

Esmée Noëlle van Rijn

met
heel
mijn
hart

Jezelf weer opbouwen
na een verbroken relatie

Mijn verhaal

Voorwoord 9

Inleiding 13

- 1 De break 19
- 2 Had ik het zien aankomen? 31
- 3 Overlevingsstand 49
- 4 De rouw 73
- 5 Hoe nu verder? 119
- 6 Mijn geheelde hart 165

Voorwoord

Misschien is je hart net gebroken, ben je ongelukkig in je huidige relatie of gewoon nieuwsgierig naar mijn verhaal. Ik had graag een stappenplan geschreven voor het helen van een gebroken hart of het terugvinden van zelfliefde. Twee dingen die hand in hand gaan, weet ik nu. In plaats van dat stappenplan, heb ik mijn weg naar dat geheelde hart in dit boek verwerkt. Ik neem je mee in het hele proces: van wat er niet goed ging in mijn relatie tot de breuk zelf, van het verdriet, de therapieën, de ceremonies en de machteloosheid, tot het co-ouderschap, het voorzichtig daten, het op mijn bek gaan en weer doorgaan. Ik denk dat veel herkenbaar zal zijn voor wie liefdesverdriet heeft of heeft gehad. En soms is dat even alles wat je nodig hebt: je begrepen voelen.

Inleiding

Mijn eerste echte liefdesverdriet had ik op mijn zeventiende. Een klassiek geval. Op een Grieks eiland werd ik tot over mijn oren verliefd op een Rotterdamse jongen. Een mooiboy die precies wist wat hij tegen me moest zeggen en die, eenmaal een paar weken terug in Nederland, mijn hart in duizend stukjes brak. Ik kon niet meer eten, was bloedchagrijnig en elk liefdesliedje op mijn – toen nog – mp3-speler drukte ik snel door, omdat ik de tranen alweer opvoelde wellen. Met die jongen is het nog een langslappend verhaal geworden, waar ik wellicht verderop in dit boek op terugkom, maar met mijn hart was het vrij snel weer goed. Ik begon aan mijn mediastudie, ging op mezelf wonen in Amsterdam, feestte zo'n drie keer per week in de Jimmy Woo, de Bubbels en het Cooldown Café en ontmoette genoeg andere

jongens. Kortom, afleiding was destijds het medicijn.

In films en series is dat ook altijd zo. Bij een gebroken hart wordt er uitgehuild bij vriendinnen, veel chocolade gegeten en bakken ijs leeggelepeld. Maar *in real life* is het verdriet een stuk rauwer en lijkt het eerder op rouwverwerking met veel tranen en depressieve gevoelens dan op wat uithuilen en ‘even lief voor jezelf zijn’. Achter die keiharde waarheid kwam ik in 2020, toen ik van het ene op het andere moment gedumpt werd door de man met wie ik al bijna zeven jaar samen was. De man met wie ik een woonhuis had dat we helemaal verbouwd hadden en met wie ik toen net een jaar een gezin vormde met onze zoon Otis. De man met wie ik bovendien oud dacht te worden, iets wat hij de maand daarvoor ook nog tegen mij zei. De intense fysieke én mentale pijn kan ik me nog herinneren als de dag van gisteren. Ik was in shock en bij elk helder moment had ik het gevoel in mijn buik gestompt te worden als de donkere gedachten en het verdriet weer bovenkwamen. Het heftigste jaar van mijn leven volgde: een jaar waarin ik meerdere keren heb gedacht dat het leven voor mij niet meer hoefde. ‘Moet ik niet aan de antidepressiva?’, vroeg ik mijn haptotherapeut. Ik dacht dat de zon nooit meer zou gaan schijnen. Ik gaf soms letterlijk over van verdriet, viel kilo’s af en wist zo nu en

dan niet hoe ik het uur, laat staan de hele dag, door moest komen.

Het werd ook het jaar waarin ik de kans om mezelf te ontwikkelen met beide handen aangreep. Een maand na de break klopte ik bij een haptonoom aan, nadat ik in het boek *Hotel Hartzeer* over liefdesverdriet haar naam zag staan. Twee maanden daarna gaf ik een smak geld uit aan een stacaravan op een camping, terwijl ik nog nooit gekampeerd had. Ik begon dagelijks te mediteren, luisterde podcasts, las zelfhulpboeken, deed een familieopstelling, ging naar een ayahuasca-ceremonie en wandelde me een ongeluk. Na deze rollercoaster kan ik – tegen mijn eigen verwachting in – zeggen dat ik gelukkiger ben dan ooit. Met mezelf, met mijn leven en met Otis.

De ups en downs deelde ik voor een deel via mijn socialmediakanalen, want door mijn werk als influencer volgen mijn volgers mijn leven al jaren via Instagram en YouTube. En dit was nu mijn leven. Doordat mensen me ook online uiteindelijk weer zagen opbloeien, kreeg ik – en krijg ik nog steeds – wekelijks berichtjes van anderen die met een gebroken hart kampen en hun hele toekomst in rook zien opgaan, al dan niet met een – nu gebroken – gezin. Een *quick fix* kan ik ze niet bieden en een expert ben ik al helemaal niet. Ik ben wel ervaringsdeskundige, dus ik kan vertellen hoe ik het gedaan heb en nog

steeds doe. Een privé-berichtje op social media geeft me daarvoor alleen maar heel weinig ruimte.

Liefdesverdriet is zoiets heftigs en wordt, als je het mij vraagt, onderschat. De weg naar een geheeld hart is lang en iedereen legt hem anders af. In dit boek geef ik je aan de hand van mijn eigen verhaal opties om je eigen weg te bewandelen. Jij bepaalt uiteindelijk de route helemaal zelf. Je hebt namelijk altijd een keuze, ook al zie je die nu misschien niet. Ik dacht ook dat ik nooit meer gelukkig zou worden en zag alleen maar ellende. Maar slechter dan dit kan het bijna niet meer gaan met je. Dat klinkt dramatisch, maar zo voelt het op dit moment waarschijnlijk wel, dus *the only way is up!* Het geeft je nu juist de kans om jezelf beter te leren kennen, om wonden te helen, patronen te doorbreken en vooral weer van jezelf te gaan houden. Want daar heb je toch écht alleen jezelf voor nodig. En dan komt het goed, echt.

Waar te beginnen als je hart gebroken wordt?

Je hart huilt, je ziet geen licht meer aan het einde van de tunnel en jullie levens moeten ontrafeld worden. Of je nu zelf de knoop doorhakte of afgewezen bent, liefdesverdriet gaat je niet in de koude kleren zitten. Esmée Noëlle van Rijn ondervond dat aan den lijve toen de vader van haar zoontje niet lang na zijn eerste verjaardag hun relatie verbrak. In *Met heel mijn hart* neemt Esmée je aan de hand van haar eigen verhaal mee door de rouw, verwerking en het opbouwen van een nieuw leven.

Met veel verschillende therapieën (van haptotherapie tot ayahuasca en van een familieopstelling tot een cacao ceremonie), tranen, humor en zelfliefde greep Esmée de rouw aan om open te breken, zichzelf te ontwikkelen en weer gelukkig te worden. Want dat blijkt ook prima alleen te kunnen.

Esmée Noëlle van Rijn is een journalist die per ongeluk influencer werd. Ze was hoofdredacteur van tijdschriften als *CosmoGIRL!* en *Women's Health* en werkt nu als influencer.

**KOS
M•S**

NUR 320
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

