

HOTEL HARTZEER

Susan Smit en Marion Pauw

Hotel Hartzeer

Eerste hulp bij liefdesperikelen

Lebowski Publishers, Amsterdam 2017

© Susan Smit en Marion Pauw, 2017
© Lebowski Publishers, Amsterdam 2017
Omslagontwerp: Riesenkind
Auteursfoto: Yvette Kulkens Photography
Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 3541 6
ISBN 978 90 488 3542 3 (e-book)
NUR 400

www.hotelhartzeer.nl
www.lebowskipublishers.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Lebowski Publishers is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



*'If you desire healing,
let yourself fall ill,
let yourself fall ill.'*

De Perzische dichter Rumi (1207-1273)

Inhoud

Voorwoord	9
Deel 1 De eerste verwerking	15
1 De eerste schok. Onder de dekens	17
2 Het grote verdriet	32
3 Stop met analyseren. Het gaat niet om h�m	45
4 Gevangen in gedachtecirkels	58
5 <i>Stuck in reverse</i> . Je kunt het verleden niet repareren	69
6 De kracht van boosheid	81
7 Afwijzing. De dichte brievenbus	97
8 Grote bangmakers	107
9 Zelfliefde	114
10 Zelfzorg, smoothies en tatoeages	122
11 Als jij het hebt uitgemaakt	134
12 Hoelang duurt het?	152
Deel 2 Benut het proces	167
13 Wees waar je bent	169
14 Vriendschappen, reacties uit de omgeving	181
15 Flirten, minnaars en reboundrelaties	200
16 Zelfonderzoek en zelfheling. Oude pijn opruimen	210
17 Rituelen, vergeving en afsluiting	237
18 Wat levert het op? Het zielspectief	253

Deel 3	Je nieuwe leven	271
19	Praktische afwikkeling	273
20	Omgaan met je ex	284
21	Omgaan met je ex als je kinderen hebt	296
22	Single zijn	319
23	Nieuwe liefde	330
Onze deskundigen		349

Voorwoord

Schrijvers zijn allemaal amateurpsychologen. Boeken schrijven lijkt een hogere kunst, maar iedere letter is een wanhopige poging om de menselijke psyche in het algemeen, en de eigen psyche in het bijzonder te doorgronden.

(Uit: *We moeten je iets vertellen*, Marion Pauw)

Niets kan je zo gelukkig maken als de liefde. We kiezen er niet eens bewust voor, de behoefte aan liefde zit diep in het systeem van de *homo sapiens* ingebakken. Er is geen cultuur in de wereld die het concept van de romantische liefde niet kent. Soms wordt er een stam ontdekt die nog nooit contact heeft gehad met de buitenwereld en ook zij kennen gevoelens als verliefdheid, liefde en gehechtheid. Of je het nu vanuit de evolutie, psychologie, filosofie of spiritualiteit verklaart of vanuit praktisch oogpunt, we hebben allemaal de behoefte om ons leven te delen met een ander. Je wilt een geliefde die je volledig omarmt, die je beeldschoon vindt als je onder de uitslag zit, die van je stem houdt, je lach, je loopje, van al die dingen die niemand anders opvallen, maar voor hem juist de redenen zijn om wezenloos gek op jou te zijn. Zo'n liefde, daar kikker je van op.

Maar zo gelukkig als je kunt worden van liefde, zo óngelukkig kun je er ook van worden. Zo sterk en bijzonder als je je voelt in de armen van je geliefde, zo ontredderd en onbemind voel je je als de liefde wordt opgezegd. Of als je zélf de beul van je relatie was, want ook dan kun je hevig hartzeer hebben.

We nemen aan dat jij dit boek niet voor niets leest. We stellen ons zo voor dat je pijn hebt. Misschien lig je wel onder een dekentje

op de bank met vettig haar en een rode, glimmende neus van het huilen. Misschien geloof je dat de kans op liefdesgeluk nu voor altijd verkeken is. Misschien kun je niet stoppen met denken aan hoe het anders had kunnen lopen, had *moeten* lopen, als jij maar dit of dat had gedaan en hij maar zus of zo. Misschien voel je je vernederd, verraden, gedesillusioneerd en volkomen k*t. Laten we beginnen met de eerste boodschap:

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

Voor het schrijven van dit boek hebben we uiteraard met deskundigen gepraat, met de allerbeste zelfs, van neurowetenschapper Margriet Sitskoorn via sociaal psycholoog Roos Vonk tot schrijfster Connie Palmen, maar dit boek is vooral geschreven vanuit ons, hartzeeroverlevenden. Ervaringsdeskundigen. Fictieschrijvers die niets liever doen dan wroeten in gevoelslevens.

Om jou te helpen door deze gruwelijke, maar ook bijzondere tijd heen te komen, delen we onze duisterste gedachten, gênantste gedrag, diepste valkuilen, huizenhoge angsten, vrolijke wraakfantasieën, zwaarste beproevingen, eerste lichtpuntjes, heftigste terugvallen en grootste triomfen. We vertellen je wat niet werkt, wat misschien werkt en wat absoluut zeker weten werkt. We wijzen je op wat je jezelf tegen de klippen op wijsmaakt. We beschrijven wat er bij liefdesverdriet daadwerkelijk in je hersenen gebeurt, welke functie je emoties hebben en hoe je tijdens dit liefdesverdrietgebeuren veel waardevolle informatie over jezelf en je leven kunt ontdekken.

Je denkt nu misschien dat je uniek bent en dat niemand ooit heeft gevoeld wat jij voelt, maar het proces waar je doorheen gaat bij liefdesverdriet blijkt verdomd universeel te zijn.

Wij blijven bij je. We gaan nergens heen. We zeggen geen dingen als ‘geen handvol maar een land vol’, ‘het is misschien beter zo’ en ‘blijf positief denken’. We zeggen wel dat het klote is. Voorlopig. Maar dat je er overheen komt, en misschien zelfs op een glorieuze

manier. Ook al kun je je dat nu nog niet voorstellen. En het is normaal dat je je dat niet voor kunt stellen.

Dat woord 'normaal' ga je heel vaak tegenkomen. Wij merkten dat we voornamelijk bij onze therapeut (we hebben dezelfde) zaten om te horen: geen paniek, wat je voelt/doet/denkt is volstrekt normaal. Je bent niet gek aan het worden. Je doet het juist heel goed. Precies die geruststelling willen we jou met dit boek geven.

We sporen je aan om het verwerkingsproces ten volle te *benutten*. Er op de lange duur profijt van te hebben. Lijden kan louteren, veredelen, opschonen. Zodra je in puin ligt, zal ook oude pijn zich aandienen. De grond is omgewoeld en alles ligt in brokstukken om je heen. Wat neem je mee en waar neem je afstand van? Dit is het moment om je van dingen te bevrijden, het grotere geheel te zien, oude tranen eruit te huilen, ruimte te maken en nieuwe dingen aan te trekken.

