

# BREAKUP BOOTCAMP

DE KRACHT VAN EEN GEBROKEN HART



*Amy Chan*



# INLEIDING

Juist toen de rups dacht dat het einde van de wereld was aangebroken, werd ze een vlinder.

*Gezegde*

Toen we negen maanden wat met elkaar hadden, zei Adam voor het eerst dat hij van me hield.

Toen we achttien maanden wat met elkaar hadden, verloor ik plotseling mijn baan en besloten Adam en ik dat ik bij hem in zou trekken.

Toen we vierentwintig maanden wat met elkaar hadden, ging Adam vreemd.

We waren net terug van een romantische vakantie in Europa en hij ging uit eten met de jongens. Maar toen het middernacht werd en Adam nog steeds niet thuis was, begon ik me zorgen te maken. Ik stuurde berichtjes en belde, maar hij reageerde niet. Mijn bezorgdheid nam met het uur toe en toen hij eindelijk om vier uur thuiskwam, was ik woest. Ik huilde hysterisch en vroeg Adam waar hij al die tijd was geweest.

‘Doe niet zo gestoord,’ snauwde hij terug. Hij legde uit dat hij met zijn vrienden en potentiële investeerders wat was gaan drinken om het over zaken te hebben.

Omdat ik niet ‘die gestoorde vrouw’ wilde zijn, ging ik daarop hui-

lerig naar bed. Maar de volgende dag vroeg ik toch om meer opheldering.

‘Kun je me gewoon vertellen wat er allemaal is gebeurd zodat ik het van me af kan zetten en er nooit meer over hoeft te beginnen?’ vroeg ik.

Adam begon te vertellen wat er allemaal was voorgevallen, maar nu merkte ik dat sommige details anders waren. Het was niet hetzelfde verhaal als de avond ervoor. Toen ik hem daarop wees, werd hij ontwijkend en stormde hij de slaapkamer in om weer te gaan slapen. Toen wist ik dat er iets mis was. En voor het eerst van mijn leven deed ik wat ‘die gestoorde vrouwen’ doen: ik keek op zijn telefoon.

Ik hoefde niet ver te scrollen om te zien dat hij helemaal niet tot vier uur ’s nachts met investeerders op stap was geweest.

Hij was bij een andere vrouw geweest.

Ik zakte op de grond, trok mijn benen op naar mijn borst en ging in de foetushouding liggen huilen. Uren heb ik zo gelegen. Dood vanbinnen.

Een reeks vragen spookte eindeloos door mijn hoofd:

*Vindt hij haar knapper dan mij? Vindt hij haar sexyer dan mij? Is ze beter dan ik? Waaraan heb ik dit verdiend? Wat heb ik verkeerd gedaan?*

Op dat moment wist ik het nog niet, maar dit verraad opende een oude wond uit mijn jeugd. Een wond waarvan ik niet eens wist dat ik hem had. Maar al gauw kwam het antwoord op al die vragen naar boven, samen met alle pijn die ik als klein meisje al had gevoeld: *ik voldoe niet.*

Twee dagen daarvoor had ik mijn droomleven nog geleid. Ik had een relatie met een man met wie ik dacht te gaan trouwen, met ik wie ik besprak hoe we onze kinderen zouden opvoeden. Adam was een ondernemer; ik werkte voor een klein bedrijf en het plan was dat ik thuis zou blijven als we kinderen kregen. Op het werk toonde ik geen interesse meer in promotie maken, want waarom zou ik nog? Ik wilde flexibele, gemakkelijke werktijden, zodat ik met Adam mee kon als hij op zakenreis ging. Toen ik werd ontslagen, zorgde ik dat ik beter werd in het huishouden. Ik leerde uitgebreide maaltijden bereiden. Ik

maakte zijn lunch klaar. Ik was de perfecte vriendin van de CEO, die zich opmaakte om de perfecte vrouw van de CEO te worden. Mijn relatie met Adam gaf mij een doel in mijn leven.

Van een zelfstandige carrièrevrouw met een goed uitgewerkt carrièreplan, een moderne loftwoning en een vriend, was ik veranderd in een werkloze, dakloze en vriendloze vrouw. Alles waar ik mijn identiteit op had gebaseerd – status, carrière, inkomen met vijf nullen, relatie – was weggefallen.

Ik rouwde niet alleen om het einde van mijn relatie; ik rouwde om de dood van mijn identiteit en de stralende toekomst die ik niet meer had.

Ik schaamde me te erg om weer bij mijn moeder te gaan wonen, dus bleef ik maandenlang bij vrienden logeren totdat Adam – vol spijt, zorgzaamheid en met bloemen – weer toenadering zocht. Het was duidelijk dat hij het goed probeerde te maken, maar voor mij was ontrouw in een relatie onoverkomelijk. Toen het tot hem doordrong dat het niet meer goed zou komen, knapte er iets. De man van wie ik had gehouden, die ik mijn beste vriend had genoemd, ging van verontschuldiging en lief naar ijskoud. Hoewel ik niet meer naar hem terug wilde, was hij wel degene tot wie ik me altijd had gewend voor steun. En dat is het gekke: je wilt getroost worden door degene die je heeft gekwetst. Maar Adam was er klaar mee: hij beantwoordde mijn telefoontjes niet meer en zette me volledig uit zijn leven.

Verstandelijk wist ik wel dat het voorbij was, maar toch verlangde ik nog naar hem. Ik haatte hem, maar ik wilde hem. Wat een mindfuck. Op een avond kwam ik erachter dat hij de kaartjes voor een concert waar we samen naartoe zouden gaan had gecancelld. Het concert was wéér iets wat hij van me had ‘afgepakt’ en het was de druppel. Ik ging helemaal door het lint.

Ik werd overmand door verdriet en verslagenheid, en werd bang dat ik me nooit meer beter zou voelen. Dit gevoel ontwikkelde zich tot een paniekaanval. Ik probeerde mezelf te kalmeren door in bad te gaan, en toen mijn ademhaling iets rustiger werd, veranderde de pa-

niek in iets anders: apathie. De gedachten die steeds maar door mijn hoofd maalden, werden duisterder. Er een eind aan maken was misschien wel de enige manier om van de pijn af te komen. Ik begon al te bedenken hoe ik het zou aanpakken.

Kon je zelfmoord plegen zonder dat je de vinder van je lichaam een trauma bezorgde? Als de huishoudster me zou vinden, zou dat niet eerlijk zijn, want zij was een vreemde. En ik kon mijn vriendin er ook niet voor laten opdraaien, want zij was juist zo aardig geweest om me in huis te nemen.

Welk scenario ik ook bedacht, ik kwam er niet onderuit een ander te kwetsen. Wie had ooit gedacht dat mijn goede manieren me van zelfmoord zouden weerhouden?

Dit was overduidelijk het dieptepunt.

De volgende ochtend stelde ik mezelf de volgende vragen:

*Hoe ben ik op dit punt aanbeland?*

*Waarom overkomt mij dit?*

*Wat ga ik nu doen?*

Het was een beslissend moment. Ik kon mezelf mee laten voeren met de neerwaartse spiraal, of ik kon mezelf weer omhoogvechten.

Mijn verdriet veranderde in boosheid. Later zou ik leren dat je verschillende stadia hebt in het rouwproces en dat deze transformatie van verdriet naar boosheid een goed teken was; er zat beweging in. Ik besloot dat ik klaar was met lijden en stelde een actieplan op om mezelf er weer bovenop te helpen. En heel even werkte het nog ook. Maar dan werd ik plots weer door iets herinnerd aan Adam, waardoor ik weer in die neerwaartse spiraal terechtkwam en uiteindelijk op de grond lag te janken.

Naarmate de tijd verstreek, huilde ik minder vaak, maar werd het normaal om me hatelijk en verbitterd op te stellen. Ik liep als het ware rond met een sandwichbord waarop stond: DIT HART IS FAILLIET VERKLAARD. Als er vrienden op bezoek kwamen, werden die getrakteerd op mijn onewomanshow vol zelfmedelijden.

Maar ik was óók vastberaden om stappen te maken, en daarbij ging

ik hard op zoek naar een veilige haven waar ik eindelijk kon helen. Ik probeerde van alles: therapie, acupunctuur, reiki, meditatie, chakra's reinigen, readings... Noem maar op. Ik ging van superzweverige genezers die me op het hart drukten dat ik positieve mantra's moest blijven herhalen, naar therapeuten die me eraan herinnerden dat ik een ongelukkige jeugd had gehad. Ondertussen had ik geen idee of er iets bij zat wat hielp. Ik ging naar een yogaretreat in Mexico en hoewel het lekker was om daar 'oooooom' te gaan zitten chanten, voelde ik me bij thuiskomst weer precies hetzelfde als voor die tijd. Ik werd niet beter. Ik was gewoon aan het uitstellen.

Op een dag, toen ik mijn verhaal voor de honderdste keer zat te vertellen aan een vriendin die ik sinds de breuk niet meer had gesproken, voelde ik iets verschuiven. Ik had zoveel energie gestopt in Adam haten en anderen ervan proberen te overtuigen dat ook te doen, dat ik doodop was. Ik zag hoe ik alles en iedereen overal de schuld van had gegeven en toen begon er iets te dagen...

Ik kan de gebeurtenissen misschien niet veranderen, maar ik kan het verhaal dat ik eraan hang wél veranderen.

Ik had een verhaal gekozen dat me niet verder hielp. Door mijn boosheid en pijn bleef ik me richten op het onrecht dat me was aangedaan. Ik moest een verhaal kiezen waarin mijn relatie in een ander licht werd geplaatst. Ik moest mijn tijd met Adam gaan zien als een brug naar iets beters en niet als een bestemming die ik nu nooit meer zou bereiken. En de enige manier om die brug over te komen, was door mijn energie niet meer te verspillen aan mijn haat voor Adam, maar aan iets waar ik sterker van werd.

Ik wilde alles te weten komen over de wetenschap, psychologie en spiritualiteit met betrekking tot gebroken harten en relaties. Ik wilde anderen helpen, want als ik ervoor kon zorgen dat iemand met een gebroken hart zich iets minder alleen en iets hoopvoller zou voelen, dan was mijn pijn tenminste ergens goed voor geweest. Dit gaf mij een nieuw doel.

Met alles wat ik inmiddels had geleerd over acceptatie en helen,

besloot ik iets te ontwikkelen wat er voor mij nog niet was geweest: een breakup bootcamp, zodat vrouwen hun liefdesverdriet niet in hun eentje hoefden te verwerken.

In 2017 was Renew Breakup Bootcamp een feit.

Bij elke bootcamp is een team van ‘heart hackers’ aanwezig: een stuk of tien experts, variërend van psychologen tot hypnotherapeuten en energiehelers. Zij staan de vrouwen bij in het verwerken van hun pijn, zodat ze kunnen helen, hun onbewuste patronen kunnen omleiden en de overtuigingen die hen beperken kunnen veranderen. Talloze vrouwen hebben na Renew een ander leven gekregen. Vooral zij die zich voorheen ‘gestoord’ voelden en uitriepen:

‘Het is alsof ik geen grond meer onder mijn voeten heb!’

‘Ik ben bang dat ik nooit meer iemand vind!’

‘Ik heb hem de beste jaren van mijn leven geschonken!’

Binnen een jaar stond de meerdaagse retreat al op de voorpagina van *The New York Times*, verschenen er fragmenten over in de tv-programma’s *Nightline*, *Good Morning America* en *The Doctors*, en artikelen in de tijdschriften *Fortune*, *Glamour*, *Marie Claire* en vele andere.

‘Breakup Bootcamp is iets nieuws,’ schreef *Vogue* in een stuk waarin ze aandacht besteedden aan de luxe van dit ‘ontspannen weekendje weg’. CNN wees op de digitale detox in de retraite, een plek waar ‘telefoons verboden zijn’, en *The New York Times* noemde het een ‘toevluchtsoord voor diegenen die er maar niet overheen komen’, waarbij ze zowel de wetenschappelijke als de metafysische experts noemden. De bootcamp kreeg internationale aandacht, vanwege de holistische aanpak voor het helen van hartzeer en vanwege het feit dat over alle details was nagedacht: van groepstherapie tot voedzame maaltijden en een luxe omgeving in de natuur. Ik was supertrots. Het betekende dat ik gelijk had gekregen: vrouwen hadden precies dát nodig waar ik zelf naar op zoek was geweest.

