

Het slagveld van Cupido

Concentratieproblemen, slaapstoornissen, woede-uitbarstingen en herbelevingen. Je hoeft niet op Uruzgan-missie te zijn geweest om last te krijgen van deze posttraumatische stresssymptomen. Liefdesverdriet heeft namelijk hetzelfde effect. DOOR SCARLETT DE MOOR

Liefdesverdriet is het verdriet om een verloren liefde. Het kan gaan om een relatie die verbroken wordt of een liefde die onbeantwoord blijft. De gevolgen ervan worden in onze samenleving vaak weggewuifd met opbeurend bedoelde teksten als 'er zijn nog genoeg vissen in de zee' en 'ach, over een jaar dan lach je erom'. Maar zo gemakkelijk werkt het niet. Bij een kwart van de mensen met liefdesverdriet zijn de stresssymptomen in heftigheid gelijk aan die van een trauma. Ze hebben last van depressies, slaap- en concentratieproblemen, herbelevingen en een hoge prikkelbaarheid.

Trauma

Psycholoog Harrie Vorst, verbonden aan de Universiteit van Amsterdam, deed onderzoek naar de gevolgen van liefdesverdriet. Hij ontdekte dat het aantal posttraumatische stresssymptomen stijgt naarmate het liefdesverdriet toeneemt. In de psychologie worden deze klachten echter alleen toegekend aan mensen die getuige of slachtoffer zijn geweest van een levensbedreigende situatie. Vorst vindt dat onzin. "Je hoeft niet met lijken te hebben gesjouwd om een posttraumatisch stresssyndroom te ontwikkelen. Mensen kunnen door van alles getraumatiseerd raken. Van het struikelen over een steen tot het zien van de Apeldoorn-ramp op tv."

De mate waarin mensen aan liefdesverdriet lijden, hangt volgens de psycholoog af van de intimiteit en de duur van de relatie, het gemak om een nieuwe partner te vinden en de investeringen die zijn gedaan om de verhouding te laten voortduren. Ook de tevredenheid met de relatie, de moeite die het heeft gekost om de verhouding te beginnen en een angstige hechtingsstijl zijn van belang. "Hoe hoger mensen op deze punten scoren, hoe groter hun liefdesverdriet is en hoe meer symptomen van posttraumatische stress zij vertonen", verklaart Vorst.

Chemie

Hoewel liefdesverdriet vooral een psychologisch probleem lijkt te zijn, zit het voor een deel ook letterlijk tussen je oren. In je hersenen komen namelijk bepaalde stoffen vrij wanneer je verliefd bent. Volgens Jan Hindrik Ravesloot, kernhoogleraar Fysiologie aan de Universiteit van Amsterdam, jagen die stoffen maar één doel na en dat is zoveel mogelijk bij die ander zijn. Wanneer de liefde gedurende die verliefdheidsfase niet wordt beantwoord, levert dat waanzinnig veel jaloezie en frustratie op, stelt de hoogleraar. "Je kan niet stoppen aan die ander te denken en naar die ander te verlangen, omdat de verliefdheid een chemische basis heeft die je eraan blijft herinneren dat je verliefd bent." Dit is volgens Ravesloot anders wanneer de relatie na die verliefdheidsfase beëindigd wordt. "De beëindiging van een relatie die langer dan drie jaar heeft geduurd geeft minder liefdesverdriet en veel meer andere emoties. Dan staan verdriet en rouw meer op de voorgrond. Ik kan me dan ook voorstellen dat zo'n breuk veel traumatischer is."

In het chemische proces van verliefdheid spelen de stoffen testosteron, dopamine, noradrenaline en oxytocine een belangrijke rol. Ravesloot: "Testosteron wordt zowel door mannen als vrouwen aangemaakt. Dit hormoon werkt lustopwekkend waardoor we zo vaak en met zoveel mogelijk

mensen seks willen hebben. Hierbij gaat het dan ook puur om voortplanting. Het verliefde gevoel wordt opgewekt door dopamine. Dit stofje werkt verslavend, waardoor je constant bij die ander wil zijn en alleen nog maar aan die ander kan denken. Noradrenaline komt vrij zodra je geliefde in de buurt is en zorgt voor de bekende knikkende knieën, blozende wangen en hartkloppingen. Dat je voor altijd bij je partner wilt blijven, wordt veroorzaakt door oxytocine. Dit hormoon zorgt voor het bindingsgevoel tussen beide partners. Het komt vrij tijdens een orgasme, maar ook bij het geven van borstvoeding zodat de moeder zich bindt aan haar kind.”

Nu zou je denken dat we met een simpele dopamine-injectie lang aanbeden lovers eindelijk met succes kunnen verleiden. Of dat we vreemdgaande partners met behulp van wat oxytocine weer trouw kunnen maken. Maar zo eenvoudig ligt het volgens Ravesloot niet: “Het is niet één stofje dat zorgt voor verliefdheid, maar een cocktail van stofjes. Daarnaast is de aanmaak ervan erfelijk bepaald. Als je deze stoffen in je eerste levensjaren niet goed hebt kunnen ontwikkelen, kun je daar op latere leeftijd niets meer aan doen. Emotioneel verwaarloosde kinderen hebben bijvoorbeeld een lage oxytocine-aanmaak en kunnen zich daardoor minder goed hechten. Onderzoek heeft uitgewezen dat het toedienen van oxytocine bij deze mensen wel voor meer vertrouwen zorgt, maar niet voor een betere binding. En dat geldt voor alle stofjes.”