Je zult jezelf op een dieper niveau gaan begrijpen. Je ziet dingen die je anders niet gezien zou hebben, boort kwaliteiten in jezelf aan die je anders onbenut had gelaten. Je gaat je houding in de liefde en je valkuilen helder krijgen. Je zult je definitie van wie jij bent gaan uitbreiden en het leven intenser gaan ervaren. Aan de andere kant van de ellende sta je op als een steviger en rijker mens.

*Dit is de perfecte tijd om te bekijken wie jij bent en waar
jouw leven werkelijk om draait.*

Wij begrijpen waar je doorheen gaat. We kennen hartzeer van binnenuit, we zijn precies geweest waar jij nu zit. Ligt. Hangt. We willen je lotgenoot, therapeut, beste vriendin, deskundige, hulpvaardige buurvrouw en strenge grote zus ineen zijn.

Je stelt je niet aan. Liefdesverdriet trekt in het brein dezelfde sporen als griep, depressie en verslaving. De ontwenningverschijnselen kunnen je letterlijk ziek maken. Een Japans bedrijf geeft zijn werk-

nemers een aantal dagen 'gebroken hart'-verlof, omdat ze hartzeer beschouwen als een ziekte.

We gaan bij je zitten onder je dekentje op de bank, naast je liggen in bed, komen op de badrand zitten. We luisteren, begrijpen, peppen op, delen onze eigen rampzalige en hoopgevende ervaringen, troosten, laten je een beetje lachen, spreken je streng toe, weerhouden je ervan gênante dingen te doen, informeren je, zetten alles in een groter perspectief, relativëren maar bagatelliseren nooit, praten je jouw illusies en waanideeën uit het hoofd en vinden je lief en prachtig.

Vervolgens helpen we je om inzichten te krijgen, dieper te graven, jezelf en je leven tegen het licht te houden, oude shit aan te gaan. En daarna zijn we ook nog bij je, als trotse, bemoedigende en soms irritant kritische partij, om te zien hoe je een nieuw leven begint, als single gaat genieten van je vrijheid, leert omgaan met je ex die misschien wel de vader van je kinderen is, weer begint te daten en bij een volgende, grote, nieuwe liefde aanbelandt. Wat die komt er. Let maar op.

Als je dan weer opnieuw bemint, doe je dat met meer overtuiging dan ooit. Je zult durven vliegen, omdat je niet bang bent om te vallen. Je hebt immers geleerd hoe je op kunt staan.

Bij dit boek hoort een website: www.hotelhartzeer.nl. Het is een online hotel waar je in kunt checken als je het even niet meer weet, als je wilt stoppen met lezen en gewoon een filmpje wil kijken, als je behoefte hebt om in de lobby informatie te krijgen van onze deskundigen, liefdevol door ons wilt worden toegesproken, toegezoegen wilt worden, zelf iets wilt delen in het gastenboek, in de hotelwinkel rond wilt neuzen voor warme dekentjes of slaapsupplementen, bij Dokter Rossi op de sofa wilt liggen, de bibliotheek in wilt lopen of roomservice bestellen in de vorm van aangeraden films, kunst en muziek.

Alle filmpjes zijn opgenomen in een oude villa in het midden van het land, waar we een week lang logeerden, schreven, door het bos liepen, onze gasten ontvingen en er een imposante voorraad wijn

doorheen jasten. Erik Jan Harmens las er zijn gedichten voor, Elske de Wall zong haar liedjes achter de piano, onze therapeut Chantal Spil sprak ons nog maar eens toe, iemand met een gebroken hart liet zich door ons vertroetelen en werd door Zack Zakaria gehypnotiseerd bij wijze van therapie, sjamaan Mariëlle Diemel hielp ons bij een afscheidsritueel, Brenda Hoff van brendakookt.nl kookte troostmaaltijden en deskundigen deelden hun kennis en wijsheid.

Het is de bedoeling dat jullie, lezers, elkaar en ons daar in Hotel Hartezer vinden. Elke week beantwoorden we een bezoekersvraag. Gedeelde smart is halve smart, gedeelde kennis is dubbele kennis en gedeelde liefde en vriendschap vermenigvuldigt zich tot in het oneindige. We houden een kamer voor je vrij.

PS In dit boek zullen we het over 'hem' en 'hij' hebben als het over de ex gaat, voor het gemak, maar lees gerust 'zij' en 'haar'. Het werkt allemaal precies hetzelfde. Bovendien: ook als jij degene was die een punt achter de relatie hebt gezet, en je bent gegrepen door hartezer, kun je in plaats van 'gedumpte' ook 'dumper' lezen. Liefdesverdriet is heel democratisch en maakt geen onderscheid.

Deel 1

De eerste verwerking

1 De eerste schok. Onder de dekens

‘Ken je dat moment waarop je wakker wordt en nog helemaal blanco bent? Dat het heel even lijkt of alles oké is?’

‘Dat moment dus. Dat moment dat je alleen kunt kennen als je ooit in een volstrekte rotsituatie hebt gezeten. Het zijn een paar seconden van volmaakte vrede, en dan word je om je oren geslagen met alle nare dingen waar je nooit meer aan had willen denken.’

(Uit: *We moeten je iets vertellen*, Marion Pauw)

‘Elk schip is onzinkbaar. Totdat het zinkt.’ Dat schreef ik (S) in 2015 op Twitter nadat het uit was met mijn vriend, de vader van mijn kinderen die toen 1 en 4 waren. De boot van mijn relatie bleek een maand eerder tot mijn verrassing lek te zijn en ik was uit alle macht water aan het hopen, maar hij was dan toch gekapseisd. Ik weet nog hoe mijn vriend vroeg op de avond thuiskwam van een etentje, hoe ik nog hoopte dat dit een goed teken was, maar dat ik meteen aan zijn gezicht zag dat het mis was. De twijfel die hij een maand eerder had geuit (of die ik liever gezegd na flink doorvragen uit hem trok) was uitgemond in een besluit. Hij begon te praten. Het was voorbij.

‘Nee, nee, niet doen!’ riep ik geschrokken alsof ik mijn jongste kind naar een vaas zag grijpen. Ik zag geen glas, maar mijn hart in duizend stukken op de vloer belanden. En mijn gezin. Er zou niets geprobeerd worden; geen relatietherapie, geen vakantie om tot elkaar te komen, zelfs geen time-out. Het was gewoon – met onmiddellijke ingang en eenzijdig besloten – klaar tussen ons.