Met tien jaar onderzoek en schrijfwerk op zak, en mijn eigen ervaring van vallen en opstaan op weg naar een betere versie van mezelf,

kon ik een programma samenstellen waarmee vrouwen geholpen werden hun liefdesverdriet te boven te komen. Het programma is gebaseerd op alles wat ik zelf tot mijn beschikking had willen hebben toen ik het nodig had. Ik wilde mijn cliënten de luxe bieden van een mooie omgeving en heerlijk eten, en hen ook wapenen met hulpmiddelen waardoor ze de retreat sterker en anders zouden verlaten. Ik wilde dat ze na een weekendje bootcamp een nieuw verhaal over hun verleden, heden en toekomst vertelden; een nieuw plan hadden en nieuwe inspiratie. Ik heb samen met psychologen, neurowetenschappers, gedragswetenschappers, coaches, seksuologen en spiritueel genezers gewerkt aan elk detail van het programma. Het heeft gewerkt. En het werkt nog steeds.

Hierbij deel ik alles wat ik heb geleerd van mijn cliënten, van de experts, van het onderzoek en van mijn eigen reis met jou, beste lezer. Dit is niet zomaar een boek over relaties. Dit is ook geen richtlijn voor relaties. Het is een richtlijn voor het leven. Het is een leerboek. En het is een liefdesboek. Het is een boek over een beter leven, meer leren en van jezelf houden zodat je volgende relatie een succes wordt.



**JE KUNT DE  
GEBEURTENISSEN IN  
HET VERLEDEN NIET  
VERANDEREN, MAAR  
JE KUNT ER WEL  
VOOR KIEZEN OM  
HET VERHAAL DAT JE  
ERAAN HANGT TE  
VERANDEREN.**

## EEN LIEFDESBRIEF

Hier zitten we dan. Twee vreemden, verbonden door een gedeelde ervaring. Liefdesverdriet. Teleurgesteld in de liefde. Uitgeput van het lijden. Waar moet je beginnen als het lijkt alsof de pijn tot in alle hoekjes van je lichaam reikt? Waar haal je de hoop vandaan dat dit ‘met een reden is gebeurd’ als je niet eens een reden kunt verzinnen om uit bed te komen?

Ja, zo erg kan het zijn.

Ik begrijp je. Die pijn heeft mij ook overvallen. Hij volgde me als een spook waaraan ik niet kon ontsnappen. Zelfs als ik sliep verscheen hij in mijn nachtmerries. Vroeger had ik een hekel aan die pijn. Ik huilde omdat het allemaal zo oneerlijk was. Ik twijfelde aan karma, ik twijfelde aan de mensheid, ik wist niet of ik me ooit weer gelukkig zou voelen.

Maar ik zal je een geheimpje vertellen. Die pijn gaat niet weg. In plaats daarvan transformeert hij. Hij wordt omgetoverd tot iets moois. Hij wordt een onderdeel van je hart, van je medeleven. En hij wordt de empathie waarmee je een andere vrouw herkent die ook lijdt aan liefdesverdriet zodat je haar met één blik het gevoel kunt geven dat ze niet alleen is. Die gedeelde menselijkheid, dat gevoel dat we allemaal perfecte imperfecte wezens zijn die hun weg moeten vinden, díe connectie: dat is liefde.

Ik kan je pijn niet wegnemen en ik kan je niet genezen. Ik heb geen toverspreuk waarmee ik je in één klap van het verdriet af kan helpen. Maar ik kan je wel beproefde hulpmiddelen aanbieden waarmee je een weg door de pijn heen kunt vinden en een pad naar de toekomst kunt plaveien. Ik geef je toestemming om te rouwen, te treuren, om alle gevoelens te voelen, en ik verzeker je dat je je niet aan een tijdslimiet hoeft te houden waarna je ‘eroverheen’ moet zijn. Ik wil benadrukken dat dit hele proces van vallen en opstaan en leren jóuw kracht is.

Kracht betekent dat je je hart opent, zelfs als dat pijn doet. Vooral als het pijn doet. Het is natuurlijk veel gemakkelijker om de pijn te

negeren of weg te drukken, maar het getuigt van kracht om hem met medeleven en nieuwsgierigheid onder ogen te zien. Kracht betekent ook dat je leert voelen – het goede, het slechte en het lelijke – en dat je je emotionele blik verruimt. Het leven is een cyclus, en het einde van een cyclus vormt het begin van een nieuw leven.

Je bent niet kapot, alleen een beetje gebutst. Je ligt niet aan diggelen, je verandert alleen van vorm. Deze opschudding zal je aansporen een nieuwe richting in te slaan. Heb vertrouwen in het verloop. Geef je eraan over. Jij bent de schrijver van je eigen verhaal; elke keus die je maakt is woorden op papier, is het schrijven van het volgende hoofdstuk.

Welk verhaal wil je vertellen?

Je pijn is de katalysator voor verandering. We beginnen samen aan een avontuur waarbij we je verleden zullen ontleden, zodat je een sterke, inspirerende toekomst kunt opbouwen.

Ben je er klaar voor?



## HET DRAAIT NOOIT ALLEEN OM DE EX

Er is niets sterker dan een gebroken vrouw die zichzelf weer heeft opgebouwd.

*Hannah Gadsby*

Het draait nooit om de ex.

Het gaat altijd over gerecyclede pijn.

Vaak herhalen we een emotionele ervaring die we als gekwetste kinderen hebben opgedaan. Als we de echte oorzaak van die wonden niet aanpakken, zullen we dit blijven herhalen, alleen steeds met andere personen.

De meerderheid van de mensen met wie we relaties aangaan vormt niet de eindbestemming. Zij zijn bedoeld als bruggen; elke relatie biedt ons de gelegenheid een les te leren, zodat we niet in hetzelfde patroon blijven hangen en steeds maar dezelfde brug oversteken. Elke keer dat we een brug overgaan, hebben we de kans om een sterkere, wijzere versie van onszelf te worden.

Zelfs de pijnlijkste relaties bieden inzicht in gewoonten die in ons onderbewuste vastliggen. Als we geen tijd nemen om de lessen in ons op te nemen, als we de wijsheid die de reis te bieden heeft niet aan-nemen, blijven we vastzitten.

Maar als we de oudste wonden, overtuigingen en patronen die be-

palen hoe we ons gedragen in intieme relaties aan het licht brengen, en onze oude gewoonten leren te vervangen door gezondere, dan veranderen we van richting. Stukje bij beetje vinden we dan een nieuwe eindbestemming.

En er is nog iets wat ik je wilde vertellen: die bestemming is geen en-ze-leefden-nog-lang-en-gelukkig-relatie. Nee, de bestemming komt van binnenuit.

Als je voldoende bruggen over bent gegaan, besef je dat de bestemming eigenlijk nooit bij een andere persoon ligt. De bestemming is van jezelf houden. Dat is de basis die je nodig hebt voordat een gezond partnerschap mogelijk wordt. Maar voordat we daar zijn, moeten we zien waar elke brug voor staat.

Dat doen we één ex per keer.

Een van de beste manieren om van jezelf te leren houden, is door jezelf de liefde te geven die je van anderen verlangt. Ik had een periode waarin ik me slecht voelde over mijn veertigpluslichaam, mezelf te dik vond, te dit, te dat. Toch fantaseerde ik over een minnaar die van me hield zoals ik was. Raar toch? Dat ik ervan droomde dat iemand anders me de acceptatie en goedkeuring bood die ik mezelf onthield.

*Bell hooks, All About Love*

## EEN DAG OP BREAKUP BOOTCAMP

‘Het wordt geen dooretterend haatfestijn,’ zeg ik tegen de nieuwe groep vrouwen op de Renew Breakup Bootcamp. ‘We zijn hier niet om nog meer redenen te vinden om naar de ex uit te halen. De vraag die we gaan onderzoeken is: waarom voelde je je in eerste instantie tot deze persoon aangetrokken? Heb je de alarmbelletjes genegeerd?’

**DE MEERDERHEID VAN DE  
MENSEN MET WIE WE  
RELATIES AANGAAN VORMT  
NIET DE EINDBESTEMMING. ZIJ  
ZIJN BEDOELD ALS BRUGGEN;  
ELKE RELATIE BIEDT ONS DE  
GELEGENHEID EEN LES TE  
LEREN, ZODAT WE NIET IN  
HETZELFDE PATROON BLIJVEN  
HANGEN EN STEEDS MAAR  
DEZELFDE BRUG OVERSTEKEN.  
ELKE KEER DAT WE EEN BRUG  
OVERGAAN, HEBBEN WE DE  
KANS OM EEN STERKERE,  
WIJZERE VERSIE VAN ONSZELF  
TE WORDEN.**

Heb je je kracht en eigenwaarde weggegeven? Waarom?

Elke keer als een deelnemer aan Renew uitroept dat de relatiebreuk, de ontrouw, de scheiding zo'n verrassing was, ontdekken we dat het helemaal niet zo onverwacht was, als we maar iets dieper graven. Er waren al tekenen aan de wand. Er was een onderbuikgevoel dat er iets niet goed zat. Het zelfvertrouwen dat steeds iets minder werd, grenzen die werden overschreden, alarmbellen die werden genegeerd. We kunnen zo opgaan in onze relaties dat we niet eens beseffen dat we onszelf erin verliezen. Pas als de relatie plotseling instort, komt de boodschap eindelijk binnen dat er iets niet werkte.

Ik heb met honderden vrouwen gepraat over hun liefdesverdriet, en ben tot de ontdekking gekomen dat er slechts een paar categorieën bestaan, maar natuurlijk valt niet iedereen netjes binnen één vakje.

**De streber:** ze is megasuccesvol in haar carrière en heeft zich toen ze nog jong was al een meer-doen-is-meer-terugkrijgen-mentaliteit aangemeten. Deze basisovertuiging komt voort uit 'ik voldoe niet', wat ze als kind al heeft aangeleerd omdat ze alleen liefde of waardering kreeg als ze er wat voor deed. Haar overlevingsstrategie werkt uitstekend voor het behalen van goede cijfers en promoties, maar vertaalt zich niet naar gezonde romantische relaties. Dit soort vrouwen is vaak het hardst voor zichzelf. Wat betreft hun genezing zijn ze vaak gefrustreerd over zichzelf omdat ze niet gewoon iets kunnen dóén zodat de pijn meteen weggaat. Ze dragen een extra dosis schaamte met zich mee omdat ze hun eigen lijden als een zwakte zien die ze niet kunnen afschudden.

**Het supermens:** ze vertoont overeenkomsten met de streber, want dit is een vrouw die er trots op is dat ze alles zelf kan. Ze eist perfectie van zichzelf en van anderen. Ze is voortdurend aan zichzelf aan het sleutelen, leert de nieuwste technieken en methoden om de relaties te krijgen die ze wil. Zonder het zelf te beseffen, benadert ze relaties op dezelfde manier als het behalen van een

10 op school. Soms zit deze vrouw zo in haar hoofd dat ze niet meer in contact staat met haar lichaam. Ze is zo gefocust op 'doen' dat ze vergeet om gewoon te 'zijn'. Ze vindt het moeilijk om stil te zitten. Haar oordeel over anderen die niet voldoen aan haar idee van perfectie is een afspiegeling van hoe ze zichzelf veroordeelt en zichzelf niet accepteert zoals ze is. Haar basisovertuiging is 'van mij kun je niet houden', en ze heeft zich daaraan aangepast door zich nuttig te maken om aardig gevonden te worden.

**De pleaser:** ze wringt zich in allerlei bochten voor haar relatie, maar uiteindelijk voelt ze zich toch in de steek gelaten, niet gewaardeerd en hunkert ze naar meer liefde en betrokkenheid van haar partner. Haar basisovertuiging is 'ik verdien geen liefde'. Ze heeft zich daaraan aangepast door een deurmat te worden. Ze stelt de behoeften van anderen voorop, want diep vanbinnen voelt ze dat ze het niet verdient om haar eigen behoeften vervuld te krijgen. Ze is doodsbenuwd dat ze zal worden afgewezen of verlaten als ze laat weten wat zij zelf wil.

**De zorgelijke:** als ze een relatie krijgt, voelt ze zich het meest op haar gemak als ze volledig kan opgaan in haar partner en de relatie centraal staat in haar wereld. Haar leven, haar identiteit en prioriteiten draaien allemaal om de relatie. Ze heeft moeite met grenzen. Haar basisovertuiging is 'het is niet veilig/goed voor mij om alleen te zijn'. Haar partner wordt de fundering waar ze op bouwt en is de enige persoon die haar een goed gevoel kan geven. Als ze problemen krijgt of de relatie eindigt, heeft ze het gevoel dat haar hele wereld instort.

**Het gesloten hart:** ze is zo erg gekwetst dat ze dat trauma nooit meer helemaal te boven is gekomen. Verstandelijk gezien is ze misschien wel over haar ex heen, maar haar onderbewuste associeert liefde nog altijd met pijn. Haar overtuiging is dat ze



niemand meer kan vertrouwen en dat het daarom niet veilig is om haar hart open te stellen. Ze stopt ofwel helemaal met daten of datet alleen met mensen op wie ze nooit verliefd zal worden of bij wie ze zich niet kwetsbaar hoeft op te stellen. Ze kan zelfs daten met mensen uit een andere stad/ander land of een fantasierelatie najagen, want onbewust weet ze dat dit nooit iets zal worden. Haar hart zit achter slot en grendel en mensen moeten zichzelf eindeloos bewijzen, willen ze haar openkrijgen.

**De uitgebluste:** ze is zo vaak teleurgesteld dat ze sceptisch en cynisch is geworden. Haar overtuiging is dat er geen goede mannen zijn, ze is te [vul hier zelfkritiek naar keuze in] om te daten, en daten in haar stad is sowieso ruk (of ze heeft wel een ander excuus bedacht) en daarom is ze nog single. Haar harde buitenkant compenseert haar zachte binnenkant die in het verleden is gekwetst, afgewezen en verraden. Ze heeft een agressieve met-mij-valt-niet-te-sollen-uitstraling om te laten zien hoeveel zelfvertrouwen ze heeft en dat niets haar meer kan raken, maar vanbinnen is ze onzeker en bang.

**De verslaafde:** omdat ze zichzelf niet kan geruststellen, heeft ze de bevestiging van mannen nodig. Ze is ervan overtuigd dat de liefde chaotisch is. Ze voelt pas dat ze leeft als ze de roes van lust voelt en zal voor drama zorgen om die roes, elke roes, te behouden. Ze vermijdt echte intimiteit, geniet van fantasieën, jaagt de roes na en zoekt uitersten op.

Ongeacht in welke categorie de vrouwen vallen en hoe sterk ze vanbuiten ook lijken, ze kampen allemaal met het gevoel dat ze geen controle hebben over hun romantische relaties.

Zittend in een kring vertellen de deelnemers een voor een waarom ze hier zijn. (Alle namen en herkenbare details zijn veranderd.)

‘Ik weet wel dat ik beter verdien,’ zegt Leila, een prachtige, pas gescheiden carrièretijger die de zakelijke wereld weliswaar heeft ver-

overd, maar zichzelf blijkbaar niet kan bevrijden van verstoorde patronen in relaties. ‘Het gaat steeds weer uit en dan komen we weer bij elkaar. Ik weet dat ik beter verdien, maar mijn eigenwaarde is helemaal afgebrokkeld. Ik kan hem maar niet laten gaan.’

Ze was negenentwintig toen ze Mike, een charismatische durfkapitaalinvesteerder uit New York, leerde kennen. Het begin van hun relatie was heel opwindend. Mike maakte haar het hof met grootse romantische gebaren en weekendjes weg. Naarmate de tijd verstreek, ging Leila haar leven steeds meer naar Mike vormen, zonder dat ze het zelf doorhad. Haar eigenwaarde werd volledig afhankelijk van de aandacht van Mike. Maar het was nooit genoeg. Ze wilde meer van alles: meer tijd, meer betrokkenheid, meer contact. Hij werd steeds afstandelijker. Leila paste haar agenda aan op de zijne. Ze gaf maar en gaf maar, zette haar eigen behoeften op de tweede plaats in de hoop dat Mike van haar zou houden als ze hem maar toegewijd was.

Maar ze werd gedumpt.

‘Ik voel me niet meer verliefd,’ stond er in zijn berichtje.

Ze hoefde niet lang op Instagram te zoeken om erachter te komen dat hij een ander had.

De vrouwen vertellen elkaar verhaal na verhaal en verontschuldigen zich vaak voor hun tranen. Zelfs midden in hun pijnlijke verhaal voelen veel van hen zich nog schuldig, alsof ze de groep lastigvallen met hun emoties.

Jenny zat in een knipperlichtrelatie met een verslaafde. Ze wist heus wel dat het een ongezonde situatie was, maar ze kon hem nooit weerstaan als hij weer eens kwam opdagen. Dit duurde acht jaar.

Cindy’s eerste man sloeg haar. Haar volgende vriend mishandelde haar psychisch en hield haar voortdurend in de gaten. Hij beschuldigde haar ervan vreemd te gaan, terwijl ze dat niet deed. Ze bleef maar hopen dat hij zou veranderen, maar dat gebeurde nooit. Pas toen hij haar dreigde te vermoorden, drong het tot haar door dat hij eigenlijk net zo gevaarlijk was als haar ex-man, zo niet nog erger.

Teresa wilde zo graag een man en een gezin dat ze genoeg nam

met iedereen die maar aardig en stabiel leek. Omdat ze te zenuwachtig werd als ze op date ging met mannen die ze écht leuk vond, kreeg ze verkering met een jongen bij wie ze helemaal geen chemie voelde, in de hoop dat dat nog zou ontstaan. Dat gebeurde niet.

Karolina had neprelaties. Ze gaf de man die ze leuk vond de hele 'vriendinervaring' zonder dat hij ooit voor haar ging. Ze bleef maar geven en hopen op zijn toewijding. Die kwam niet.

Dit zijn allemaal ongezonde relaties, en toch waren alle vrouwen helemaal kapot toen het uitging. Waarom?

Ook al zijn de situaties, leeftijden en achtergronden van alle vrouwen verschillend, ze hebben één ding gemeen. In hun hoofd hoopten ze allemaal op een lineair relatiemodel dat als volgt verloopt: relatie, samenwonen, trouwen, kinderen krijgen, samen oud worden. Zo'n relatie duidt op succes, tenminste, succes in de ogen van de doorsnee-maatschappij. Ze zullen er alles voor doen om dit model te blijven volgen, ook al betekent dat dat ze worden mishandeld of hun eigen behoeften opzij moeten zetten.

Na wat doorvragen blijkt dat de deelnemers aan Renew niet het meeste verdriet hadden om het verlies van hun partner of de relatie zelf, maar omdat hun heilige relatiemodel in duigen was gevallen.

Bij mij was dat precies zo. Ik analyseerde iedere man die ik leuk vond om te kijken of hij potentieel vriend-, echtgenoot- of vadermateriaal was. Als ik dan in de veroveringsstand stond, was ik er nooit helemaal bij, omdat ik me al bezighield met de volgende stap in mijn plan. Ik werd heel snel 'verliefd', nog voordat ik iemand echt kende. (Later leerde ik dat dit het schoolvoorbeeld van blinde liefde is en geen echte liefde.) Ik paste de persoon in in het plan dat ik in mijn hoofd had, zonder dat hij daar ook maar iets vanaf wist uiteraard. Heel vaak vond ik de man zelf niet eens echt leuk; ik vond het beeld dat ik van hem had leuk. Fantasie kan echt rare dingen met je doen.

Elke keer als ik het samen-oud-woorden-stadium niet bereikte, was ik er kapot van. En was dat omdat ik mijn prins op het witte paard had verloren? Nee, het was omdat ik mijn identiteit had gebaseerd op de

relatie en me hartstochtelijk had vastgeklampt aan het plan in mijn hoofd.

Als we aan een plan vastzitten, zijn we niet flexibel genoeg om ons aan te passen en kunnen we kapotgaan. Een van de eerste stappen in het helingsproces na een breuk is dat je accepteert dat het plan dat je voor jezelf hebt uitgestippeld kan en zal veranderen, en dat je bereid moet zijn je daaraan aan te passen.

Om te zorgen dat de deelnemers aan Renew ook tot dit inzicht komen, doorlopen de vrouwen van halfnegen 's ochtends tot elf uur 's avonds een programma, net als bij een echte bootcamp. Het intensieve schema is zo opgesteld om de vrouwen uit hun comfortzone te duwen, zodat ze emotioneel door elkaar worden geschud en er ruimte vrijkomt voor nieuwe ideeën. We hebben immers te maken met tientallen jaren aan destructieve patronen. Veel vrouwen die naar Renew komen, hebben net als ik het gevoel dat ze alles al hebben geprobeerd. De Renew Breakup Bootcamp is hun laatste strohalm.

Om echt te helen is een volledig holistische aanpak nodig waarbij het verstand, het lichaam en de geest betrokken zijn. Bij Renew duikt een psycholoog dan ook diep in je emotionele regulering, veranderende overtuigingen en eigenwaarde. Ze reikt handvatten aan door middel van cognitieve gedragstherapie. Een angstexpert leert je beproefde methoden die je zenuwstelsel kalmeren en een datingcoach legt uit wat liefdesverslaving is en hoe je de cyclus kunt doorbreken. Een hypnotherapeut en neurolinguïstisch programmeur leidt de vrouwen via meditatie naar hun innerlijke kind. Op lichamelijk niveau past een scheidingsmediator technieken toe die zijn afgeleid van heilige en seculiere Afrikaanse bewegingen waarmee vrouwen geholpen worden hun woede en angst in én buiten het lichaam te verwerken. Een holistisch arts begeleidt hen bij ademhalingsoefeningen zodat ze de onverwerkte trauma's en energetische blokkades die in het lichaam zitten kunnen loslaten. Een seksuoloog leert hun oefeningen waarmee ze hun seksuele energie kunnen opwekken en weer in contact kunnen komen met hun eigen lichaam. Het hoogtepunt van het weekend komt

op zondag, wanneer een professionele SM-meesteres hun de psychologie achter machtsverhoudingen uitlegt. Privésessies met energiehealers, lifecoaches en mediums worden ook aangeboden. De bootcamp-ervaring is weldoordacht en leidt de deelnemers door het hele proces van acceptatie, loslaten, vergeven en dankbaarheid; allemaal belangrijke elementen in het afsluitingsritueel.

Als je niet naar de echte bootcamp kunt komen, kun je dit boek zien als de Breakup Bootcamp Bijbel. Alle beproefde methoden, de beste oefeningen en handvatten zijn hier samengevoegd om te zorgen dat je de Breakup Bootcamp kunt meemaken vanuit je eigen huis.

En dan nog een opmerking voor alle lezers: hoewel dit boek is geschreven alsof het alleen voor een vrouwelijk heteronormatief publiek is, is de informatie van toepassing op iedereen die weleens liefdesverdriet heeft gehad en de oude, nutteloze patronen wil doorbreken, van welke genderidentiteit of seksuele oriëntatie dan ook.

Als er een deur dichtgaat, gaat er een andere deur open; maar vaak kijken we zo lang en zo bedroefd naar die gesloten deur, dat we de deuren die opengaan niet zien.

*Alexander Graham Bell*

Voordat we verdergaan moeten we eerst goed rouwen om datgene wat achter ons ligt. Om dit te doen is het handig om te weten in welk stadium van rouw je zit.

## **STADIA VAN SCHEIDING**

Rouwen om het verlies van een relatie kan veel lijken op het rouwen om iemand die is overleden.

Ongeacht de oorzaak van het verdriet, kent rouw zes stadia. Ont-

houd wel dat de lijn waarlangs je de stadia doorloopt niet altijd een rechte lijn is. Er zullen dagen zijn waarop je je voelt alsof je eroverheen bent en klaar bent voor een nieuw leven, terwijl je de volgende dag weer helemaal boos en apathisch kunt zijn. Dit lijkt dan een terugval, maar het is een natuurlijk onderdeel van het proces. Er zijn zes stadia van rouw, of in dit geval, van scheiding.

**Shock:** shock kan zowel psychisch als fysiek zijn. Fysiek voel je een adrenalinestoot door je lijf gaan, wat resulteert in een rillerig en duizelig gevoel en het gevoel dat je buiten je lichaam staat.<sup>1</sup> Psychisch kun je je verloren voelen, in paniek raken, overrompeld en overspoeld door intense emoties. Dit is de natuurlijke bescherming van je lichaam tegen pijn. Je lichaam heeft zich nog niet aangepast aan de nieuwe realiteit zonder je partner. Als je dan begint te verwerken wat er is gebeurd, kom je aan bij het volgende stadium: ontkenning.

**Ontkenning:** in wezen is dit het verwerpen van de werkelijkheid. Hoe eerder je de realiteit onder ogen ziet – namelijk dat het voorbij is – hoe eerder je kunt beginnen te helen.

**Depressie:** de eerste stap van het helingsproces is depressie. Je bent verdrietig, apathisch en je voelt je verdoofd. Alles doet je aan je denken en aan de herinneringen die jullie samen hebben. In dit stadium heb je de neiging om jezelf af te zonderen, maar het is nu juist belangrijk dat je de steun van dierbaren accepteert.