Liefdesverdriet

Een chemisch proces zorgt dus voor het euforische liefdesgevoel, maar ook voor het verdriet dat we ervaren wanneer een relatie beëindigd wordt of de liefde onbeantwoord blijft. “Bij liefdesverdriet zijn de stofjes die ervoor zorgen dat we naar die ander verlangen niet meteen weg. Ze nemen geleidelijk af en in principe moet je het tot die tijd zien uit te zingen. Maar afhankelijk van je temperament kun je het wel wat sturen. Door bijvoorbeeld dingen te doen die je leuk vindt. Dan maak je namelijk serotonine aan, wat je weer een gelukkig gevoel geeft”, legt Ravesloot uit.

Ook op psychologisch gebied is liefdesverdriet te reguleren. Volgens Harrie Vorst kun je het zelfs voorkomen door je er, net als bij een ramp, op voor te bereiden. “Neem bezinningsmomenten waarin je beseft dat de liefde eindig is en dat die ander je kan bedriegen. Je hoeft daar niet voortdurend mee bezig te zijn, er af en toe bij stilstaan is voldoende. Je brein weegt dan onbewust af of je zo’n situatie zal accepteren of niet. Zodra het dan werkelijk gebeurt, zal dat proces worden geactiveerd en neem je de beslissing waar je jezelf al die tijd op hebt voorbereid.”

Liefdesverdrietconsulent Roel van Duijn denkt hier anders over. “Voor de liefde is moed nodig, want het kan inderdaad uitdraaien op een ramp. Maar om liefde te ervaren moet je je er juist aan overgeven, anders word je niet gelukkig. Als je ervan uitgaat dat het eindig is, lukt dat niet, want waarom zou je je eraan overgeven als het toch een keer ophoudt? Het is daarom beter om tijdens je relatie goed te letten op wat er gebeurt, dan er allerlei fatalistische gedachten op los te laten.”

Bovendien is het volgens Van Duijn helemaal niet nodig om liefdesverdriet te voorkomen, omdat dit gevoel van rouw ook iets oplevert. “Het is de kunst van het verliezen. Liefdesverdriet zorgt voor een enorm eenzaam gevoel, maar als je die eenzaamheid en dat verlies kunt dragen, dan kom je daar sterker uit.” De liefdesverdrietconsulent is daarom ook geen voorstander van het adagium dat de tijd alle wonden heelt. “Het idee is dat als je maar niet aan het verlies denkt, het vanzelf overgaat, maar dat is vaak niet waar. Tijd is namelijk iets wat een mens zelf schept. Daarnaast mis je zo die mooie kans te onderzoeken wat er met jezelf is gebeurd en hoe je jezelf zou kunnen vernieuwen.”

Zelfhulpmethoden

Van Duijn overwon zelf zijn liefdesverdriet door anderen ermee te helpen en ontwierp modellen om het liefdesleed te verwerken. "Praat de eerste maand dagelijks met iemand over de reden van de breuk en welke rol jij daarin hebt gehad. Het helpt daarbij om je liefdesgeschiedenis op te schrijven. Uit eventuele woede in brieven gericht aan die ander. Daarna kun je besluiten of je ze ook daadwerkelijk opstuurt. Boosheid mag namelijk geen reden zijn om overbodig contact te maken met iemand die je niet gelukkig maakt."

Daarnaast is afscheid nemen essentieel, stelt Van Duijn. "Mensen hebben het bij liefdesverdriet altijd over loslaten, maar je moet juist afscheid nemen. Dat doe je door jezelf een grens te stellen: tot die datum treur ik en daarna neem ik afscheid. In de tussentijd kun je voor het piekeren speciale uren inplannen, door dit bijvoorbeeld alleen te doen tussen vier en vijf uur 's middags." Psychisch afscheid nemen werkt volgens de liefdesverdrietconsulent beter als je daar een handeling aan toevoegt. "Maak een parachutesprong en spreek met jezelf af dat je daarmee de ander loslaat. Of stop een foto van je ex in een fles, gooi die in zee en roep: 'Ik wil je nooit meer zien!'"

Tot slot is het volgens Van Duijn belangrijk om van jezelf te houden. "Dat is namelijk de basis om op terug te vallen. Concentreer je op je leuke kanten en zorg goed voor jezelf. Ga niet piekeren over wat die ander nu aan het doen is, maar bedenk en plan dingen die jón gelukkig maken. Maak je huis schoon, zet bloemen op tafel, bekijk jezelf in de spiegel en zeg dat je mooi bent. Hoe meer je van jezelf houdt, hoe eerder een ander van jou zal houden."