

INHOUD

Voorwoord van Akke-Jeanne	7
Introductie	11
Leeswijzer	13
1 Stilstaan bij de ervaring	17
2 Verdriet onder ogen zien	37
3 Regie in eigen hand nemen	57
4 Persoonlijke beleving herkennen	75
5 Helen van jeugdverwondingen	89
6 Zelfcompassie ontwikkelen	109
7 Fysiek beleven van emoties	125
8 Het beste uit jezelf halen	143
9 Kracht, nieuwe mogelijkheden en meer liefde	157
10 Overzicht	173
Inspiratiebronnen	191
Nawoord	195
Over de auteur	197

1 STILSTAAN BIJ DE ERVARING

De pijn die je ervaart bevat een boodschap. Luister hiernaar.

RUMI

Op elk denkbaar levenspad ligt een aantal kleinere en grotere breuken van het hart in het verschiet. De uitdrukking 'gebroken hart' gebruiken we vaak bij het verlies van romantische liefde, maar een hart kan even zo breken door andersoortig verlies. We ervaren een gebroken hart wanneer we iets verliezen waaraan we bijzonder gehecht waren en wat we tot ons fundament hebben gerekend. Soms hebben we ons ermee geïdentificeerd. Dat wat we verliezen kan een bijzonder persoon zijn, maar ook een geliefd huisdier, een verlangen naar een ander leven, of een ideaal. De situaties, gedachten en personen waaraan we hechten zijn legio. En overal waar we ons hart aan verbinden en emotioneel betrokken bij zijn lopen we het risico ons hart te breken. Dat risico hoort bij het leven; het is onvermijdelijk.

In mijn coaching spreek ik regelmatig mensen met een

gebroken hart. Wat iemand dan meestal van me verlangt is dat ik een uitweg bied voor de pijn die ze ervaren. En al voel ik met de hartgebroke mee en zou ik het verdriet het liefst willen wegnemen, een makkelijke oplossing kan ik niet bieden. Wel kan ik begeleiden naar een krachtig herstel.

Zo ontmoette ik Tessa een paar jaar geleden voor een intakegesprek. In haar mail aan mij schreef ze dat ze naar mij verwezen was via een bekende en dat er een belangrijke kwestie was waarvoor ze me graag zo snel mogelijk wilde spreken. We maakten voor dezelfde week een afspraak. Een jonge vrouw van begin dertig kwam binnen. Ze stelde zich voor en nog voordat we beiden zaten begon zij haar verhaal al en vertelde ze dat ze diep in de put zat.

‘Mijn man en ik zijn al acht jaar samen en vorig weekend heeft hij de relatie beëindigd. We zijn jarenlang gelukkig geweest, ik heb van alles voor hem gedaan en nu wil hij niet verder met mij.’

De tranen biggelden over haar wangen. Met de mouw van haar vest veegde ze over haar gezicht om de tranen en de natte neus te drogen en onderwijl vervolgde ze haar verhaal. Ze vertelde over de ontmoeting, het huwelijk, de hoogte- en dieptepunten en de uiteindelijke breuk. Terwijl zij ineengedoken met een verkramppt gezicht haar verhaal vertelde zag ik dat ze kortademig was, dat ze een brok in haar keel weg probeerde te slikken, af en toe naar adem snakte en een verwilderde blik in haar ogen had.

EEN GEBROKEN HART DOET FYSIEK PIJN

Het was overduidelijk dat Tessa lichamenlijk en emotioneel heftige pijn ervoer. Van zowel liefdesverdriet als rouw is

bekend dat de pijn sterk fysiek ervaren wordt. Die verdriet gaat vaak samen met hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, bedrukte borst, hartkloppingen, spanning, kramp, vermoeidheid, slapeloosheid en verlies van eetlust. Emotionele pijn doet een aanslag op het lichaam. Wanneer verlies gepaard gaat met sociale afwijzing, zoals in het geval van Tessa die afgewezen was door haar partner, is de fysieke pijn zelfs vergelijkbaar met martelpijn van water- of voedseltekort. Dat mensen, als hun hart gebroken is, er toe neigen zelfmedicatie toe te passen in de vorm van alcohol en andere drugs is dan ook niet verwonderlijk.