Als je gedumpt wordt, is dat (ook al was het misschien niet eens onverwacht en stond de relatie al tijden op springen) een schok. Je hart breekt en dat kun je bijna horen, maar dat voel je gek genoeg niet als eerste. In het allereerste begin barst de bom in je hoofd, waar de zin ‘Het is voorbij’ maar in blijft doorklinken, honderden keren en zelfs dan geloof je het nog niet. Je hersenen kunnen die informatie niet aan, want het is in tegenspraak met hoe jij zelf denkt en met wat je voelt, wilt en verwacht.

Connie Palmen nam plaats op de bank in onze villa en zij duidde die eerste schok als volgt: ‘Het gaat niet alleen om het idee dat je niet meer bij iemand kunt aankloppen, ik voelde me ook werkelijk half doorgehakt. Ik was mijn identiteit kwijt. Ik heb altijd mijn identiteit ervaren als een geschenk van iemand anders. De liefde maakt je tot de allermooiste, allerliefste, en ook de allerslechtste en de allerboosaardigste, maar dat maakte jou. En jij was dat alleen bij hem. En dat ben je kwijt. Je bent die identiteit kwijt die je dagelijks geschonken kreeg. Dus de ontreddering is veel meer existentieel dan “ik kan niet meer aankloppen”.’

Je denken wordt obsessief: je hebt gedachten die alle kanten op gaan, die de pijnlijke waarheid tegenspreken, zich herhalen, enorm gewicht lijken te hebben, die je denkt met een kracht alsof je leven ervan afhangt. Je brein probeert iets te redden, alsof je de vaas wilt opvangen voor hij op de grond in stukken valt. Maar de vaas *is* al gevallen, alleen je hebt je handen voor je ogen geslagen en ook al hoorde je de knal, je wilt de scherven nog niet aan je voeten zien liggen. Je hersenen proberen met terugwerkende kracht iets te veranderen. ‘Als ik gisteren dít niet gezegd had...’, ‘Als hij toen dát gedaan had...’, ‘Wat als ik nu zus...’ en ‘Als we nou zo...’.

Je wilt iets repareren in het verleden om het heden te veranderen, wat tot nu toe in de geschiedenis onmogelijk is gebleken.

Als je maar op een cruciaal moment het juiste had gedaan of gezegd had je het tij kunnen keren. *Denk* je. Hoogstwaarschijnlijk had het niets uitgemaakt of je wel had toegestemd in een kampeervakantie, dat ene woord niet had geroepen bij die laatste ruzie of dat weekendje samen weg niet vanwege je werk moest cancelen.

Niet alleen je brein slaat op hol, ook je lichaam kan zo heftig reageren op de eerste schok van verlaten worden dat je echt ziekteverschijnselen kunt ervaren. Je kunt in de dagen of zelfs weken die volgen gaan overgeven, buikpijn, maagklachten of een griepachtig gevoel hebben. Je lichaam reageert alsof het werkelijk een klap heeft gekregen en iedereen voelt die klap op een andere manier, op een andere plek in het lichaam. Het kan per dag verschillen waar je het voelt, alsof de schok zich door je lichaam verspreidt.

Afkickverschijnselen

Liefde en liefdesverdriet worden volgens neurowetenschapper Margriet Sitskoorn, die ook naar onze villa kwam, gerelateerd aan het beloningscentrum van je brein. Dit zijn dezelfde systemen die te maken hebben met verslaving. Liefde als een dagelijkse shot heroïne. Op het moment dat dat wegvalt krijg je afkickverschijnselen: rillen, niet kunnen slapen, niet kunnen eten, of je krijgt juist vreetbuien, duizelingen of een hoge hartslag.

Onze therapeut Chantal Spil zag in die eerste dagen na onze gestrande relaties bij ons allebei een soort verstarring, vertelde ze bij haar bezoek aan de villa. ‘Susan was in shock, ze was letterlijk aan het bibberen, en Marion was verkrampd, ze zat in een overlevingsstand, was aan het vluchten voor haar gevoel en moest uit een bevroering komen.’

Daarnaast gebeurt er nog iets in de hersenen. Net zoals die een genotsysteem bevatten, zit er ook een pijnsysteem. Dit systeem wordt geprikkeld door fysieke pijn, maar ook door sociale en emotionele pijn. De pijn die je voelt is dus echt.

Bij mij (M) drong de breuk niet eens meteen echt door. Ik maak-

te mezelf wijs dat het beter was zo. Dat ik nu eindelijk geen energie meer hoefde te steken in een relatie waar al de nodige barsten in zaten. Dat ik mezelf niet meer hoefde te verloochenen (dit bleek op lange termijn overigens helemaal waar). Ik vertelde iedereen dat het uit-ste-kend met me ging. Ik danste wild op feestjes, werkte keihard aan mijn nieuwe boek. Veel mensen wisten niet eens dat het uit was, omdat ik geen zin had om het te vertellen. Maar het lichaam kan niet liegen. En omdat mijn hoofd niet wilde geloven wat voor mijn lichaam al duidelijk was, ontstond er een blokkade. Ik voelde me een soort zwevend hoofd zonder romp, als in een griezelfilm. Ik had een vaag gevoel van droefheid, natuurlijk, maar verder ging het *héél* goed. Ondertussen kon ik nauwelijks meer eten, viel kilo's af en zeiden vriendinnen dat ik er zo breekbaar uitzag. Deze periode heeft vrij lang geduurd totdat uiteindelijk de waarheid insloeg. Mijn lichaam klapte in elkaar. Ik kon twee weken nauwelijks mijn bed uitkomen. En het was ook nog kerst.

Bij mij (S) benam de dreun me in eerste instantie letterlijk de adem. Mijn keel kneep dicht, vooral 's nachts. Uidademen ging wel, maar inademen lukte niet meer helemaal, alsof er iets in mijn keel was dichtgeklapt. Op de ergste momenten klonk er een raspand geluid. Ik moest mezelf voorhouden dat ik niet nog méér naar adem moest happen, maar juist minder, want dit was waarschijnlijk wat ze hyperventilatie noemden.

Schrijven ging niet. De letters wilden maar geen woorden worden. Taal was een betekenisloze trilling van lucht, ontdaan van alle syntaxis en wetmatigheden. De meubels en persoonlijke bezittingen in mijn huis waren objecten zonder lading geworden. Ik liep eromheen zonder ze aan te raken, zonder te begrijpen hoe ik ze zou kunnen gebruiken. Het voedsel dat ik voor mijn kinderen bereidde kreeg ik zelf nauwelijks naar binnen, alleen soep oplepelen ging aardig. Mensen moesten twee of drie keer herhalen wat ze tegen me zeiden voor ik ze hoorde.