**Boosheid:** het leven is oneerlijk. Je vraagt je af waarom jou dit moet overkomen en kunt het niet uitstaan dat je ex lang niet zoveel verdriet lijkt te hebben als jij. Boosheid geeft aan dat je energie verandert, het kan je aanzetten tot proactieve veranderingen.

**Onderhandelen:** je hersenen willen niet accepteren dat het voorbij is en beginnen een strategie uit te stippelen om je ex bij je terug

te krijgen of de relatie weer op te lappen. In dit stadium zit je misschien te overpeinzen wat je allemaal anders of 'beter' had kunnen doen. Je verzint misschien zelfs excuses om je ex weer te ontmoeten. In dit stadium is een terugval mogelijk: je komt weer bij elkaar en gaat toch weer opnieuw uit elkaar. Dit kan een tijdje zo doorgaan, als een knipperlicht, totdat je op een breekpunt komt en inziet dat hetzelfde gedrag steeds zal leiden tot dezelfde resultaten. Het is in dit stadium belangrijk dat je de realiteit niet uit het oog verliest, namelijk dat er een reden was waarom je relatie is verbroken, en dat jullie beiden een aandeel hadden in die breuk.

**Acceptatie:** in dit stadium geef je eindelijk toe dat de situatie is zoals hij is en begin je keuzes te maken waarmee je zelf weer vooruit kunt. Dramatische uitroepen als 'Ik zal nooit meer liefhebben!' en 'Ik blijf voor altijd alleen!' kun je nu gaan afzwakken. Je hebt weer wat hoop voor de toekomst en besluit dit hoofdstuk af te sluiten en aan het volgende te beginnen.

Het is belangrijk dat je erkent dat je alle stadia moet doorlopen om bij het stadium van acceptatie te belanden. Soms blijf je langer in het ene stadium hangen dan in het andere, en soms is dit jouw manier van vast blijven houden aan de relatie. Want ook al ben je uit elkaar: als je nog steeds boos bent op je ex, of nog steeds onderhandelt om bij hem terug te komen, of je de hele tijd bezighoudt met alles wat er mis is gegaan, dan heb je nog steeds een relatie met die persoon.

Er is geen pasklaar antwoord op de vraag hoe lang het duurt voordat je over de breuk heen bent, maar veel mensen denken dat het langer duurt om over de pijn heen te komen dan het in werkelijkheid duurt.<sup>2</sup> Klinisch psycholoog Ramani Durvasula stelt dat het ongeveer zes weken duurt voordat mensen weer beginnen te wennen aan een leven zonder hun ex.<sup>3</sup> Een ander onderzoek, dat is gepubliceerd in *The Journal of Positive Psychology*, wees uit dat mensen zich elf weken na de breuk beter beginnen te voelen.<sup>4</sup> Maar maak je geen zorgen als het

bij jou allemaal anders verloopt. Weet dat er een einde aan de pijn komt, ook al kun je het je op dat moment nog niet voorstellen.

De vrouwen die naar Renew komen, zitten allemaal in verschillende stadia. Sommigen zijn diepbedroefd omdat ze nog maar net uit elkaar zijn. Anderen zitten in een knipperlichtfase waar ze maar niet mee kunnen stoppen. Sommigen zijn al een paar jaar gescheiden en kunnen het moeilijk loslaten, laat staan dat ze weer openstaan voor daten. Weer anderen zijn helemaal niet bezig met de breuk, maar zijn gewoon gefrustreerd over hun liefdesleven en willen hun patronen veranderen. Het helpt iedereen om de andere deelnemers in verschillende stadia te zien. Ze zijn er immers allemaal om dezelfde reden: ze willen allemaal kans maken op gezonde liefde.

## **HARTZEER IN DE HERSENEN**

Begrijpen wat er in je hersenen gebeurt na een verbroken relatie is essentieel om eroverheen te komen. Dat je na de breuk in een emotionele achtbaan terecht komt is normaal. Dezelfde groep chemische stoffen die ervoor zorgen dat je aan het begin van een nieuwe liefde in vuur en vlam staat, zorgen er ook voor dat je zoveel pijn hebt als het voorbij is.

Aan het begin van een relatie zijn deze stoffen erop gericht dat jij en je partner je voortplanten. De opwindende, het obsessieve denken aan je nieuwe liefde en die vlinders in je buik zijn allemaal het resultaat van het motivatiesysteem; die drang om te paren die deel uitmaakt van het beloningssysteem in de hersenen. In latere hoofdstukken zullen we precies uitzoeken welke stoffen een rol spelen tijdens de lustfase, maar wat nu belangrijk is om op te merken is dat je hersenen tijdens een relatiebreuk precies dezelfde chemische reacties ervaren, maar dan in omgekeerde volgorde.

Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die net single zijn geworden activiteit in hetzelfde hersenonderdeel vertonen als een drugsverslaafde die snakt naar een shotje.<sup>5</sup> De hersenen zijn letterlijk



aan het afkicken. Het deel van het brein dat hierdoor wordt getroffen, het ventrale tegmentale gebied, wordt in verband gebracht met motivatie, doelgericht gedrag en het beloningssysteem dat verantwoordelijk is voor het opwekken van dopamine. Dopamine geeft je een goed gevoel, zorgt ervoor dat je méér wilt van datgene wat jou die beloningsboost heeft gegeven, of dat nu cocaïne, chocola of een liefdevolle aanraking van je partner is.<sup>6</sup> Als je naar dopamine snakt, ben je gemotiveerd. Het drijft je tot daden waardoor je meer krijgt van wat je nodig hebt, en in het geval van romantiek is dat je geliefde. De hersenen verwachten de beloning (waardering van je partner, een blijk van genegenheid, een fysieke aanraking), maar na de relatiebreuk wordt die beloning ofwel uitgesteld of hij komt helemaal niet. Dus hoewel je op cognitief niveau wéét dat de relatie voorbij is, blijven de neuronen in je brein die nog wachten op een beloning tekeergaan, waardoor je onbewust ‘verliefd’ op en verslaafd aan je ex blijft.<sup>7</sup>

Tijdens een relatie zijn er duizenden neurale circuits in de hersenen toegewijd aan je partner. Psycholoog Philip Shaver beweert dat tijdens een scheiding ‘elk [neurale circuit] ter sprake moet komen en opnieuw moet worden opgebouwd in verband met de afwezigheid van de persoon.’<sup>8</sup> Ik zie dit als de hersenen die een grote opknapbeurt nodig hebben.

