

Alice Haddon Ruth Field

HET
HEART
BREAK
HOTEL

Vertaling Ruud van de Plassche

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2024 Alice Haddon en Ruth Field
Oorspronkelijke titel: *The Heartbreak Hotel*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2024 HarperCollins Holland
Vertaling: Ruud van de Plassche
Omslagontwerp: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Omslagbeeld: © Shutterstock
Zetwerk: ZetSpiegel B.V., Best
Druk: CPI Books GmbH, Germany, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1432 6
ISBN 978 94 027 7080 3 (e-book)
NUR 770
Eerste druk april 2024

De originele uitgave is verschenen bij HQ, een imprint van HarperCollins *Publishers* Ltd. Alice Haddon and Ruth Field assert the moral right to be identified as the authors of this work.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Inleiding: Kapot 11

Deel I: Het heden

Hoofdstuk 1: Welkom in het Heartbreak Hotel 25

Hoofdstuk 2: Jouw verhaal 29

Hoofdstuk 3: Scène I: Verraden 35

Hoofdstuk 4: Rumineren – De valkuil 63

Hoofdstuk 5: Scène II: Steek je middelvinger op naar je ex 73

Hoofdstuk 6: Radicale acceptatie – De kunst van het loslaten 81

Hoofdstuk 7: De zwijggelofte 89

Deel II: Het verleden

Hoofdstuk 8: Relatieblauwdrukken 95

Hoofdstuk 9: De donkere triade 109

Hoofdstuk 10: Identiteit 113

Hoofdstuk 11: Scène III: Het konijn 133

Hoofdstuk 12: Scène IV: Je mag er zijn 139

Hoofdstuk 13: Macht en schaamte 145

Deel III: De toekomst

Hoofdstuk 14: Het teruggeven	157
Hoofdstuk 15: Emotieregulatie	163
Hoofdstuk 16: Het kompas	175
Hoofdstuk 17: Nieuwe perspectieven	191
Hoofdstuk 18: De rechtszaak	201
Hoofdstuk 19: Scène v: Er was eens...	211
Hoofdstuk 20: Durven kiezen	235
Hoofdstuk 21: Een machtige wind	239
Epiloog	243
Noten	245
Dankwoord	253

Inleiding

Kapot

Je dacht dat het goed zat, maar het bleek helemaal mis te zijn.

Liefdesverdriet raakt ons in ons hele wezen, op haast gewelddadige wijze. Zodra het zich meldt voelen we het ogenblikkelijk, alsof we een klap in het gezicht hebben gekregen. Toch vergt het een langzame en pijnlijke reis van maanden of soms zelfs jaren voordat we een nieuw evenwicht vinden en de vreselijke waarheid een plaats hebben gegeven, terwijl de eropvolgende verlammeende vermoeidheid aantoont hoezeer we ook lichamelijk worden geraakt. Liefdesverdriet is niet alleen emotioneel – het is fysiek en concreet, we ervaren het in ons lijf. Bij liefdesverdriet raakt ons lichaam een tijdlang structureel en emotioneel uit balans en worden we kwetsbaar voor alles en iedereen om ons heen.

Hartzeer, verraad, bedrog, leugenachtigheid, woordbreuk, dubbelhartigheid, gemeenheid, verlating, ontrouw... Zijn deze woorden in het spel, dan is de veiligheid geschonden en de bodem weggesla-

gen onder de kernovertuiging die centraal staat in intieme relaties: vertrouwen. Weg zijn je emotionele geborgenheid, je vertrouwen in de wereld en de toekomst die je voor je zag. Degene die je vertrouwde heeft je grote, soms zelfs onherstelbare schade toegebracht, en dat voelt echt afschuwelijk. Het is alsof je de Grote Deeltjesversneller in bent geduwd en daar voor onbepaalde tijd wordt achtergelaten, of overboord bent gegooid en, terwijl de golven om je heen slaan en je snakt naar je geliefde, opkijkt voor hulp – om je vervolgens te realiseren dat hij je erin heeft gegooid.

Vaak is bovendien niet alleen de intieme relatie uit elkaar geknald, maar ook het hele sociale en emotionele ecosysteem dat jullie beiden omringde. De gezamenlijke vrienden, de nieuwe familie, de verhalen, jullie geschiedenis, de favoriete locaties – dat alles valt weg wanneer niet alleen de band blijkt doorgesneden met de persoon van wie je hield, maar ook die met het netwerk van mensen en plaatsen dat jullie samenbond.