Ik kon niets meer opnemen. Mijn lichaam sloot zich.

Het nieuws verwerken

Nadat degene van wie je houdt je als een vuilniszak aan de straatkant heeft gezet (hoe liefdevol en respectvol de boodschap ook is gebracht, zo voelt het gewoon) kun je een posttraumatisch stressyndroom ervaren. Vergelijk het met het vernemen van het nieuws dat een dierbare is gestorven. Of toezien hoe je huis tot de grond toe afbrandt. Alles waarvan je dacht dat zeker was, waar je je leven omheen bouwde en je toekomst op baseerde, is plotseling opgeheven. Je basisveiligheid is weg. Je bent in grote paniek.

Om die paniek te bezweren, ga je op zoek naar gedachten die de illusie geven van controle. Je bent op jacht naar een verlossende formule die orde zal scheppen: ‘Dit is een vergissing die rechtgezet gaat worden’ of juist ‘Dit is uiteindelijk het allerbeste voor iedereen.’ Je denken neemt zoveel ruimte in dat de buitenwereld nauwelijks tot je doordringt. En misschien bescherm je jezelf ook wel onbewust door een muur op te werpen tegen die buitenwereld, daar waar de rampspoed vandaan kwam. Je sluit je af om niet nog meer pijn te hoeven incasseren. Je gaat als een kat die net een schop heeft gekregen onder het bed zitten.

Dat is eigenlijk juist goed. Je lichaam bewijst je nu een dienst door het nieuws niet helemaal in één keer op te slokken, maar stukje bij beetje in zich op te nemen. Grote, rauwe pijn kun je niet in één keer verwerken. De consequenties van wat er gebeurt, kun je niet in één keer overzien. Daarom bescherm je jezelf.

Je bent in een tijdelijke staat van verdwazing.

Maar uiteindelijk zul je de volle omvang van deze ingrijpende gebeurtenis helemaal in je op moeten nemen. Tijd *an sich* is daar behulpzaam bij. In bed liggen helpt in deze allereerste beginfase. Gewoon op klaarlichte dag de gordijnen dichttrekken, onder de dekens gaan liggen en je ogen dichtdoen. Heb gewoon pijn. Je bent veilig. Je hoeft niets. Niemand ziet je. Je hoeft voor niemand iets te

zijn, je hoeft je niet op een bepaalde manier te gedragen, je hoeft er niet op een bepaalde manier uit te zien. Misschien val je na een tijdje zelfs in slaap. En slapen is in eerste instantie het beste wat je kunt doen.

Slaap heeft het vermogen om helderheid te scheppen en op te laden.

Slaap legt alles op de plek waar het hoort. Een groot deel van de verwerking vindt immers plaats in het onderbewustzijn. Daarom is het belangrijk dat je 's nachts goed slaapt. Maar waar overdag je bed als een schuilplaats voelt, juist omdat je er normaal gesproken níét op dat tijdstip in ligt, kan je slaapkamer 's nachts aanvoelen als een gevangenis.

Slapeloze nachten werken als een vergrootglas van je ellende. Duizenden angsten komen er op je af, vermomd als afschrikwekkende beelden van een meelijwekkende toekomst. De angst om nooit meer gelukkig te zijn. De angst om nooit meer lief te hebben. De angst om nooit meer ergens van te kunnen genieten. De angst dat de eventuele kinderen beschadigd zullen raken of van je zullen vervreemden. De angst voor financiële problemen.

Je ziet ieder uur van de klok voorbijkomen. Je rekent uit hoeveel uur je eventueel nog zou kunnen slapen, maar dan moet je wel nú in slaap vallen. En naarmate je minder slaapt, word je steeds labieler. Je kunt zelfs op een punt komen dat je er tegenop ziet om naar bed te gaan, omdat je bang bent dat je uren wakker ligt. Of dat je uitgeput in slaap valt en een paar uur later klaarwakker bent.

Het is allemaal normaal: de maalstroom van gedachten, de nachtmerries, de lichamelijke reactie, de angsten, de verdwazing. We vinden het belangrijk dat je dat weet. Je bent niet gek. Je bent niet hysterisch. Je reactie is niet overdreven. Aan liefde is immers niets overdreven, de kracht ervan maakt ons weerloos. Zo buiten jezelf en krankzinnig als je kunt zijn als je hevig verliefd bent, zo

gestoord ben je nu de liefde je wordt afgenomen. Dat mag. Dat is normaal. Dat is oké. Het is niet meer dan een natuurlijke fase. En het gaat weer voorbij.

Slapen dus. Maar hoe?

De kunst is om je hoofd zo leeg mogelijk te maken voordat je het licht uitdoet. Neem géén mobiele telefoon mee naar je slaapkamer. Het blauwe licht van je scherm heeft een activerend effect op het brein, en Facebook-posts, appjes en de perfecte mensen op Instagram zijn het laatste waar je je nu mee bezig moet houden.

Bouw een halfuur voor het slapen gaan tijd in waarin je al je gedachten zonder enige vorm van zelfkritiek opschrijft. Ieder verwijt, iedere angst, iedere hoop, iedere analyse, iedere herinnering. Na enkele bladzijden hysterische waanzin eruit gekraamd te hebben, ben je vast moe en kun je niets nieuws meer verzinnen. Dan heb je rust in je hoofd. Het enige wat je nog hoeft te doen is het nachtlampje uitknippen en je ogen dichtdoen.

Er is niets mis mee om wat natuurlijke ondersteuning te nemen in de vorm van supplementen. Goede winkels zoals Vitaminstore (met vestigingen door heel Nederland) kunnen je adviseren wat helpt om een betere nachtrust te krijgen. Wij namen allebei L-theanine, een natuurlijk supplement dat overmatige activiteit in het hoofd tot op zekere hoogte kalmeert. Je kunt ook kiezen voor Nachtrustcomplex of Valeriaanextract. Overdag zou je Rhodiola kunnen nemen. Het is gemaakt van rozenwortel en ondersteunt bij emotionele stress, verbetert het aanpassingsvermogen en verhoogt de weerstand bij uitputting.

In noodgevallen kun je een slaappil laten voorschrijven door de huisarts om tijdelijk (!) te gebruiken. Zelfs hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk gaf in Villa Hartzeer toe zelf eens een slaappil te hebben genomen tijdens acute liefdesverdriet om in ieder geval tot de ochtend te kunnen slapen. Maar bedenk wel dat slaappillen erg verslavend zijn én je de volgende dag nogal duf kunt zijn.

