

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Afkicken van je ex

Een weg naar herstel

Bespreking van

CORTNEY SODERLIND WARREN (2024). *Afkicken van je ex: Zelfhulp bij (toxisch) liefdesverdriet*. Boom Psychologie. 224 pp., € 24,95. ISBN 9789024463015

► REBECCA VAN DEN BERGE-MINNAAR

Wanneer ik in de behandelkamer cliënten tref die moeilijk kunnen loskomen van hun ex-partner, maak ook ik weleens de vergelijking met verslaving. Daarom was mijn nieuwsgierigheid naar *Afkicken van je ex* meteen gewekt. Is het boek een aanrader voor deze doelgroep? Het richt zich primair op ‘exaholics’: mensen die – recent of in het verleden – een relatiebreuk hebben doorgemaakt, maar die zich moeilijk van hun ex-partner kunnen losmaken en obsessief met hem of haar bezig blijven. De auteur, een klinisch psycholoog en een voormalig ‘exaholic’, biedt handvatten voor het omgaan met liefdesverdriet en het doorbreken van ongezonde patronen. Ook mensen die worstelen met liefdesverdriet, ongezonde relaties of emotionele afhankelijkheid kunnen profiteren van de inzichten en strategieën die het boek biedt. Tot slot kunnen ook therapeuten en coaches waardevolle inzichten uit dit boek halen.

De doelstelling van Warren is om haar lezers te helpen begrijpen waarom het zo lastig is om een ex los te laten en hen te begeleiden in het proces van emotioneel herstel. De auteur slaagt er over het algemeen goed in om deze doelstelling te bereiken. Het gebruik van persoonlijke verhalen, praktische (CGT-)oefeningen en psychologische inzichten maakt het boek herkenbaar en toepasbaar.

Het boek is opgedeeld in verschillende secties, die de lezers meenemen in wat zij kunnen doen om ‘exaholic’-symptomen te onderkennen en te verminderen, onderliggende (kern)overtuigingen te herkennen en aan te passen, en verder te gaan met hun leven. Warren behandelt thema’s als gehechtheidsstijlen, rouw en waarden. Door oefeningen en reflectievragen aan te bieden, moedigt ze haar lezers aan om actief aan de slag te gaan.

Afkicken van je ex is een goed onderbouwd zelfhulpboek, dat CGT-interventies gebruikt om klachten te verminderen en patronen te doorbreken. Het heeft een goed leesbare schrijfstijl, wat het boek toegankelijk maakt voor een breed publiek. Daarnaast wordt de pijn van liefdesverdriet gevali-

deerd en biedt het boek een duidelijk kader om de bijbehorende emoties te begrijpen en te verwerken. Achterliggende theorieën, zoals de hechtings-theorie (Bowlby, 1971), worden slechts kort aangestipt, waardoor het boek wellicht enige diepgang mist. Warren biedt echter wel suggesties en leestips voor verdere verdieping. Zoals elk zelfhulpboek kan dit boek de indruk wekken dat lezers alles zelf kunnen oplossen. Dit vergt enorm veel discipline en is niet altijd haalbaar, zeker niet wanneer er sprake is van complexere problematiek.

Kortom, *Afkicken van je ex* van Courtney Soderlind Warren is een toegankelijk en praktisch zelfhulpboek voor mensen die zich lastig kunnen losmaken van hun ex-partner. Het biedt praktische (CGT-)oefeningen om kernovertuigingen met betrekking tot liefde en relaties onder de loep te nemen en aan te passen, en biedt handvatten om verder te gaan. Wel lijkt het wenselijk om het boek te combineren met professionele begeleiding.

Rebecca van den Berge-Minnaar is zelfstandig gz-psycholoog met een eigen praktijk (psychologiepraktijk Rebecca). *Correspondentieadres*: Jannewekken 10a, 4301 HH Zierikzee. E-mail: rebecca@psychologie-praktijk.nl

Referentie

Bowlby, J. (1971). *Attachment: Attachment and loss*. Penguin Books.