Boosheid, woede, verwarring, misselijkheid, slapeloosheid, onrust, verdriet, hulpeloosheid, angst... Doordat mensen met een gebroken hart datgene wat er is gebeurd telkens weer als een film afspelen en fantaseren over zowel wraak als verzoening, raken ze volkomen uitgeput. Het is alsof je bent vastgebonden op het rad van een messenwerper en zo dag na dag ronddraait terwijl je wordt gekogeld met scherpe voorwerpen. Geen wonder dat maar liefst 67 procent van de verraden partners voldoet aan de criteria voor een posttraumatische stressstoornis.¹ (Er zijn verschillende pogingen gedaan om deze toestand te beschrijven: posttraumatisch

Meestal komt het verraad plotseling aan het licht door een catastrofale ontdekking: een seksueel getint, grafisch bericht op een telefoon, een bankafschrijving die stiekeme reises onthult, een appje dat per ongeluk naar de verkeerde persoon is gestuurd. En pas dan zie je de leugens die eraan zijn voorafgegaan, pas achteraf wordt het web van misleiding zichtbaar. De meeste mensen zijn verrassend slechte leugendetectors (iets waar bedreven manipulators misbruik van maken), en gewoonlijk zien we hun dubbelhartigheid pas als de schellen ons van de ogen vallen.⁵ En het voelt zowel pijnlijk als vernederend om zo beetgenomen te worden. In de puinhopen van het bedrog ligt bovendien nog een ander akelig gevoel op de loer. Als je ontdekt dat je partner seks heeft gehad met iemand anders, kun je je vervuild, vies en besmet voelen. En zoals iemand met een dwangstoornis obsessief zijn handen wast om zich te ontdoen van ziektekiemen, zo raken de bedrogenen verstrikt in een obsessieve piekerencyclus in de hoop daarmee de gevoelens van vernedering, gekwetstheid en waardeloosheid kwijt te raken die met het bedrog gepaard gaan.⁶

Qua omvang van het verlies vertoont liefdesverdriet grote overeenkomsten met rouw, maar er is één wezenlijk verschil. In tegenstelling tot nabestaanden hebben mensen met hartzeer te kampen met het gevoel als persoon te zijn afgewezen, een gevoel dat ons direct raakt op de plek waar we het kwetsbaarst zijn en waar dat stille stemmetje in ieder van ons vraagt: ‘Ben ik het waard om van gehouden te worden?’ En uitgerekend degene die je altijd geruststellend verzekerde van wel, heeft je nu laten voelen dat je dat niet bent. Liefdesverdriet verbant je naar een plek waar je ongewenst en ongeliefd lijkt, en daarmee verdwijnt ook je kracht. Oude krenkingen,

die soms teruggaan tot de kindertijd, kunnen na zo'n afwijzing weer de kop opsteken, waardoor je eigenwaarde en zelfrespect nog verder afnemen. Logisch dus dat je met alle mentale energie waarover je beschikt probeert te redden wat er te redden valt en eindeloos over allerlei mogelijke scenario's piekert die je in staat zullen stellen je gevoel van eigenwaarde terug te krijgen, je hartenbreker te straffen of ervoor te zorgen dat hij weer van je gaat houden.

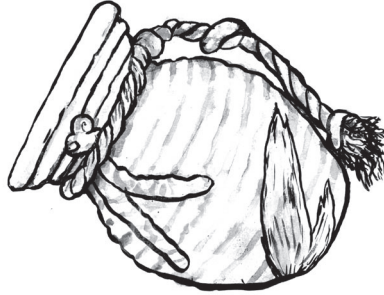
Liefde is voor ons zo'n krachtige drijfveer dat haar inwerking wel is vergeleken met de kick die je van cocaïne krijgt. Liefde maakt een vloedgolf van dopamine vrij en iemand met een gebroken hart kan zich door de verloren liefde gaan gedragen als een drugsverslaafde die op zoek is naar haar volgende shot.⁷ Je denkt dat je klaar bent met hem, maar dan geeft hij je een sprankje hoop (of gooit je een kruimeltje toe) en je bent weer terug bij af, springt in de auto en rijdt er meteen naartoe. En de hunkering is des te sterker als de kruimels met tussenpozen worden gegooid. De fluctuerende dopaminestoten uit het begin van de verkering – *hij houdt van me, hij houdt niet van me* – worden weerspiegeld in de martelende dynamiek van de verbroken relatie. Een onverwacht berichtje in het holst van de nacht waarin hij zegt dat hij je mist en de dopamine giert door je lijf, zodat je weer voor de bijl gaat.

Liefdesverdriet is van oudsher onderwerp van liedjes en romans, maar de wetenschap heeft er amper aandacht aan besteed en vooral onderzoek gedaan naar het proces van het verliefd worden. Doordat

de psychologische en wetenschappelijke gemeenschap geen richtlijnen biedt, moeten mensen met liefdesverdriet het doen met dooddoeners als: ‘Er lopen genoeg andere mannen op de wereld rond’ of ‘Je vindt vast wel iemand anders’, die volstrekt niet passen bij hun rampzalige gevoel dat alles in hun leven overhoop is gegooid. Als je verraden bent en overweldigd bent door verdriet, is een nieuwe partner zoeken of weer verliefd worden wel het laatste waaraan je denkt. Toch is het in de geschiedenis van de mensheid nooit eerder zo makkelijk geweest om dat te doen.

Internetdaten heeft een sociale revolutie teweeggebracht door de mogelijkheid om snel en ongedwongen nieuwe romantische relaties aan te gaan. Neem de datingsite Ashley Madison⁸ met zijn motto ‘Het leven is kort, begin een affaire.’ De site heeft wereldwijd naar schatting 75,9 miljoen gebruikers en er worden elke maand 400.000 nieuwe accounts geopend⁹, wat duidt op een verbijsterende mate van overspel. Aangenomen wordt dat overspel voorkomt in ongeveer een kwart van alle huwelijken en monogame relaties,¹⁰ en dat het de grootste voorspeller is van relatiebreuk en echtscheiding – vóór niet bij elkaar passen, overgegangene verliefdheid, verslaving en mishandeling. En daarmee houden de gevolgen niet op...¹¹

In het Japan van de jaren negentig viel het artsens op dat sommige patiënten die met een hartaanval op de eerste hulp kwamen een afwijkend beeld en een onverwacht patroon van herstel vertoonden. Op scans bleek het hart een merkwaardige vorm te hebben, vergelijkbaar met de potten die worden gebruikt om octopussen in te vangen, wat de reden was dat de aandoening de Japanse naam takotsubo-syndroom kreeg (*tako* – octopus; *tsubo* – pot).



Het takotsubo-syndroom (ook wel gebrokenhartsyndroom genoemd) wordt teweeggebracht door stressvolle en plotselinge gebeurtenissen, zoals slecht nieuws, een financiële ramp, onverwacht verlies, een hevige ruzie of zelfs een verrassingsfeest voor een verjaardag. Hoewel het geen biologische oorzaak heeft, zijn de symptomen ervan bijna identiek aan die van een hartaanval: pijn op de borst, kortademigheid en afwijkingen op het electrocardiogram. Toch zijn er, afgezien van de octopuspotvorm die het hart heeft aangenomen, geen andere lichamelijke verschijnselen of belemmeringen van de bloedsomloop, en in tegenstelling tot de meer levensbedreigende hartstilstand treedt herstel meestal spontaan en binnen een maand op.¹² Het takotsubo-syndroom is sindsdien bijna overal ter wereld vastgesteld. Jaarlijks worden er duizenden mensen door getroffen en alleen al in het Verenigd Koninkrijk is het verantwoordelijk voor 7 procent van de spoedopnames.¹³ En in 90 procent van die gevallen doet het zich voor bij vrouwen tussen de achtenvijftig en vierenzeventig jaar.¹⁴ Ja, dat lees je goed.

In het Westen wordt de verklaring hiervoor vooral gezocht in

hormonen (voel je ze alweer opspelen?). De afname van oestrogenen tijdens de menopauze zou vrouwen vatbaarder maken voor het gebroekenhartsyndroom omdat hun hartspier de natuurlijke bescherming tegen stress die oestrogeen biedt, heeft verloren. Maar als dit het hele plaatje was, zou je verwachten dat het verhogen van het oestrogeenniveau door hormoontherapie bij vrouwen in de menopauze het probleem zou oplossen. Dat is echter niet het geval.¹⁵ Evenzo zou je verwachten dat het aantal gevallen zou stijgen onder vrouwen die de vijfenzeventig zijn gepasseerd en vrijwel geen oestrogeen meer hebben. Maar ook dat is niet het geval.¹⁶

In Zuid-Korea bestaat de term *haan*, die verwijst naar een gevoel van oneerlijkheid en hulpeloosheid in combinatie met een diepe drang om een onrechtvaardige toestand te verhelpen. ‘Haan-volle’ ervaringen kunnen leiden tot wat Zuid-Koreanen *hwa-byung* oftevel vuurziekte noemen. Hwa-byung, dat klinisch vergelijkbaar is met takotsubo maar meer mogelijke oorzaken heeft, wordt vermoedelijk teweeggebracht door ervaren onrecht en schendingen van vertrouwen, waaronder overspel.¹⁷ Voor de Zuid-Koreanen gaat hwa-byung over genderongelijkheid en de onderdrukking van vrouwen. Gevangen in nauw omschreven rollen met weinig zeggenschap over en invulling van hun eigen leven, kroppen Zuid-Koreaanse vrouwen hun boosheid vele jaren op totdat hun hart het begeeft. Zou het kunnen dat een leven lang dienstbaar zijn aan anderen deze vrouwen heeft uitgeput? Dat simpelweg vrouw zijn in deze wereld al genoeg is om ons hart te breken?

Onderzoekers in Zweden hebben het verband tussen wat iemand in het leven meemaakt en het gebroekenhartsyndroom nader bestudeerd,

en ze hebben ook mannen in hun onderzoek betrokken.¹⁸ Het interessante aan hun resultaten is dat de levenservaringen van mannen met het gebrokenhartsyndroom vrijwel volledig overeenkomen met die van vrouwen. Zowel mannelijke als vrouwelijke deelnemers spraken over 'tot op het bot versleten' zijn als gevolg van niet-aflatende eisen en verantwoordelijkheden, over onrechtvaardig behandeld worden en over hun eigen behoeften waaraan niet werd voldaan, terwijl ze zich al die tijd om anderen bekommerden, hen hielpen en zich zorgen over hen maakten, zonder voldoende mogelijkheden om iets aan hun situatie te veranderen. Hormonen? Misschien. Toch wijst wat de Zweden hebben gevonden vooral in de richting van de sociaal-culturele machtsstructuren. Ver voorbij het endocriene systeem ligt het systematische verraad waarbij degenen met de minste macht worden verraden door degenen die de touwtjes in handen hebben.

De waarheid is dat vrouwen nog steeds leven tegen een achtergrond van marginalisering, rechteloosheid, objectificatie en onderwerping. In de ecosystemen van onze relaties, families, sociale groepen en culturen liggen diepgewortelde waarden en overtuigingen besloten. Wanneer blijkt dat gedeelde waarden omtrent gelijkheid en rechtvaardigheid sommigen ten goede komen maar anderen niet, ervaren we niet alleen persoonlijk verraad, maar ook ideologisch verraad. De tentakels van de dominante agenda reiken tot in onze ziel en doordrenken die met boodschappen die ons kwetsen en vernederen. Als we herhaaldelijk te horen krijgen dat we tekortschieten, dat we minder waard zijn, dat we er niet toe doen, gaan we dat nog geloven ook en worden deze boodschappen geïnternaliseerd. Erger nog is dat we de schuld van dat alles bij onszelf zoeken,

als een psychologische overlevingsstrategie om ons te beschermen tegen krachten die sterker zijn dan wij.

Inmiddels zijn vrouwen over de hele wereld wakker geworden. Ze zijn het zat om in een hoek te worden geduwd en te worden behandeld op een manier die kleinerend, verlamvend en schadelijk is. De MeToobeweging liet de geweldige kracht zien van eensgezind stelling nemen en maakte duidelijk wat vrouwen altijd al hebben geweten: dat hun leven geen handelswaar is en dat hun lichaam er niet voor anderen is.

Wanneer vrouwen te horen krijgen dat het allemaal door hun hormonen komt; wanneer vrouwen met minder respect en waardigheid worden behandeld dan anderen; wanneer huishoudelijk werk dat overal ter wereld door vrouwen wordt gedaan, en dat cruciaal is voor het overleven van hun gezin, geen waardering krijgt in de vorm van salaris of status; wanneer machthebbers juridische beslissingen over onze lichamen nemen zonder ons te raadplegen of de kwestie zorgvuldig af te wegen; wanneer gendergerelateerd geweld wordt getolereerd; wanneer vrouwen die met beschuldigingen komen over seksueel wangedrag, aanranding of misbruik worden aangeklaagd wegens smaad...

...dan is dat verraad.

Ruth en ik, respectievelijk coach en psycholoog, zijn al met elkaar bevriend sinds de universiteit. Onze gesprekken gingen door de jaren heen vaak over de vele keren dat we een gebroken hart opliepen,

door een sterfgeval, verraad, overspel, een psychische aandoening, afwijzing of verlies van iets belangrijks, waarbij we vaker wel dan niet iets vonden waarover we konden lachen in het aangezicht van diepe duisternis.

Therapeuten zijn er niet altijd even bedreven in om zich kwetsbaar op te stellen, ook al is het de kern van ons werk om anderen te helpen met hun eigen kwetsbaarheid om te gaan. Sterker nog, sommigen hebben juist voor het beroep van therapeut gekozen om hun eigen broosheid te kunnen hanteren of zelfs vermijden. Het soort psychologische kennis dat therapeuten verwerven, helpt hen om met betrekking tot hun eigen ervaringen de illusie van structuur en inzicht te creëren, plus het bijbehorende gevoel van controle. Maar hoe geruststellend zulke kaders ook zijn, wat je in het leven ervaart en je kwetsbaarheid breken er altijd doorheen.

Net zoals het feit dat je een dokter bent je niet beschermt tegen ziekte, zo beschermt het feit dat je een psycholoog of coach bent je niet tegen pijn. Ook wij hebben ons laten verleiden tot gedachten als: ik zou hier nu wel overheen moeten zijn, en: niemand wil hier meer over horen. We zijn de tel kwijtgeraakt van hoe vaak we tegen dit soort innerlijke vermaningen hebben gewaarschuwd – verlies en liefdesverdriet hebben juist tijd nodig, en veel tijd ook – en kritiek hebben geuit op de culturele en maatschappelijke normen die ons allemaal vertellen dat we ‘de draad gewoon weer moeten oppakken’.

Onze persoonlijke en professionele ervaring heeft ons allebei geleerd dat we bij pijn en verdriet zorg nodig hebben – intensieve zorg zelfs, en daarnaast behoefte hebben aan ruimte en tijd, verbinding met anderen, diepe empathie en vriendelijkheid. Ook jij hebt dit nu

nodig. Om je dat gevoel van veiligheid en koesterende zorg te bieden, hebben we op deze bladzijden geprobeerd de ervaring op te roepen van een retraite samen met ons: je bent te gast in het Heartbreak Hotel op zoek naar antwoorden in de puinhopen van je verlies.

Samen met je vrouwelijke medegasten – Nadia, Eshe, Lin, Irene en Robyn, die je binnenkort zult ontmoeten – gaan we ontdekken hoe je nu verdergaat. Door het hele boek heen staan scènes, zoals in een toneelstuk, en we nodigen uit om samen met de andere vrouwen in de ruimte te stappen en je onder te dompelen in de ervaring. Onze wens voor jou, voor hen en voor alle vrouwen is dat je herrijst en floreert. En we zullen je laten zien hoe je dat doet.

Als je het maar niet kunt laten om door de socialemediaprofielen te scrollen van degene die hij boven jou heeft verkozen; als je worstelt om je op een andere manier te verhouden tot degene die je hart gebroken heeft; als je vrienden het niet meer kunnen opbrengen om te luisteren naar al het drama; als je alles hebt geprobeerd, van klankbaden tot ijsbaden tot hypnose tot je verdriet verdrinken in wijn of wegeten met bonbons; als je na een paar stappen vooruit weer wordt teruggeworpen in het oog van de storm; als je het gevoel hebt alsof je ziel in gruzelementen is geslagen en in stukken op de vloer is achtergelaten; als je je hulpeloos en uitgeput en leeg en verward en boos voelt, bang bent om alleen te zijn en niet meer weet wie je bent buiten je uiteengespatte relatie; als je tiert tegen de oneerlijkheid en onrechtvaardigheid ervan en het allemaal niet kunt begrijpen en toch vastbesloten bent om op te krabbelen...

...dan is dit boek voor jou.