Bovendien krijgt ons hart een fysieke opdoffer bij groot verlies. Dit vitale orgaan heeft het zwaar te verdragen wanneer we heftige emoties ervaren. Een gebroken hart is dan ook meer dan alleen een metafoor; het heeft ook een fysiek aspect. Medisch staat het ‘gebroken-hartsyndroom’ bekend als het ‘Takotsubo cardiomyopathie syndroom’. Het is een aandoening aan het hart, een reactie op emotionele stress die lijkt op een hartaanval. Een deel van het hart wordt tijdelijk groter, waardoor het hart niet meer zo goed pompt en daardoor trekt het hart nog harder samen. Dit zorgt voor hartkloppingen, pijn op de borst en kortademigheid. Het gebeurt niet vaak, maar mensen kunnen werkelijk sterven van verdriet. Overigens betekent dit niet dat een gebroken-hart-ervaring zonder dit medische syndroom minder heftig is.

METAFOOR VAN HET GEBROKEN HART

In coachgesprekken werk ik graag met beeldspraak en metaforen, omdat deze een unieke beleving weergeven waarvoor woorden soms tekortschieten. Sinds de oudheid wordt het hart gezien als symbool voor liefde en pas-

sie, met name in de middeleeuwen populariseerde dit idee en kwam het terug in allerlei kunstuitingen en dus ook in het taalgebruik. Sindsdien spreekt men ook van een gebroken hart bij verlies van liefde. De beeldspraak van een gebroken hart komt ook in andere talen voor: *A broken heart, le coeur brisé, das gebrochenes Herz, el corazón roto.*

Voor menigeen drukt deze metafoor van het gebroken hart de ervaring goed uit, alsof er in het diepst van je wesen iets gebroken is, maar het beeld raakt niet iedereen. Doordat de beeldspraak zo veelvuldig gebruikt is, heeft het voor sommigen zijn verbeeldende kracht verloren en daarmee ook de gevoelswaarde. Weer anderen hebben bij de metafoor een associatie met een liefdesverdrietige tiener en vinden dat andere metaforen beter uitdrukking geven aan de ervaring van intens verdriet op volwassen leeftijd. En aangezien we beeldspraak gebruiken om een diep gevoelde ervaring over te brengen, moedig ik mensen aan die beeldspraak te vinden die de ervaring het beste voor hen weergeeft en die bovendien past in de specifieke situatie van hun verlies. Zo heb ik de ervaring van heftig verlies horen omschrijven als ‘een amputatie’ en ‘aan de grond genageld staan’, maar ook als ‘in drijfzand wegzakken’ en ‘een emotionele tornado’. En iedere beeldspraak duidt op een net iets andere beleving van wat pijn met je doet.

Terwijl Tessa tegenover mij zat zag ik dat onbegrip en angst afgewisseld werden met boosheid, pijn en vertwijfeling. En dat alles in een vliegensvlug tempo. Ik vroeg me af hoe Tessa het scala van intense gevoelens beleefde. Bij extreme pijn zijn we doorgaans tijdelijk uit het veld geslagen. Het is alsof de vaste grond onder de voeten verdwijnt en we raken ons gevoel van oriëntatie kwijt. Als

we verliezen wat belangrijk voor ons was, zijn we gescheiden van datgene waaraan we gehecht waren en dat roept veelal een oerpaniek op. Ik nam waar hoe Tessa tijdens haar verhaal licht heen en weer bewoog. Ik vroeg haar om de beschrijving van hoe ze zich voelde te beginnen met 'het is alsof'.

'Alsof ik door hoge golven alle kanten op gegooid word, ik word meegezogen en dan weer uitgespuugd, ik ga kopje onder en kom er niet uit,' antwoordde ze direct. We spraken over het beeld en de angst die het oproep. Ze vertelde dat ze zich geconfronteerd voelde met krachten die groter waren dan zichzelf.

SOCIALE STEUN

Sociale steun is een belangrijke factor in het herstelproces. Zelfs zonder ons verdriet direct te adresseren helpt het om de nabijheid van anderen op te zoeken. De fysieke aanwezigheid van anderen die we vertrouwen, heeft een stressverlagende werking. Mogelijk deed dus alleen mijn aanwezigheid ook al iets voor Tessa.

Op dat moment in het gesprek zou het volstrekt misplaatst zijn geweest uitspraken te doen in de richting van dat het wel goed zou komen met haar. Ik zou daarmee allereerst de gruwelijkheid van haar ervaring miskennen en bovendien zou ik de onrechtmatige claim doen dat ik weet hoe dit zich in haar leven ontwikkelt. De innerlijke realiteit was dat zij bang was en voor haar leven vocht. En het enige wat ik op dat moment voor haar kon doen, was haar innerlijke ervaring erkennen en haar bijstaan: 'Ik zie je en ik ben bij je'.

In tijden van verdriet zeggen we vanuit goede bedoelingen soms onhandige dingen tegen elkaar. Soms doen

we dat omdat we zelf geen idee hebben hoe we met ons eigen verdriet om moeten gaan en daardoor ook niet goed weten hoe we met het verdriet van een ander moeten omgaan. De reactie ‘dan neem je toch een nieuwe’ tegen een hondenbezitter pal na het doodgaan van diens hond mist inlevingsvermogen. De opmerking ‘gelukkig heb je kinderen van hem’ tegen een vrouw na het overlijden van haar partner gaat geheel voorbij aan hoe pijnlijk het is je levenspartner te verliezen en hoe hartverscheurend het is voor een ouder om je kinderen niet te hebben kunnen beschermen tegen diep leed. Het uitspreken dat ‘er meer vissen in de zee zijn’ als reactie op een vrouw met liefdesverdriet gaat voorbij aan het gevoel dat het deze specifieke vis was, die haar hart veroverde en haar leven betekenis gaf. En met de uitspraak dat ‘je nu wel weet dat je zwanger kunt worden’ is feitelijk niets onjuist, maar het gaat voorbij aan het verdriet dat een vrouw met een sterke kinderwens ervoer nadat zij een miskraam had. Overigens twijfel ik er niet aan dat deze uitspraken voortkomen uit de intentie het leed te willen verzachten, maar onbedoeld ontkennen we er de innerlijke realiteit van de ander mee. Alsof die innerlijke belevingswereld er niet is of er nauwelijks toe doet. Het ontkennen of negeren van iemands belevingswereld werkt doorgaans vervreemdend en isolerend. Dat leidt dan naar gedachten als ‘niemand begrijpt me’ of ‘niemand weet hoe ik me werkelijk voel’. Wanneer ons verdriet niet erkend wordt door anderen, maakt dat ons nog verdrietiger. Het zien van ons verdriet door onze omgeving is dus belangrijk.

VERDRIET, WOEDE EN EENZAAMHEID

In het eerste gesprek met Tessa had haar verdriet alle

ruimte. Een paar weken later sprak ik haar weer. In de tussenliggende tijd hadden huilbuien en woedeaanvallen elkaar afgewisseld. Twee goede vriendinnen waren langsgesproken en waren blijven logeren. Ook haar vader had haar meermaals opgezocht. Geforceerd opgewekt vertelde ze in snel spreektempo dat ze zich al stukken beter voelde dan de vorige keer dat ze me sprak. Ik merkte in mezelf op dat ik haar hoge ademhaling neigde over te nemen en neigde mee te gaan in het hoge tempo. Ik ademde diep in en uit met als doel te vertragen. Op een hoog gesprektempo worden gevoelens namelijk op z'n best besproken, maar niet ervaren noch verwerkt. Ik vroeg Tessa hoe het voor haar was om op opgetogen wijze over haar eerste weken na een pijnlijke ervaring te spreken. De lach verdween plotsklaps van haar gezicht en haar schouders zakten. Vreselijk vond ze het, omdat het niet was hoe ze zich van binnen voelde. Ze keek gespannen voor zich uit en haar stem en intonatie gingen op ernstige toon verder. Ze had zich eenzaam en bang gevoeld, maar ze vond dat ze dat niet mocht voelen want haar vader en vriendinnen hadden immers klaargestaan voor haar.

Dat Tessa zich alleen voelde is niet vreemd. Gevoelens van eenzaamheid zijn menselijk en haar omstandigheden versterkten die gevoelens. Dit zei ik ook tegen haar vanuit het standpunt dat als we onze menselijkheid veroordelen, we het onszelf onnodig moeilijk maken. Eenzaamheid is iets wat bij de menselijke ervaring hoort. We komen alleen in het leven en gaan ook weer alleen. Er zal altijd een zekere kloof bestaan tussen onszelf en anderen. Sociale relaties kunnen dat gat nooit volledig dichten. Voor deze vorm van eenzaamheid bestaat geen oplossing. Het is iets waartoe we ons vroeg of laat allemaal te verhouden heb-

ben. Dat dit thema van existentiële eenzaamheid opkomt wanneer we midden in de gebroken-hart-ervaring zitten maakt de situatie nog complexer.

UNIVERSELE ERVARING

Een gebroken hart ervaren we vroeg of laat allemaal. Uitingen van deze menselijke ervaring zijn te vinden in romans, gedichten, films en muziek. Deze kunstuitingen zijn te zien als individuele reacties van de makers op de ervaring van pijnlijk verlies. Ondanks dit universele karakter, geldt uiteindelijk wel dat iedereen die zijn hart breekt persoonlijke antwoorden moet vinden op de levensvraagstukken die het gebroken hart met zich meebrengt. Algemene kant-en-klaar oplossingen zijn er niet. De eigen innerlijke antwoorden moeten passen bij de specifieke situatie waarin we op dat moment verkeren.

Tessa kon niet begrijpen waarom haar Thijs ogen-schijnlijk uit het niets de relatie beëindigd had. Ze wilde duidelijkheid van hem, en een uitleg. En tegelijkertijd was ze niet echt geïnteresseerd en wilde ze hem gewoonweg terug in haar leven. Ze vertelde diep beschaamd hoe ze Thijs in een gesprek wanhopig gesmeekt had om bij haar terug te komen. Ze zou veranderen, ze wilde alles voor hem doen, maar hij was onverbiddelijk geweest en had gezegd dat hij bij zijn besluit bleef. Dat was niet de uitleg noch de toelichting waar ze op gehoopt had.

Tessa staat niet alleen in haar smeekbede. Na een relatiebreuk worden we ons bewust van onze afhankelijkheid van de ander. En van dat verlies van liefde moeten we afkicken. Die ervaring van het afkicken van liefde is fysiologisch vergelijkbaar met het afkicken van cocaïne of heroïne. En al zijn we vaak minder trots op deze obses-

sieve en wanhopige staat in onszelf; ook dit hoort erbij. Wanneer we leren observeren wat er in ons gebeurt en de spanning die met impulsen gepaard gaat te verdragen, bevrijden we onszelf geleidelijk aan van onze 'verslaving'. Deze obsessieve verslaving kan een aantal weken duren, maar ook daarna kan die ons af en toe nog overvallen. Het is dus essentieel dat we leren herkennen wanneer we gevangen zijn in die verslavingsdynamiek, zodat we de gevoelde noodzaak om onmiddellijk in actie te komen kunnen weerstaan.

Bij Tessa was het onverwachte een deel van de pijn, maar de pijn van een gebroken hart is niet altijd plotseling. De kleinere breuken in het hart die geleidelijk opbouwen naar verlies kunnen eenzelfde pijn veroorzaken. Het langzaam uit elkaar groeien van partners, van vrienden of van familieleden doet eveneens zeer. De pijn is dan meer gedoseerd omdat er geen plotselinge ineenstorting van onze wereld is. Maar de ervaring van een belangrijk verlies is er wel. Gelukkig leiden de kleine hartbreuken lang niet altijd tot een verbreking van de relatie. Partners en vrienden zullen elkaar gaandeweg teleurstellen en toch de afweging maken bij elkaar te blijven. Een ander kan immers onmogelijk altijd samenvallen met hoe wij zouden willen dat die ander is. Evenmin gedragen anderen zich precies op een manier die aansluit bij onze normen en waarden, noch zoals wij dat gewend zijn. Niemand kan die wensen en verwachtingen waar maken. En dat betekent dat we onherroepelijk allemaal teleurstellingen moeten verwerken. De teleurstellingen over diegenen waaraan we gehecht zijn, treffen ons in het diepst van ons wezen.

Tessa zat diep peinzend met een knoop in haar blouse

te spelen en schudde haar hoofd. Ze begreep het niet. Ze kwam er niet uit *waarom* Thijs bij haar weg gegaan was. In de afgelopen weken had ze naar allerlei verklaringen voor zijn vertrek gezocht. Was hij depressief? Was er een ander? Had hij tijd voor zichzelf nodig? Waar en wanneer ging het mis voor hem? Is zijn beslissing nog omkeerbaar? Het was alsof ze gedreven werd door de aanname dat wanneer ze alles zou begrijpen ze ook beter in staat zou zijn met de situatie om te gaan. Overmatig analyseren en piekeren zijn stressreacties op mentaal niveau. Die horen bij de ervaring, maar dergelijke gedachten werken onbedoeld ook stressverhogend. Naarmate we meer tijd en aandacht besteden aan het dwangmatig analyseren, des te verder drijven we weg van een innerlijke rusttoestand. Het helpt ons dichterbij onszelf te blijven wanneer we waarnemen wat er in ons omgaat, zonder ons mee te laten voeren door onze eigen gedachten. Deze vorm van waarnemen is iets wat mensen door middel van mindfulness, yoga en meditatie ontwikkelen en wat ons allemaal te midden van de stress van het gebroken hart kan helpen.

AANDACHT VOOR JEZELF

Het liefst wilde Tessa dat we bespraken wat er in Thijs omging, maar we konden slechts gissen naar de motieven van Thijs. Bovendien was het constructiever om ons op Tessa zelf te richten.

Net als Tessa richten we allemaal wel eens onze aandacht op anderen, zeker als we last hebben van de effecten van dat gedrag. Immers als de ander zich anders zou gedragen, dan hadden wij geen last meer van dat vervelende gevoel. In die zin proberen we wel vaker iets in de buitenwereld te veranderen zodat we gevoelens die we daarbij

ervaren uit de weg kunnen gaan, maar daarmee maken we onszelf ook afhankelijk van de ander. Als wij zelf leren hoe met onze gevoelens om te gaan en het ongemak weten te verduren dat sommige situaties meebrengen, winnen we aan autonomie. Dan hoeft een ander niet perse te veranderen opdat wij ons goed voelen en worden vragen relevant als: Hoe blijf ik me goed over mezelf voelen, ook als een belangrijke ander mij afwijst? Hoe ga ik om met gevoelens van pijn en verdriet? Wat kan ik doen om deze gevoelens in mezelf toe te staan, zonder me er tegen te verzetten, en ze te verdragen omdat ze simpelweg bij dit moment in de tijd horen?

Tessa zat vol zelfverwijt, zo wenste ze dat ze haar Thijs meer ruimte gegeven had toen hij met zijn vrienden op vakantie wilde. Die gedachte achtervolgde haar, net als de gedachte dat ze vaker had moeten zeggen dat ze van hem hield. Ze had vaak op hem gevit en wenste dat ze dat niet gedaan had. Door het piekeren over het verleden en door zichzelf de schuld te geven bleef Tessa weg uit het hier-en-nu en haar eigen belevingswereld. Evenmin als dat we een ander kunnen veranderen kunnen we het verleden veranderen. We kunnen geen wijzigingen aanbrengen in het verleden om alsnog een andere uitkomst te genereren. Een denktrant die wel behulpzaam is, is reflecteren op het verleden en desgewenst het verhaal dat we onszelf vertellen aanpassen. Dat is iets anders dan piekeren.

Vaak liggen onder schuldgevoelens andere, soms nog moeilijkere gevoelens. In het gesprek met Tessa werd duidelijk welke gevoelens nog meer in haar innerlijke wereld aanwezig waren: ze voelde zich fundamenteel tekort schieten, maar was daarnaast ook ongelooflijk boos op Thijs, op zichzelf en op het feit dat dit haar overkwam. En

dan was er nog verdriet, intens verdriet. Deze moeilijke gevoelens zijn voor de meesten van ons lastig te verdragen en tenzij het ons expliciet geleerd is, weten we hier ook vaak geen raad mee.

Wanneer we met deze moeilijke gevoelens te maken hebben, geldt zoals eerder gezegd dat sociale steun een goed medicijn is. Sociale steun neemt de pijn niet weg, maar kan de pijn enigszins verlichten. Daarnaast vermindert emotionele steun de kans op depressie-achtige klachten. De afwezigheid van sociale steun werkt belemmerend in herstel. We zijn minder snel geneigd die sociale steun te zoeken wanneer we ons schamen en bang zijn veroordeeld te worden. Dat gold ook voor Tessa die op haar werk niks over de relatiebreuk had verteld. Ze schaamde zich daarvoor. Ze had een kwellend gevoel te falen, omdat zij niet in staat was geweest haar relatie met Thijs te behouden. Ze had het idee dit naar haar omgeving te moeten verdedigen en dat die met allerlei oordelen klaar zou staan. Hoe kon het dat ze hem kwijtraakte? Was er iets mis met haar? En hoe kon ze de signalen gemist hebben dat een breuk aanstaande was? Het kon niet anders, er moest iets mis met haar zijn, anders had ze het wel doorgehad, was haar eigen meedogenloze redenatie. Daardoor hield ze de breuk voor zichzelf. Wel had ze met haar beste vriendinnen gedeeld dat het uit was. Haar gevoel van schaamte had haar dus niet helemaal in een isolement geplaatst.

AANDACHT VOOR HET INNERLIJK LEVEN

Weken later zag ik Tessa weer. Ze vertelde dat ze in de tussentijdslecht geslapen had en indringend had gedroomd. Ik vroeg haar een droom te delen. Ik werk graag met dromen

omdat ze aantonen welke gevoelens als eerste aandacht van ons vragen. Daarnaast kunnen dromen een nieuw perspectief op een situatie werpen en regelmatig brengen dromen onverwerkte gevoelens aan de oppervlakte waar de dromer zich zelf nog niet bewust van was. Dromen verbeelden een situatie symbolisch, ‘het is alsof...’. Ik liet Tessa de droom in de tegenwoordige tijd vertellen, zodat de ervaring naar het hier-en-nu wordt gehaald en dichterbij komt. Tessa deed haar ogen dicht en begon te vertellen:

‘Ik zie mijn moeder overdag in een achtertuin gekleurde shirts en ondergoed aan de waslijn hangen. Het volgende moment is het donker en midden in de nacht. Ik sta nog in de tuin en zie een man. Ik ren door de tuin richting het huis en de man volgt mij. Ik ga naar binnen en draai het slot van de achterdeur dicht... en toen werd ik wakker.’

Ik vroeg Tessa welke gevoelens ze had tijdens de droom. Ze voelde zich aan het begin van de droom onbezorgd en ontspannen en later angstig en bedreigd. Ik zag een overeenkomst in de gevoelens die ze in haar onverwachte breuk met Thijs had ervaren. Gevoelens die overdag nauwelijks verwerkt of doorvoeld zijn, komen vaak 's nachts terug in onze dromen. Die gevoelens worden 's nachts aangehaald omdat ze verwerkt moeten worden.

Op basis van deze droom was het alsof Tessa na onbezorgde tijden in een donkere fase in het leven terecht gekomen was. Het deed me denken aan de mythische donkere nacht van de ziel, wat de aanvangssituatie is voor psychologische transformatie. Het werpt de vraag op hoe we ons verhouden tot de donkere kant van het bestaan. De droom liet zien welk gedragspatroon Tessa had in re-

actie tot de donkere kant. Het donker boezemde angst in, ze vluchtte weg en ze zocht veiligheid. Ze trok zich terug in haar eigen ruimte en bakende de grenzen van haar persoonlijke veiligheid af.

Dromen brengen onderwerpen onder onze aandacht. Ook bij Tessa: het was alsof Tessa's psyche haar de vraag stelde: is wegvluchten voor wat angst inboezemt de meest heilzame reactie? Voor het antwoord op die vraag zijn geen pasklare antwoorden. De beste strategie hangt immers af van de persoon en de situatie.

Mijn eerste gedachten over een droom laat ik in eerste instantie vaak voor wat ze zijn, omdat ik vooral open wil blijven staan voor de boodschap die de dromer zelf heeft ervaren. Dat kan een heel andere zijn. Dat bleek ook bij Tessa het geval. Wat haar vooral bijbleef van de droom was dat het over haar moeder ging. Ze vertelde dat haar moeder was opgenomen in een psychiatrische kliniek toen Tessa vier jaar oud was. Haar vader had de zorg voor Tessa en haar broertje in die tijd op zich genomen. Haar ouders zijn een paar jaar daarna gescheiden en tien jaar later is haar moeder overleden.

'Dat mijn ouders gescheiden zijn weet iedereen, maar dat mijn moeder opgenomen is geweest en om die reden niet meer thuis woonde, vertel ik nooit. Ik zeg altijd dat ze op mijn vierde gescheiden waren.' Ik zag een blos op haar gezicht verschijnen. Ze vertelde verder dat ze niet zoveel over haar moeder wist, en dat ze zich de dag dat haar moeder wegging uit huis ook niet kon herinneren. Opeens was ze er niet meer.

Het plotselinge vertrek van Thijs had de herinnering aan het abrupte vertrek van Tessa's moeder opgeroepen. In beide situaties leek het voor Tessa alsof alles goed was,

totdat opeens iets anders bleek. Op het moment dat we in het leven geconfronteerd worden met verlies, worden we ook vaak herinnerd aan eerdere verliezen die we geleden hebben. Eerdere nog onverwerkte ervaringen intensiveren vaak de pijn van verlies van dit moment, want we ervaren niet alleen de pijn van het heden, maar ook de pijn van onverwerkte ervaringen uit het verleden. Dikwijls geldt dat jeugdverwondingen opnieuw opgehaald worden door nieuwe pijnlijke ervaringen. Dat maakt het daardoor soms extra moeilijk, maar ook nog belangrijker om aandacht te besteden aan het verlies. We krijgen de kans onverwerkt verdriet uit het verleden alsnog te verwerken.

Twee weken na dat ‘droom-uur’ zag ik Tessa weer. Ze zag er dit keer tot in de puntjes verzorgd uit en ze had zichtbaar aandacht besteed aan haar make-up. De grote vesten waarin ze de eerste keren was verschenen hadden plaats gemaakt voor een donker getailleerd jasje. Ze ademde beheersing uit en het leek alsof ze de touwtjes in eigen hand had genomen.

Tessa vertelde dat ze zich had verdiept in hoe eerdere ervaringen haar levensloop hadden gekleurd. Ze had met haar vader gesproken over de periode dat haar moeder opgenomen was. Ze hadden samen oude fotoalbums bekeken en haar vader had herinneringen gedeeld. Verder had ze haar goede vriendinnen verteld over haar moeder.

De ochtend voor onze afspraak had Thijs haar voice-mail ingesproken, dat hij haar graag wilde zien en dat hij met haar wilde praten. Tessa was daar blij mee en hoopte dat het weer goed zou komen. Ze leek plotseling ook een deel van haar pijn te zijn vergeten.

Een paar dagen na deze sessie ontving ik een sms-

bericht van Tessa. Ze gaf aan dat coaching niet meer nodig was, want het was weer goed tussen Thijs en haar. Thijs was even plotseling als hij verdwenen was nu weer in Tessa's leven verschenen. En met die ontwikkeling verdween Tessa op haar beurt uit mijn vizier.

Al was ik blij voor haar dat het zo liep, het liet mij ook met vragen achter. In mijn ervaring hebben relaties na een breuk alleen een echte kans van slagen wanneer beide partijen de ervaring van pijn en verlies vol ervaren hebben. Daardoor zijn ze ieder geïnitieerd in een nieuwe fase en kunnen ze beiden met herwonnen autonomie opnieuw de relatie met elkaar aan gaan. Dan komen de partners als twee 'nieuwe' mensen in een 'nieuwe' relatie te staan. Dat was hier niet gebeurd. Tegelijkertijd was ook duidelijk dat Tessa gelukkig was met deze uitkomst. Ik had gezien hoe goed het haar deed dat Thijs met haar wilde praten. Ze was helemaal opgefleurd.

In de periode nadat ons hart gebroken is, verlangen we terug naar het oude. We idealiseren wat we hadden en willen het terug, zelfs als we ergens ook wel weten dat die relatie helemaal niet zo goed voor ons was. Dit terugverlangen is een verslavingsachtige impuls, die losstaat van de kwaliteit van de verloren relatie. De intensiteit van dit terugverlangen wordt nog wel eens aangezien voor liefde. Daarom is het zinvol de impuls eerst te laten voor wat het is, zonder er gehoor aan te geven. Dat geeft ons ruimte na te gaan wat we werkelijk willen. Tessa was in eerste instantie voorbij gegaan aan die vraag, maar maanden later kwam ze terug voor coaching. Ze wilde terugblikken op de periode van haar breuk en inzicht krijgen in wat zij ten diepste in haar leven wilde.

Vroeg of laat komt er een moment dat we ons verdriet onder ogen moeten zien, zoals de vrouw in het volgende hoofdstuk ook ervaren heeft na een langdurige worsteling met de aanvaarding dat haar leven anders liep dan zij hartstochtelijk gewenst had.

EERSTE STAPPEN BIJ EEN GEBROKEN HART

- ♥ Geef jezelf de tijd de eerste schok te verwerken. Je bent de eerste periode vermoedelijk uit het veld geslagen. Schenk aandacht aan het verdriet en zorg ervoor dat je sociale steun zoekt. Je hoeft niet per se met iedereen over je gevoelens te praten. Alleen al de liefdevolle aanwezigheid van anderen helpt. Ook helpt het als er iemand is die niet meteen je pijn wil oplossen en vol geduld nog eens naar je verhaal luistert; al heb je het al meermaals verteld.
- ♥ Ga op zoek naar de metafoor die voor jou de ervaring op dit moment het beste uitdrukt. Welk beeld of welke metafoor geeft jouw ervaring op dit moment het beste weer?
- ♥ Krachtig reageren op pijnlijk verlies is iets wat je gaandeweg het leven leert. Misschien dat het nu voelt alsof je hier alleen in staat, maar vroeg of laat heeft iedereen te leren hoe met pijn van verlies om te gaan. Snelle kant-en-klaar oplossingen bestaan niet. Het is aan jou om te ontdekken wat in jouw situatie helpt, op welke momenten het helpt en op welke manier. Geef jezelf daarom toestemming in je eigen tempo te mogen ontdekken hoe je met deze situatie om wilt gaan. Richt je aandacht op het herstelproces. Wees nieuwsgierig, alsof je een ontdekkingsreiziger bent in een onbekende

wereld. Onderzoek je eigen ervaringen en neem waar hoe je hiermee omgaat. Neem waar hoe dit voor jou is, zonder direct gehoor te geven aan iedere impuls of ingeving.

- ♥ Blijf in de ervaring zelf. Het vermijden van pijn en het zoeken naar snelle oplossingen lost op langere termijn niks op. Sta stil bij de gevoelens die je ervaart. Besteed aandacht aan de verschillende aspecten van de ervaring. Wat voor gedachten heb je? Wat voel je? Wat gebeurt er fysiek met je? En wat doet dit met de betekenis die je aan je leven hecht?
- ♥ Geef jezelf de tijd om gevoelens te verwerken, om te herstellen en te wennen aan de nieuwe situatie. Dit proces gaat met ups en downs. Wees daarom mild voor jezelf als het niet meteen zo loopt als je wilt. Leren houdt soms in dat je valt en weer opstaat. Wees daarom ook realistisch over de termijn voor herstel. Het afkicken van de verslaving duurt een paar weken. Het herstellen neemt doorgaans maanden in beslag.
- ♥ Wissel tijd voor jezelf af met tijd die je samen met anderen doorbrengt. Beide zijn nodig om te herstellen.
- ♥ Ga na de eerste schok iets nieuws leren of doen. Leer een nieuwe taal, ga op drum-, dans- of tekenles, voeg je bij een vereniging, ga fotograferen of volg een cursus. Door actief nieuwe dingen te leren, reorganiseer je je eigen denken en wordt de kans op piekeren kleiner.
- ♥ Onderzoek wat de overeenkomsten en verschillen zijn met eerdere verwondingen in je leven. Dit kunnen gebeurtenissen zijn uit je vroege jeugd, maar ook latere ervaringen. Welke parallellen zijn er met gebeurtenissen uit het verleden? Zijn er onverwerkte gevoelens uit het verleden naar boven gekomen? Welke gevoelens

hebben toen onvoldoende aandacht gehad?

- ♥ Schenk aandacht aan je dromen en schrijf ze bijvoorbeeld eens op. Welk perspectief op de situatie werpt de droom op? Welke gevoelens vragen middels de droom aandacht van jou? En wat kun je leren van de gebruikte symboliek?
- ♥ Besteed tot slot aandacht aan vragen als: Wie hoop jij te zijn na verloop van tijd, als gevolg van deze ervaring? Hoe hoop je op deze ervaring terug te blikken? Wanneer zou je trots op jezelf zijn? Wees realistisch en optimistisch tegelijkertijd in je streven. Zorg dat je een 'nieuwe jij' voor ogen hebt waar je ook écht warm voor loopt.