Je hersenen zijn eraan gewend om regelmatig een dosis dopamine te krijgen door interacties met je partner. Als je die persoon kwijt bent, vergeten de hersenen niet meteen hoe die dopamine voelde en moeten ze leren om zonder te leven. Dit kost tijd, en als je weer contact legt, oude berichtjes leest, of hem obsessief volgt op social media, blijf je die oude neurale circuits en verbindingen activeren. Dit verlengt alleen maar je gehechtheid aan je ex. Tijdens een proces dat ‘synaptisch snoeien’ wordt genoemd, worden neurale verbindingen die niet worden gebruikt verwijderd en richt het brein zich op het aanleggen van nieuwe.<sup>9</sup> Dus als je geen contact meer hebt, zullen die neurale paden na verloop van tijd verslappen. Drie hoeraatjes voor de kneedbaarheid van het brein!

## **EMOTIONEEL VOLWASSEN WORDEN**

Bij een relatiebreuk komen veel emoties kijken. Niet alleen heb je te maken met de scheiding en het verdriet dat volgt op het einde van een partnerschap, maar ook met onopgeloste, onderdrukte gevoelens uit het verleden. Dus in plaats van nog een laag onverwerkte, onderdrukte emoties erbovenop te gooien, gaan we ze nu voor eens en voor altijd allemaal aanpakken.

We moeten die emotionele schuld aflossen zodat we een leven kunnen beginnen waarin we onze gevoelens actief verwerken. Zo kom je niet emotioneel rood te staan. Er zijn veel verstoorde manieren om om te gaan met je emoties, waaronder: ze vermijden, ze opblazen, of ze omvormen tot iets wat sociaal acceptabel is.

## **DE ENIGE WEG IS ERDOORHEEN – VOEL JE GEVOELENS**

We leven in een maatschappij waarin we leren onszelf van ons verdriet af te leiden, ons te verdoven, of het weg te stoppen. In onze cultuur van ‘niet aanstellen’ respecteren we vaak niet dat emoties een levensloop hebben en dat ze de kans moeten krijgen om te worden gevoeld en verwerkt. Als we onze emoties vermijden, zullen ze uiteindelijk toch de kop opsteken. Er is maar één teleurstelling, kritische noot of afwijzing voor nodig om de emotionele tijdbom te laten afgaan. En dan voel je je plotseling gigantisch in de steek gelaten, niet alleen door de laatste vent, maar ook door die daarvoor, en zelfs door die jongen op de middelbare school. Het is een soort domino-effect van opgebouwd trauma. Als je niet precies weet wat de oorzaak is van je verschrikkelijke verdriet, is het het gemakkelijkst om te wijzen naar de situatie of persoon die het dichtstbij is, maar het komt altijd voort uit iets wat dieper ligt.

Het helingsproces begint als we onze emoties onder ogen kunnen zien terwijl ze opkomen, en het eerste wat we daarvoor moeten leren

is stil te blijven staan bij dat ongemakkelijke gevoel. Gewoonlijk zorgen we dat we snel van dat rotgevoel af zijn, want zo zijn we cultureel voorgeprogrammeerd. We delen gevoelens in in 'goede' en 'slechte' en we veroordelen onszelf als we iets voelen, in plaats van te accepteren dat we mensen zijn die iets menselijks meemaken.

Er is nog een manier waarop we wegvlugten van dealen met onze emoties – iets wat ik bij de meeste deelnemers aan Renew heb gezien – en dat is dat we gaan zorgen voor iedereen behalve voor onszelf.

De eenenveertigjarige Tracy was een alleenstaande moeder. Twee jaar na haar scheiding ontmoette ze een nieuwe man, werd hopeloos verliefd en verloofde zich. Haar verloofde was rijk en charmant en hij maakte haar heel romantisch het hof. Nadat ze zichzelf al had betiteld als 'supermama' en nu een relatie had met de 'prins op het witte paard' kon ze zichzelf een nieuwe rol toebedelen: die van de 'superaanstaande'. Ze voegde zich naar het werkschema van haar verloofde en ging wonen waar hij wilde wonen (en daarvoor liet ze haar hele leven achter in een stadje waar ze al meer dan tien jaar woonde). Daarnaast stond ze hem in alles bij, want hij was een drukke ondernemer. En als ze niet bezig was haar man bij te staan, had ze het wel druk met het perfecte leventje creëren voor haar dochter. Zelfs in stressvolle tijden, wanneer haar batterij bijna leeg was, gaf ze haar laatste beetje energie aan de mensen van wie ze hield.

'Dat is het enige wat ik goed kan,' zei ze huilend tijdens onze groepsessie.

Net als veel andere vrouwen was Tracy al van kinds af aan geconditioneerd om een zorgzame vrouw te worden. We worden zo opgevoed om te denken dat voortdurend geven ons tot een goede vriendin, echtgenote of moeder maakt. Zelfs als we naar adem happen, zetten we het zuurstofmasker eerst bij een ander op. Maar tijdens de strijd om het eremetaal voor 'allerbeste martelaar', beseffen we niet dat we onze eigen besognes negeren.

Als je de hele tijd voor anderen zorgt, hoef je namelijk je eigen zorgen niet onder ogen te zien. Komt dat even goed uit!

Dit is geen gezonde vorm van geven of zorgen. Het komt voort uit een ongezond doel (of je dat nou doorhebt of niet), namelijk om niet met je eigen ongemakkelijke gevoelens te hoeven zitten. Zorgen voor anderen als een manier van vermijding kan net zo verslavend zijn als naar een fles drank of andere middelen grijpen.

Je moet je gevoelens voelen om ze te kunnen verwerken. En tijdens dat hele proces van voelen, accepteren en reflecteren, leer je belangrijke lessen die nodig zijn voor groei en loslaten.

---

## **OEFENING** – Leren je standaardreactie te herkennen

Als je iets ongemakelijks voelt – of dat nu verdriet, boosheid, verlangen of iets anders is – wat doe je dan? Hoe reageer je? Doe je aan zelfmedicatie door naar drank, drugs, eten of goedkeuring van anderen te grijpen? Onderdruk je je gevoelens en leid je jezelf af door je op je werk te storten? Of misschien blaas je het gevoel op door te doemdenken, door het negatieve te overdrijven en het positieve weg te cijferen? Schrijf op hoe je jezelf afleidt van het voelen en verwerken van je emoties:

---

---

---

---

---

---