Een ander advies is om een paar dagen alleen te zijn, misschien

zelfs weg van je eigen huis. Regel oppas voor eventuele kinderen en huisdieren en trek je een paar dagen terug op een plek waar je je goed voelt. Alleen zijn voelt misschien heftig, maar je zult zien dat het je juist rust zal geven als je even niets hoeft op te houden voor anderen, of dat nou je kinderen, collega's of vrienden zijn. Als je alleen bent, kun je huilen wanneer je wilt en op kussens slaan. Je kunt midden in de nacht naar dramatische liefdesliedjes luisteren en de hele dag in je pyjama rondlopen. Je sterk houden voor je omgeving kost veel energie en blokkeert je proces.

Wij gingen in ons eentje naar Vlieland (S) en naar Calblanques, een nationaal park in Spanje (M). We moeten honderden kilometers hebben gewandeld en uren in de sauna hebben gebrad.

Ook fysiek ruimte maken helpt. Hiermee bedoelen we letterlijk: ruimte maken in je lichaam. Je lichaam heeft nu de neiging om te verkrampen door alle ellende die op erop afkomt. En die verkramping maakt het alleen maar erger. Een simpele manier om ruimte te maken in je hartstreek doe je gewoon thuis.

Oefening: Maak ruimte

Zet de Hotel Hartezer Spotify-playlist op. Rol een handdoek op en plaats deze in de lengte onder je rug. Leg eventueel nog een klein kussentje onder je hoofd. Laat je handen op de grond liggen, een stukje van je lichaam af en adem naar je buik. Ontspan je schouders. Adem een paar keer diep in en uit en schakel daarna over op een natuurlijke buikademhaling. Als je moet huilen: huil. Vooral dat huilen met grote schokken zorgt ervoor dat je energie niet blokkeert. Als je niet hoeft te huilen: ook goed. Blijf lekker lang liggen zo.

Hak het op in stukjes

En verder hoef je nu helemaal niets. In dit stadium hoef je niet te proberen iets te overzien (ook al zou je dat willen om de controle

te hervinden). Je hoeft zelfs niet eens te proberen om overeind te krabbelen. Houd het juist zo klein mogelijk als je kunt.

Hak het op in stukjes. Mensen zeggen altijd dat je naar boven moet kijken, naar je doel, om vooruit te komen. Maar als je tegen de berg opkijkt die je op moet gaan fietsen, is dat zo overweldigend dat je het liefst onmiddellijk wilt stoppen en in de berm gaan zitten. Wij stellen dit voor: stel jezelf ten doel om tien keer te trappen (en nog eens tien en dan nog eens). Dat voelt veilig en haalbaar. Zo heb je uiteindelijk meer kans om op die berg op te komen.

Kom deze dag/nacht door. En als het heel erg is: kom dit uur door.

Houd je zo min mogelijk bezig met de toekomst, zelfs niet met de dag van morgen of het volgende uur. Elke dag heeft nu genoeg aan zijn eigen ellende.

Bepaal, heel pragmatisch, wat er nodig is om het komende uur door te komen. Moet je een ommetje maken door de buurt? Of juist op de bank kruipen met een dekentje? Zou het goed zijn een vriendin te bellen of is het beter om in stilte alleen te zijn?

Doe je best om op een heel basaal niveau voor jezelf te zorgen. Eet iets – wat dan ook. Neem een douche. Trek je meest comfortabele vest aan. Of een onesie als het moet. Vraag je beste vriend of vriendin, je moeder of je buurvrouw om wat boodschappen langs te brengen. Bel in geen geval je ex-schoonfamilie of vrienden van je ex. Post niets op sociale media (je oude studiegenoten en Pilatesklasje hoeven nog niets te weten van dit alles). App je ex niet (je zult geen bevredigend antwoord krijgen of nog erger: je krijgt helemaal geen antwoord). Probeer wat te slapen als je je slaperig voelt. Of, als je jezelf juist niet onder de dekens vandaan kunt trekken, probeer even op te staan als je een sterk moment hebt.

En als dat allemaal niet lukt, wees dan niet boos op jezelf. Je bent aan het overleven. Je doet je best. Je hoeft niets.

Het grote zelfverwijt

Als ik (S) mijn dagboeknotities van de eerste dagen na de breuk bekijk, lees ik zoveel zelfkritiek dat het me pijn doet. In mijn paniek, ongeloof, angst en onzekerheid dacht ik dat ik wel een onbeminbaar monster moest zijn als hij mij in de steek liet en ons prachtige gezin verscheurde. Ik was een complete freak, ontoereikend, ongeschikt voor de liefde – niet eens voor *zijn* liefde, maar meteen voor de liefde in het algemeen. Ik zou waarschijnlijk de rest van mijn leven alleen blijven. Of veroordeeld tot korte, onbevredigende affaires die duurden totdat de geliefden in kwestie mij ‘doorkregen’ en ik door de mand viel.

Gedumpte worden is een grote aanslag op je eigenwaarde. In de ogen van degene die jij meer dan wie ook lief hebt, voldoe je niet langer. Je voelt je afgewezen. Je bent zo klein geworden als een verdwaald kaboutervrouwje zonder muts. Je ego heeft een enorme optater gekregen.

Een paar weken voordat het uitging met mijn ex verloor ik (M) een koffertje met bijna al mijn favoriete kleren. Misschien vraag je je af wat daar nou zo erg aan is, maar het waren echt dat ene jurkje dat ik al tien jaar had en heel vaak droeg, die ge-wel-di-ge schoenen waar ik heel lang voor had gespaard, mijn dagboek, mijn nieuwe tablet en kleding die ik net had gekocht. Ik was behoorlijk overstuur toen ik het koffertje kwijt was. Ik hield mezelf voor dat het maar spullen waren, maar het waren mijn allerfijnste lievelingsstukken die ik nu niet meer had. En nog steeds kan ik in mijn kast grijpen om dat ene mooie jasje te pakken en dan bedenken dat dat geweldige jasje dus óók in die koffer zat.

Toen het uitging met mijn ex, en mijn gedachtegang in een maastroom terecht kwam, vroeg ik me af waarom het niet zo simpel kon zijn als met dat koffertje: je bent iemand kwijt van wie je houdt, en daar heb je verdriet van. Maar wat het zo erg maakt als het uitgaat is dat er naast dom, simpel verlies al die andere emoties komen kijken van afwijzing, spijt, zelfverwijt, hoop en angst. Vaak als ik dreigde te verdrinken in mijn ellende, moest ik aan mijn koffertje denken.

Hoe ongecompliceerd dat verlies was geweest en daardoor zoveel dragelijker. Ik had iets waar ik gehecht aan was en nu had ik het niet meer. Ik probeerde dan ook zo aan mijn vriend te denken: eerst was hij in mijn leven en nu is hij er niet meer. Dit hielp. Een beetje.

