

**Ex-voetballer Olivier Deschacht (40) is al twee jaar single. Toch blijft Annelien Coorevits blijft door zijn hoofd spoken: “Niemand haalt een 10 op 10 zoals zij.” Na een relatiebreuk zetten we onze ex vaak op een piëdestal. Relatietherapeuten Wim Slabbinck en Sarah Hertens leggen uit waarom we dat doen en hoe we dat voetstuk kunnen verbrijzelen. Want ja, dat is nodig om je hart opnieuw open te stellen.**

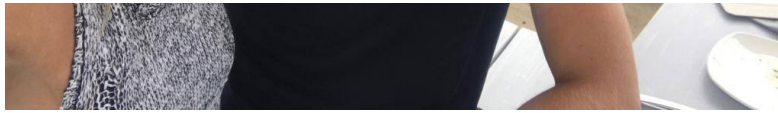
“Ik was 26 toen ik Annelien in Aalst leerde kennen, in 2006, haar Miss België-jaar. Het klikte direct tussen ons”, vertelt ex-voetballer Olivier Deschacht aan Dag Allemaal. “Onze beide ouders zijn gescheiden en wij zeiden: ‘Wij gaan het anders doen.’ En toch is het fout gelopen na 13 jaar samenzijn. Ik heb verkeerd gereageerd op mijn afscheid bij Anderlecht (*waar hij onverwachts aan de deur werd gezet, nvdr.*). Ik heb dingen gedaan die ik niet had moeten doen, meer zeg ik daar niet over. Ik heb de beste vrouw gehad en ik heb het verknoeid.”

## Rouwproces

De beroemde relatietherapeute Esther Perel heeft daar een mooi gezegde over. Je kan niet verlangen naar wat je al hebt. Het omgekeerde geldt ook: je beseft pas hoe goed iets is, als het er niet meer is, zegt relatietherapeut en seksuoloog Wim Slabbinck. “Na een breuk denk je plots nostalgisch terug aan alle zaken die je mist, ook al vond je die voordien zo gewoontjes of normaal. Afstand is een raar beestje, het creëert verlangen. En ja, het maakt je ex ineens aantrekkelijker.”

(Lees verder onder de foto.)





Bron: RV

Bijschrift

Een breuk verwerken is ook meer dan even door de zure appel heen bijten: het is een vorm van rouwen. Slabbinck: “Je moet afscheid nemen van iemand die je graag gezien hebt. Wanneer iemand overlijdt, ga je inzoomen op alle goeie dingen. Bij een ex-geliefde doen we hetzelfde. We hebben de neiging om onze ex op een voetstuk te plaatsen en te idealiseren. Na verloop van tijd creëert dat een romantisch beeld van het verleden, terwijl dat niet altijd accuraat is.”

## Appels en peren

Kortom, het is een logische reactie om onze ex op een piëdestal te zetten. Maar dat leidt ertoe dat we bij nieuwe dates en potentiële partners steeds de vergelijking maken. Ook Olivier Deschacht maakt iets in die trant mee. “Ik ben weer buiten aan ’t komen”, zegt hij, “maar twee jaar na onze breuk heb ik nog niemand ontmoet bij wie ik me even goed voel. Niemand haalt 10 op 10 zoals zij.”

⋮ Relatietherapeut en seksuoloog Wim Slabbinck.  
Organisatie van de geciteerde

“Eigenlijk kan dat niet. Da’s appels met peren vergelijken”, meent relatietherapeut Sarah Hertens. “Geen enkele relatie is gelijk. Plus, een nieuwe ontluikende romance is totaàl anders dan een langdurig huwelijk.” Al begrijpt Slabbinck wel dat mensen het doen. “Sommige mensen die beslissen om uit elkaar te gaan, kunnen daar enorm lang van afzien. Angst speelt daarbij een grote rol. Deze mensen zijn liefdesbang: bang om zich opnieuw open te stellen en weer pijn te ervaren. Dan moet de klik met een nieuw persoon wel héél overtuigend zijn om je opnieuw te durven smijten. We verwachten dan bijna 11 op 10.”

(Lees verder onder de foto.)

⋮





Bron: VTM/NINA

Bijschrift

Eerder gaf Deschacht al aan dat hij zichzelf de schuld geeft voor de breuk met Annelien. “Ik ben niet perfect”, zei hij in een interview met Humo. “Zoals in elke relatie ben je in het begin verliefd en zot van elkaar. De fouten van de ander neem je erbij. In de hoop dat het beter wordt. Zelf hoop je dat ze door jouw fouten heen kijkt, maar dat blijft niet duren. Zeker niet als ze er zoveel energie insteekt en na dertien jaar moet vaststellen dat ik toch dezelfde fouten blijf maken.”

Voorals mensen die er zelf niet voor kozen om de relatie te beëindigen, kunnen inderdaad liefdesbang zijn. Net omdat ze zo fel vrezen om opnieuw gekwetst te worden, of om opnieuw iets te verknoeien. Hertens: “Als jouw hart gebroken werd, zal je sneller je ex idealiseren en als ijkpunt nemen. Bij nieuwe partners ga je bovendien onbewust op zoek naar negatieve dingen. Vaak zijn dat kleine dingen à la ‘Oei, zijn tanden staan toch een beetje scheef.’ Of: ‘Haar stem klinkt net iets te hoog.’ Je zoomt in op banale details waardoor je het geheel uit het oog verliest.”

## Je brein snapt het niet

Hoe dan ook is het menselijk om te blijven vasthouden aan die ene liefde uit het verleden. “Na elke lange of liefdevolle relatie, blijven we onze ex graag zien. Het is geen bon ton om dat te zeggen, maar het is wel zo”, meent Slabbinck. “De mooie momenten mag je dus gerust koesteren. Al wil dat niet zeggen dat er in je hart geen ruimte meer is voor iemand anders.”

Vrienden spelen daarbij een belangrijke rol, meent Slabbinck. “Als jij je ex verheerlijkt, kunnen zij tegenwicht bieden door aan te halen wat er allemaal misliep. En let er zelf op dat je je oude relatie op een realistische manier blijft herinneren.” Een makkelijke boodschap, beseft de relatietherapeut, maar moeilijk om uit te voeren. Voor een deel omdat we gesaboteerd worden door ons eigen brein.

“Scans hebben aangetoond dat een relatiebreuk dezelfde mechanismen in de hersenen activeert als wanneer je je hecht aan iemand. Er komt meer dopamine vrij, het beloningshormoon dat je lichaam maakt wanneer je bijvoorbeeld iets goed doet, maar ook als je cocaïne snuift. Zeer verslavend, dus. En elke keer dat je aan je ex denkt, een oude liefdesbrief herleest of foto’s bekijkt op sociale media, voed je die verslaving en begrijpt je brein niet dat het over is.” De boodschap is duidelijk: probeer om emotionele triggers zo veel mogelijk te vermijden. “Pas op, je mag nog praten over je ex. Laat je hart gerust uitragen, maar blijf er niet in hangen. Pas zo kan je loskomen van je oude relatie en zin krijgen in iets nieuws.”

Sowieso is het een moeilijk proces, bevestigt Hertens. Zij raadt vooral aan om jezelf de tijd te geven om alles te verwerken. “Probeer alles in kaart te brengen: wat is er fout gelopen, hoe verliep onze dynamiek, wat was mijn aandeel, wat verwacht ik van een nieuwe relatie en welke partner wil ik zijn? Pas met dat inzicht kan je aan een nieuwe periode starten. En leg jezelf niet te veel druk op. Veel mensen denken: ‘het moet vanaf het begin direct goed zitten’. Dat kan niet. Na één date weet je nog niet of je te maken hebt met *the one and only*. Gebruik jezelf als maatstaf: kan je jezelf zijn en ben je op je gemak? Dat is al een goede basis. En wie weet wat daar nog uit kan voortvloeien.”

## Lees ook: