lichamelijk pijnsensaties kan ervaren als je relatie op de klippen loopt. Ik vergelijk het soms met fantoompijn: wakker worden en uit gewoonte naar de andere kant van het bed reiken voor een knuffel, om dan te beseffen dat je geliefde nu je ex is: een deel van jou is er niet meer, en dat doet verdomd zeer.'

RELATIE-REHAB

Een breuk verwerken is dan ook meer dan even door de zure appel heen bijten: het is afkicken. 'Fishers MRI-scans hebben aangetoond dat bij een relatiebreuk



'MRI-scans tonen aan dat een relatiebreuk hetzelfde doet met je hersenen als afkicken van drugs'

dezelfde mechanismen in de hersenen geactiveerd worden als bij een drugsverslaafde die probeert af te kicken van cocaïne. Met andere woorden: liefde is verslavend en als ons hart gebroken wordt, moeten we door een stevige afkickfase.'

Helaas maken Instagram en consorten het knap lastig om die relatie-rehab vol te houden. Je ex online blijven volgen in zijn of haar doen en laten, is geen goed idee, omdat het de kans op herval vergroot. Bij de liefde worden neurologische verbindingen gecreëerd, net zoals bij alles wat we doen in ons leven. Die verbindingen worden versterkt telkens als je de actie in kwestie uitvoert. Dat geldt ook voor een relatie: hoe langer je met iemand samenleeft, hoe sterker de neurologische verbindingen worden. 'Valt je geliefde weg, dan heeft je brein het heel moeilijk om normaal te functioneren. 'Brain says error', en dat duurt wel een tijdje. Zelfs na enkele maanden snappen onze hersenen nog altijd niet dat het over is. Daarom doe je er goed aan om emotionele triggers zo veel mogelijk te vermijden. Zeker sociale media: door foto's van je ex te bekijken, voed je de hersenverbindingen opnieuw en vergroot je de behoefte om bij hem of haar te zijn. Bovendien zijn sociale media het summum van oppervlakkigheid: je ziet alleen de positieve dingen. Ook dat is allerminst bevorderlijk voor je herstel.'

RADICAAL KAPPEN

De oplossing dient zich aan in de vorm van de coldturkeymethode, waarbij de verslaafde abrupt stopt met de 'drug'. Wim Slabbinck: 'Als het contact met je ex je telkens veel verdriet of andere onaangename gevoelens bezorgt, beperk het dan tot het minimum. Focus op zakelijke dingen als de verkoop van jullie huis. De band helemaal verbreken is – zeker als er kinderen in het spel zijn – niet altijd mogelijk. Ook dan geldt het credo: blij zakelijk en beleefd, dat versnelt de afhandeling van de scheiding.'

Op de duur van de afkickverschijnselen plakt de seksuoloog liever geen deadline. 'Elke relatiebreuk is anders. Bij

>>



>> sommige koppels kan het bijvoorbeeld veel tijd in beslag nemen om de knoop door te hakken die tot de uiteindelijke breuk leidt. Soms merk je dan dat het verdriet al voor een stuk verwerkt is: de partners hebben elkaar al losgelaten nog voor het doek definitief viel. Loopt de relatie erg abrupt op de klippen, dan moet het verwerkingsproces nog beginnen.

Sowieso blijft het een moeilijk proces, met kans op herval. Wim Slabbinck: 'Afstand is een raar beestje: het creëert verlangen, aan beide kanten. We hebben de neiging om onze ex op een voetstuk te plaatsen en te idealiseren. Onbewust spring je creatief om met je herinneringen, door jezelf ervan te overtuigen dat de romantische versie van het verleden de meest accurate is. Terwijl dat in werkelijkheid helemaal niet het geval was.' Tegelijk eist het beloningssysteem in onze hersenen nog steeds een teken van liefde. Krijgt het geen respons, dan zal het reageren door het beloningssysteem nog sterker te activeren. Dat verklaart waarom je de neiging voelt om afscheidsbrieven of wanhopige sms'jes te sturen. Geef niet toe aan dat impulsieve gedrag, maar probeer rationeel te handelen. En plaats je verbroken relatie weer in het juiste perspectief. 'Als je voortdurend het beeld voor je ziet van jullie leukste vakantie samen, denk dan ook eens aan dat ene weekend waarop jullie alleen ruziemaakten. Kortom, neem afstand en denk ook terug aan de moeilijke momenten.'

VRIJHEID BLIJHEID

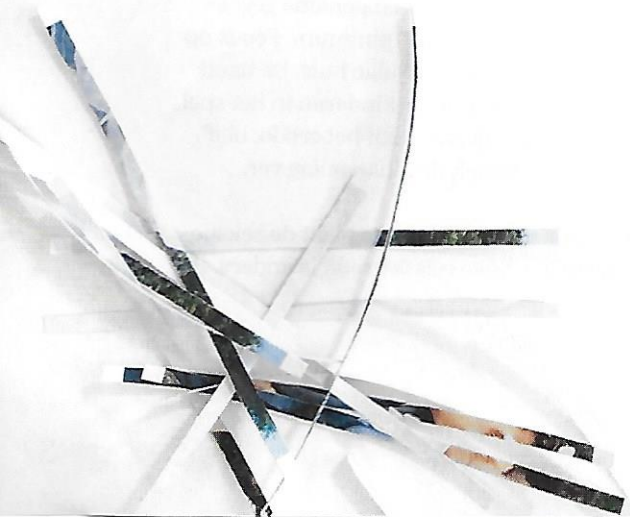
Is een rebound – een nieuwe relatie of fling aangaan om over je ex heen te komen – hetzelfde als wat methadon (het hulpmiddel om af te kicken van drugs) is voor de drugsverslaafde? Wim Slabbinck nuanceert. 'Ook op dat vlak is er geen magische formule. Enerzijds denk ik dat een liefde-voor-één nacht of een nieuwe relatie sommige mensen wel kan helpen in hun verwerkingsproces. Anderzijds zie je dat wie zich snel in een nieuw avontuur stort, na een tijdje toch vaak tot de conclusie komt dat hij of zij

er nog niet klaar voor is.'

'Vlak na een relatiebreuk breekt er dan ook een periode van overleven aan', vervolgt Wim Slabbinck. 'De behoefte om je opnieuw veilig te voelen, staat even voorop. De inboedel verdelen, een nieuwe woonst zoeken: bevorderlijk voor het stresssysteem is het allerminst. Maar zodra je weer gesetteld bent, zal je de voordelen van het vrijgezelle leven opmerken. Gun jezelf de kans om even van die vrijheid, blijheid te proeven. Merk je na verloop van tijd dat de vrijheid van het single zijn niet meer in balans is met de behoefte aan nabijheid en intimiteit, dan lijkt het me een goed moment om je opnieuw aan de liefde te wagen.' Kortom, liefdesverdriet uit ons systeem krijgen lukt niet in een handomdraai. De seksuoloog stipt aan dat een verwerkingsperiode van een halfjaar absoluut niet abnormaal is. 'Eén ding staat vast: een relatiebreuk doormaken is heftig, punt. Dat verklaart waarom mensen een onverzadigbare behoefte hebben om erover te ventileren tegen vrienden. Ook al hoor je voor de honderdste keer dezelfde verzuchting: laat het gebroken hart alsjeblieft even uitzazen. Door erover te praten leer je de gebeurtenissen plaatsen en verwerk je de pijn.' ■



'Gun jezelf de kans om na een breuk even van de vrijheid te proeven'



WAT MET DE KINDEREN?

Seksuoloog Wim Slabbinck: 'Sommige mensen willen samenblijven voor de kinderen. Maar vaak is het voor de kinderen beter dat papa en mama op een goede manier – dus zonder ruzie of getouwtrek – uit elkaar gaan dan dat ze krampachtig aan iets vasthouden dat niet meer werkt. Kinderen merken dat sowieso op, en het heeft impact op hun toekomstige 'liefdesbeeld'. Wees je er dus als ouder bewust van dat je je kind niet noodzakelijk beschermt door bij elkaar te blijven. Komt het tot een breuk? Bereid je goed voor en breng de boodschap samen over. Zorg dat het zakelijke op voorhand geregeld is, zodat er geen ongerustheid ontstaat over wie waar moet gaan wonen en wanneer. Blijf daarna samen aan het opvoedingsproject werken en hanteer consequent dezelfde regels, ook al woon je nu in aparte huizen. Niks is zo verwarrend voor kinderen als ouders die 'hun kant' willen promoten en daarbij alle structuur laten varen. Jullie hebben samen kinderen gemaakt, en blijven dus samen instaan voor de opvoeding.'

IS SCHEIDEN BESMETTELIJK?

Drie Amerikaanse universiteiten – die van Harvard, Brown en San Diego – deden uitgebreid onderzoek naar de *domino divorce*, oftewel de hypothese dat de ene relatiebreuk kan leiden tot de andere. De deelnemers aan het onderzoek werden gedurende een periode van 32 jaar gevolgd. Uit elkaar gaan bleek behoorlijk besmettelijk te zijn. Heb je bijvoorbeeld een gescheiden broer of zus? Dan is jouw kans om te scheiden 22 procent hoger dan het gemiddelde. Een gescheiden collega? De kans dat je zelf scheidt, stijgt meteen met 55 procent. Wim Slabbinck plakt er liever geen cijfers op, maar bevestigt de theorie. 'Ook in mijn praktijk heb ik al gemerkt dat een scheiding soms niet alleen komt. Vaak zetten mensen de stap naar relatietherapie als ze koppels waarmee ze close zijn, uit elkaar zien gaan. Een breuk in je omgeving zet je namelijk aan het denken, zeker als de scheiding naar jouw gevoel helemaal uit de lucht komt vallen. Dan is het extra confronterend: als zo'n goed paar het al niet redt met elkaar, gaan wij het dan wel overleven?'

Het echtscheidingsvirus bestaat dus wel degelijk. Een mondkapje zal geen soelaas bieden. Toch is er een medicijn: erover praten. 'Je ziet het zo vaak: mensen denken dat zij het enige koppel op aarde zijn dat met problemen kampt, terwijl iedereen weleens een periode doormaakt waarin het seksueel of relationeel wat moeilijker gaat. Erover durven praten met vrienden helpt dan ook om alles in perspectief te plaatsen. Eén voorwaarde: bespreek vooraf met je partner wat je precies op tafel gooit, en met wie je het deelt.'

DOOR NATHALIE TOPS

EN DE VRIENDEN DAN?

Voor je het weet, raak je verwickeld in een vechtscheiding, met de vriendenkring als inzet. **Seksuoloog Wim Slabbinck:** 'Het blijft een moeilijke kwestie. Ik denk dat het nuttig kan zijn om dezelfde aanpak te hanteren als bij kinderen: breng de boodschap samen naar buiten. Dat gebeurt nog te weinig, met alle gevolgen van dien. Vaak voelen gemeenschappelijke vrienden zich na de breuk van een koppel voor het blok gezet: ze willen geen partij kiezen, maar voelen zich gepusht om dat wel te doen. Open communicatie kan dat gevoel verhelpen, net als het maken van goede afspraken. Als jullie in de toekomst nog deel willen uitmaken van dezelfde vriendenkring, spreek dat verlangen dan meteen uit. Tussen theorie en praktijk zit echter wel een groot verschil: soms zullen bepaalde dingen onmogelijk blijken. Daarom is het zo belangrijk dat je blijft investeren in je individuele netwerk.'

LEESVOER

Schoon scheiden, alleenstaande mama of papa zijn, een nieuwe liefde toelaten, nog een kind ... het zijn allemaal uitdagingen en vragen waar je als gescheiden (plus)ouder mogelijk mee te maken krijgt. Zo ook presentatrice Ann Van Elsen. In *Blend* vertelt ze over haar ervaringen als kind van gescheiden ouders, als gescheiden mama én plusmama. Ann wil mensen in gelijkaardige situaties een hart onder de riem te steken. Naast treffende tips bundelde ze ook herkenbare getuigenissen.



Blend: Challenges en tips voor gescheiden ouders en nieuw samengestelde gezinnen,
Ann Van Elsen
(Lannoo, € 22,99)