*Je zelfverwijt is vermomde woede over deze pijnlijke
situatie die zich tegen jezelf keert.*

Je eigen aandeel onder ogen zien en eens kritisch op jezelf en je handelen reflecteren is gezond, maar bij de wilde zelfhaat waar we het nu over hebben slaat het door. Niet erg. Mag. Moet je doorheen. Maar blijf er niet in hangen.

Je bent zo gewend het oordeel van je partner mee te wegen in alles wat je doet en vindt en beslist, dat je ook dit oordeel (want 'ik houd niet meer van je' voelt als een oordeel) bovenmatig veel gewicht toekent. Bovendien: hij kent je als geen ander, dus als hij niet meer van je houdt, ben je misschien ook niet heel veel liefde waard. Argumenten daarvoor zijn ineens ook overvloedig te vinden en misschien heeft hij je, bij het opsommen van de redenen waarom hij je verlaat, daar al een beetje bij geholpen.

Daar ga je dan. Je graaft in je herinnering, kijkt in de spiegel en het lijstje wordt almaar langer. Die keer dat je een belangrijke borrel op zijn werk vergeten was, je neiging om vlak na de seks in slaap te vallen, je eindeloze monologen over bij nader inzien best stomme onderwerpen, je felheid bij onbenullige ruzies, je donkerbruine ochtendhumeur boven de havermoutpap. Bij 'aantrekkelijk', 'grappig', 'slim' en 'sexy' kun je al helemaal niet meer komen. Je ziet jezelf door zijn ogen die, zoals je nu weet, genoeg van jou hebben en wat je ziet is niet fraai.

Geen wonder dat hij bij je weg wilde.

Ik (S) weet nog dat ik in die sfeer van duistere zelfafwijzing in een yogaklasje op de mat kroop en minutenlang in een houding moest liggen waarin de pijn van de afwijzing helemaal naar boven

kwam (zal wel iets met chakra's te maken hebben die aangezwengeld worden). Aan het einde van de les, in meditatie, zag ik een beeld van mijn ex in een verder lege ruimte. Hij werd steeds kleiner en kleiner, tot hij een heel klein mannetje, niet meer dan een puntje, was in een enorme lichte, lege ruimte.

Ik beseftte: het is maar één enkele persoon die dit besluit, die dit vindt en voelt. Mijn ex kreeg, net als zijn oordeel en afwijzing, zijn natuurlijke omvang weer terug. En vanaf dat moment begon mijn eigenwaarde weer te groeien.

Verwijtende gedachten over hém

Wat een lul dat hij jou aan de kant heeft gezet. Een egoïstische klootzak. Een narcist, je hebt geen psychiater nodig om dat vast te stellen. Hij is gewoon niet goed bij zijn hoofd. Iedereen vindt dat. En weet je? Eigenlijk was je ook te goed voor hem. Nu hoef je godzijdank nooit meer naar zijn gelul over voetbal te luisteren en man o man, wat had hij weinig zelfkennis.

Nu het uit is, zul je niet de eerste zijn die een karaktermoord op haar ex tracht te plegen. Je bent immers flink gekwetst. Degene die van jou hield, die jou tot voor kort de leukste, liefste, mooiste persoon ter wereld vond, vindt dat nu niet meer. Al ben je nog zo zelfverzekerd, al ben je bij wijze van spreke Beyoncé, dit doet iets met je gevoel van eigenwaarde. Je bent nou eenmaal een *mensch*. We zijn van oudsher geprogrammeerd dat onze overleving grotendeels afhankelijk is van de acceptatie door de andere leden van onze stam. En als dan het belangrijkste lid je verstoort, is dat iets wat diepe wonden slaat.

Maar je ego heeft er een geweldige oplossing voor gevonden: als je jouw ex, de bron van de afwijzing en pijn, diskwalificeert, diskwalificeer je daarmee ook de afwijzing en pijn zélf. In ieder geval ligt het dan niet aan jou. Het telt niet mee dat hij jou niet meer wil, want hij is zelf nou eenmaal gek/dom/impotent/zweverig/vulnaarhartenlustin. En misschien is het helemaal niet zo'n slecht

idee en moet je nu ook maar even niet denken aan die keren dat hij je ontbijt op bed bracht. Je zult los moeten komen van hem en dan helpt het om te focussen op zijn negatieve kanten. Ik (S) heb me weleens uitgeleefd op een riante lijst kwalijke eigenschappen van de ex en irritante zaken waar ik nooit meer mee hoefde te dealen. Maar weet dat het je ego is die vergelding en verlossing zoekt. Weet dat wat je denkt over hem nooit de absolute waarheid is. Weet dat het er eigenlijk niet eens zo toe doet wat je over hem denkt. Weet dat zelfs hij er eigenlijk helemaal niet toe doet. Waar het om gaat, dat ben jij.

Er is niets meer wat je kunt doen

De waarheid over romantische relaties (en relaties van welke aard dan ook eigenlijk) is dat je alleen in staat bent om je eigen helft te doen: de liefde die van jou naar de ander stroomt. Je kunt niet de liefde die van de ander naar jou stroomt verzorgen. Vijftig procent is het deel waar je controle over hebt, niet de vijftig procent van de ander. Je kunt niet tachtig procent van het beminnen gaan regelen als hij maar twintig doet.

Zijn helft van jullie liefde ligt buiten je bereik en daarmee kan van alles gebeuren: het kan aan intensiteit verliezen en weer opbloeien, het kan sluipenderwijs verpieteren, het kan ineens overslaan naar die leuke, jonge stagiaire op zijn werk. Hij wil iets of iemand anders. Hij voelt het niet meer. Vanwege oorzaken die heel diep of juist enorm aan de oppervlakte liggen en die je wel nooit helemaal zal begrijpen.

Denk eens terug aan de keer of keren dat jij in een serieuze relatie de dumper was, als je dat ooit hebt meegemaakt. Weet je nog hoe jouw liefde voor de ander ineens bleek te zijn verdampt? Of geleidelijk minder was geworden? Was dat omdat je die ander ineens een *loser* vond of dat je niet meer kon begrijpen waarom je ooit verliefd op hem was geworden? Nee. *Jij* was veranderd zodat je gevoelens voor hem verminderden. Je *leven* was veranderd tot iets waar hij niet meer in paste. De *relatie* was veranderd tot iets wat jou niet meer

diende. Ineens zag je dat haarscherp en je kon er niet meer onderuit. Je koos er niet (meer) voor om voor de relatie te vechten, maar om te vertrekken. In liefde. En hopelijk met respect.

Als ‘dumpee’ helpt het om de ‘dumper’ die jij zelf ooit was voor de geest te halen. Had het zoveel met die ander te maken? Of had het meer te maken met jezelf en de richting waarin je was gegroeid, weg van hem?

Precies. Er is dus niet zoveel mis met jou.

Jij bent volledig geschikt voor de liefde. Je bent alleen niet meer geschikt als zijn geliefde, vindt hij.

In het aanvankelijke onvermogen om de nieuwe situatie te accepteren kun je jezelf ook gemakkelijk verliezen in fantasieën over hoe je toch weer bij elkaar komt. Je bedenksels en strategieën geven kortstondig rust en bevrediging. Misschien is niet alles verloren en is deze misère straks een lollige anekdote in jullie eeuwige liefde (‘Zeg, weet je nog dat we ook nog even uit elkaar zijn geweest voordat we gingen trouwen?’). Er bestaan natuurlijk succesverhalen over stellen die na een breuk opnieuw samen kwamen. Of over mannen die na een wilde vlucht tot inkeer komen en op de stoep staan met een verlovingsring. Of exen die een achtervolging inzetten tot in de vertrekhal van een vliegveld. Dit gebeurt helaas vooral in romantische komedies.

Je kunt je er, verblind door je eigen illusies, zelfs toe zetten hem ervan proberen te overtuigen dat hij bij je terug moet komen. Je kunt je verlagen tot het sturen van eindeloos veel berichtjes, bellen op nachtelijke uren en hem volgen op de route naar zijn werk en je pardoes in zijn armen storten. Als je eenmaal op dat punt bent aanbeland, zul je de relatie waarschijnlijk ook een herstart willen geven ongeacht de condities (‘Open relatie? Goed idee!’). Je persoonlijke waardigheid legt het af tegen het grote verlangen naar ‘alles is weer goed, het was maar een boze droom’.

Niet je meest glorieuze moment, misschien. Jammer dan.

In je wanhopige staat van ontkenning kan je geest bovendien nog met redenen op de proppen komen waarom het een goed idee is om met iemand te zijn die niet meer van je houdt.

De tegenovergestelde strategie, die hetzelfde doel heeft (namelijk het aanstaande verwerkingsproces van de breuk vermijden), is jezelf wijsmaken dat het beter is zo. Dat is, mits je jezelf nog niet hebt toegestaan te rouwen, een mentaal trucje om de pijn te slim af te zijn en controle terug te krijgen over de nieuwe situatie. Je kunt jezelf ineens dingen horen beweren als ‘Het is goed zo’; ‘Ik ga hier sterker uitkomen’ en ‘Ik zie ook de voordelen van single zijn’. Of ‘We worden vast hele goede vrienden/co-ouders en gaan straks gezellig met elkaar en onze nieuwe partners op vakantie.’

Sure. Het klinkt geweldig, en je zult erom geprezen en bewonderd worden, maar het is voortijdig. Prematuur. Je slaat dertien stappen over. Maar hé, je hebt dit misschien nu nodig voor je het eigenlijke verwerkingsproces aangaat. Het is een illusie, een hoop waar je je even aan kunt vasthouden voordat het gaat stormen. Je hebt geen idee waar je allemaal nog doorheen moet.

En dat is maar goed ook.

2 Het grote verdriet

‘Normaal voelt het of ik door het leven reis, mensen op mijn weg uit-zwaaiend en momenten achter me latend. Nu is het alsof ik stil sta en het leven door mij heen gaat. Ik kan geen stap zetten, ben als versteend, onderga slechts. De tijd is hetzelfde, de uren, de weken rijgen zich aan-een, maar de beweging is anders. Ik loop niet langer door de dagen. De dagen vallen over me heen.

Ik ga naar de keuken en pak het broodmes. De hitte moet eruit. Ik zet het lemmet in de huid van mijn onderarm. Het is koel, de huid krimpt. Ik duw. De huid geeft mee. De aanblik van mijn arm fascineert me, het verlangen bloed te zien verrast me. Nog harder duwen en de huid zal uiteen splijten.

Ik verstijf en mijn greep op het mes verslapt. Ik wend mijn blik af. De betovering is verbroken.’

(Uit: *De eerste vrouw*, Susan Smit)

De paniek begint terrein te verliezen en je beseft langzaam dat je relatie definitief voorbij is. En daar komt... het grote verdriet.

Als je heel verdrietig bent, is dat goed nieuws. Het betekent dat je hebt geaccepteerd dat je relatie over is. Dat is volgens sociaal psycholoog Roos Vonk het allerbelangrijkste in je verwerkingsproces. En ook meteen de allergrootste horde die je moet nemen. Omdat iets in jou daar instinctief niet naartoe wil, want het doet pijn. Uiteraard heeft niemand zin in pijn, dus zul je proberen dat te vermijden. ‘De uitdaging is nu om te zeggen: het is echt zo en dit doet me heel veel pijn, maar ik ga hier niet dood aan en kom hier wel doorheen,’ aldus Vonk.

Het kan zijn dat de situatie nog onduidelijk is, bijvoorbeeld als je ex jou nog drie keer per dag appt dat hij je mist. Ook dan doe je er goed aan om zo snel mogelijk over te gaan naar een definitieve situatie. Zet er een streep onder. Van vaag gedoe raak je alleen maar in de war en onzeker. Het gevolg van een ex die nog een lijntje met jou open wil houden waardoor jij hoopt dat hij bij jou terugkomt is dat je je niet concentreert op wat je moet doen. In plaats van dat je bezig bent met zorgen voor jezelf, denk je alleen maar aan wat hij nou bedoelde met dat laatste appje, wanneer hij je weer zal appen en of het een goed idee is om even door zijn straat te fietsen.

We weten allemaal dat proefscheidingen vaak uitlopen op een echte scheiding. En dat een time-out meestal een zachte, maar onverbiddelijke overgang is naar out. Hij durft het soms alleen nog niet zo resoluut te stellen, om welke reden dan ook. Misschien denkt hij je zo het minst te kwetsen, misschien is er nog lichte twijfel, misschien wil hij eten van twee walletjes. Zolang je je afhankelijk maakt van zijn grillen is dat niet gezond voor je, hoezeer je hem ook mist. En het heeft ook geen zin. Als een relatie uitgaat, is je enige manier om ooit nog bij elkaar te komen allebei los van elkaar te werken aan de oorzaken van jullie breuk. Maar daarover later meer in deel 2. Nu zul je moeten geloven aan de keiharde waarheid. En hoe eerder je dat doet, hoe beter.

HET IS UIT.

Zeg het hardop. Zeg het desnoods in de spiegel. Het is uit. En dat doet heel erg veel pijn. Je hebt waarschijnlijk door de jaren heen een aardig arsenaal aan strategieën en trucs om verdriet te vermijden ontwikkeld en in de praktijk gebracht. Al vanaf dat je klein was, heb je manieren gevonden hoe je pijn kunt omzeilen, wegdrücken en verbergen. Helaas heb je nu ineens niets meer aan je trukendoos. Maar ook dat – en hier komt de allerbelangrijkste boodschap van dit hele boek – is normaal.

Doordat de pijn nu zo alomvattend is, al je tactieken je uit handen geslagen zijn en je helemaal niets kunt doen om pijn van deze orde ook maar een beetje in te dammen, heb je geen andere keus dan de strijd op te geven en het verdriet toe te laten. Je geeft het op. En daar begint de magie.

Je zou natuurlijk nog kunnen proberen om tegen de klippen op jezelf af te leiden met marathonsessies *House of Cards*, troostgezelschap en bergen chocolade, je met drank en drugs in een roes te verstoppen en nieuwe minnaars te nemen. Daar hebben wij niets op tegen, en we zullen sommige van die dingen zelfs aanraden. Alleen is het daar nu nog te vroeg voor.

Het beste wat je voor jezelf kunt doen is dat verdriet in zijn volle omvang in de ogen kijken en het aangaan. Ook al ben je er helemaal niet zeker van dat je dat aankunt.

We gaan je dus niet voorzien van een voorraad nieuwe handigheidjes om de pijn te dempen. Integendeel. We vragen je om iets te doen-wat waarschijnlijk tegen je gewoonte in gaat, maar wat je meer gaat brengen dan je nu nog voor kunt stellen: houd op met vechten tegen het verdriet.

Maak ruimte voor je smart. Hij hoort er de komende tijd gewoon bij. *Don't worry*, hij is slechts op bezoek. En gezien hij je hele leven af en toe als gast zal aanschuiven, kun je beter maar meteen vriendschap met hem sluiten.

De hellevaart aanvaarden

Dit is de fase waarin je een pijn en diepe verlatenheid in je hartstreek kunt gaan voelen. Precies in het midden van je borst, alsof je hart niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk gebroken is, of dan op zijn minst zwaar gekneusd. Het arme ding voelt zo zwaar dat het lijkt of hij eruit kan vallen en zo kwetsbaar alsof hij eigenlijk in het gips zou moeten om niet uiteen te vallen.

Alles in je ligt overhoop en al je beschermingsmechanismen zijn tijdelijk uitgeschakeld vanwege ontoereikend. Je hebt geen controle meer over je gevoelens, diepste zorgen en angsten. Alles komt ongefilterd binnen en raakt je: liedjes, ontmoetingen, terloopse opmerkingen, de zonsopgang en een scooterrijder die vloekt omdat hij door jou vaart moet minderen. Je kunt je nergens verstoppen. Je bent ontvankelijk. De deuren staan breed open.

Wanneer je hart net is gebroken ben je een open wond. En daarom willen we dat je jezelf beschermt. Pas op met prikkels en afspraken waar je normaal je hand niet voor omdraait. Het laatste dat je nu kunt gebruiken is overdonderd en gevloerd te worden door iets onbelangrijks buiten jezelf dat niets met jou of je hartzeer te maken heeft. Waarschijnlijk doe je het al intuïtief, maar toch: maak je wereld klein en overzichtelijk. Plan zo weinig mogelijk en zeg, als het even kan, afspraken af. En als je dan toch met iemand afspreekt, zorg dan dat het een persoon is die heel dicht bij je staat (hierover in hoofdstuk 14 meer). Dit stuk moet je zelf doen. Het vereist eenzaamheid.

Ik (S) geloof dat ik de eerste twee weken na de breuk doorlopend heb gehuild, met hier en daar een pauze om iets te eten en mijn kinderen te verzorgen en ik zal ook weleens geslapen hebben. ‘Niet huilen,’ zei Goof die net wat woordjes kon zeggen in zijn zitje voorop de fiets, zonder om te kijken. Ik was me er niet van bewust dat ik huilde, maakte geen geluid, maar toen ik mijn wangen bevoelde, waren ze inderdaad nat. Het ging de hele dag door: op straat, in mijn schrijfkamer, op de bank, onder de douche (vooral onder de douche).

‘Mama is verdrietig,’ zei ik steeds, ‘maar het komt niet door jullie en het gaat ook wel weer over.’ De echte huilbuien, met uithalen en jammeren en de hele rambam, *the ugly cry*, bewaarde ik voor als ik alleen was. Dat was het uiterste waartoe ik in staat was (lees over de eerste verwerking met kinderen om je heen meer in hoofdstuk 21).

Maar dan, zonder dat je het echt merkt, stopt het ongecontroleerde huilen en dat is fijn, want dan kun je weer boodschappen

doen zonder dat iedereen je meewarig aankijkt. Het lukt je om je tranen in het openbaar te bedwingen en je kunt volstaan met een of enkele grote huilbuien per dag. In dat stadium komt het gevaar om de hoek kijken dat je helemaal stopt met huilen omdat je het wel genoeg vindt zo. Niet doen. Te vroeg.

Huilen is goed voor je. Het helpt echt bij liefdesverdriet, zo blijkt uit een wetenschappelijk onderzoek in 2016 door de Universiteit van Tilburg. Aan het experiment werkten 72 personen mee die werden blootgesteld aan tranentrekkende films. Wat blijkt? Negentig minuten na de huilbui voelen we ons beter dan vóór de huilbui. En het onderzoek wijst uit dat huilen ons kalmeert na een stressvolle periode omdat het de bloeddruk en lichaamstemperatuur reguleert.

*Ook al wil je om het verdriet heen leven en het bekorten,
doe het omgekeerde: verwelkom het ruimhartig.*

Het kan angstaanjagend zijn om dat peilloze verdriet zomaar toe te laten. Het gaat misschien volstrekt in tegen hoe je gewend bent te handelen. Er is een zekere onverschrokkenheid voor nodig. Het diepe verdriet zonder weerstand toestaan, het op geen enkele manier proberen af te bakenen, in te dammen of af te zwakken, is een heldendaad. Het is geen teken van zwakte, maar een teken van moed en kracht.

Het vereist een toewijding en groot vertrouwen dat het duister je niet op zal slokken, maar het brengt altijd plotselinge inzichten en nieuw ontdekte kwaliteiten met zich mee.

Je staat nu voor een keus: ben je bereid de onderwereld te betreden, wetende dat je er dingen achter mag laten en geweldige schatten zult vinden? Of ga je er alles aan doen om de duisternis te vermijden? Kies je voor genezing of blijf je door strompelen met een innerlijke wond? Het gaat uiteindelijk allemaal om deze vraag: