

# ‘Een bittere liefde heeft mij overweldigd’

Een gebroken hart in de Griekse tragedie

Ninah Tiemersma

‘De mens kiest zijn lot niet, het lot kiest de mens – dat is de fundamentele wereldbeschouwing van de Griekse tragedie.’ Deze zin uit *Kafka op het Strand* van Haruki Murakami bleef in mijn hoofd hangen. De reden daarvoor is dat hij een duidelijke link legt tussen de antieke tragedie en moderne literatuur, doordat hij menselijk lijden neerzet als iets dat onvermijdelijk bij het menselijk bestaan hoort.

Sommige dingen lijken immers in het leven van ieder mens voor te komen, hoezeer je ze ook zou willen vermijden: rouw, verdriet en bijvoorbeeld ook hartzeer. Of het nu je relatie is die beëindigd wordt of het overlijden van een dierbare: iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met een gebroken hart. Een pijn die door de tijd minder kan worden, maar lang niet bij iedereen compleet zal helen.

Maar, wat is dat eigenlijk precies: een gebroken hart? Het is niets anders dan het fysieke en emotionele gevolg van een pijnlijk verlies. Volgens psycholoog Guy Winch is het daarom te vergelijken met het afkicken van een verslavend middel. Liefdesverdriet zorgt voor extreme emotionele pijn die gepaard gaat met verlies van hoop, met moeite met accepteren, met verdoving of juist overprikkeling en gevoelens van eenzaamheid. Niet alleen op het emotionele vlak kan het allesoverheersend zijn, ook fysiek kan het een behoorlijke klap veroorzaken: hartkloppingen, vermoeidheid, zweten, verlies van eetlust, slaapproblemen en zelfs flauwvallen of pijn op de borst.

Een gebroken hart wordt vaak geassocieerd met romantische relaties of het verlies van een dierbare, maar op basis van deze beschrijving van Guy Winch lijkt het aannemelijk dat er veel meer oorzaken kunnen zijn van een gebroken hart. Wat dacht je van een droom die niet uitkomt? Erachter komen dat je chronisch ziek bent en

nooit het leven zult kunnen leiden waar je als klein kind van gedroomd hebt? Of een ouder die je zo slecht behandelt dat jij jezelf gaat haten? Het voelt alsof er een stukje van jou doodgaat; je rouwt om wat je verloren hebt, maar ook omdat je afscheid moet nemen van een versie van jezelf die je niet meer kunt zijn.

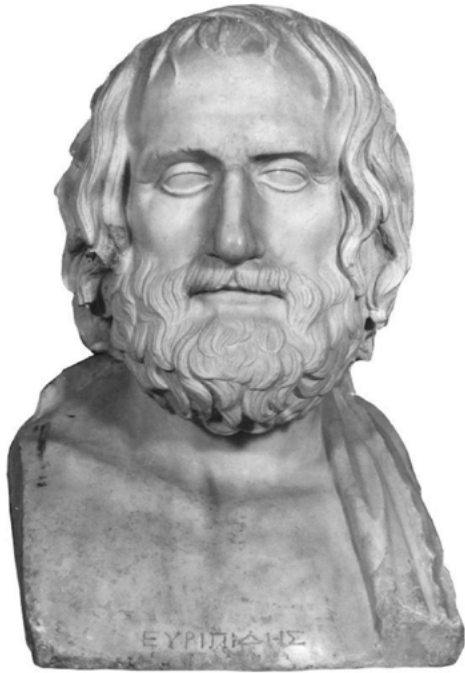
Wat de oorzaken ook zijn van het gebroken hart, ze hebben allemaal één ding gemeen. Akke-Jeanne Klerk beschrijft het in haar boek *Psychologie van een gebroken hart* als volgt: je hebt pijn, omdat je iets van jezelf moet loslaten wat je niet wilt, of dat nu iemand is, iets, of een bepaald beeld van jezelf.

## (Zelf)destructief gedrag

Dit onvrijwillige loslaten staat centraal in de Griekse tragedie. De lijdende mens is telkens het onderwerp. In elke tragedie zit namelijk een *hamartia*, de fatale fout of misvatting van de tragische held die leidt tot zijn of haar ondergang. Verklaringen voor deze *hamartia* zijn een tragische vergissing of een karakterdefect. Deze *hamartia* zorgt voor een ommekeer van geluk naar rampspoed. Het is dus een menselijke zwakte die leidt tot een tragische uitkomst.

Een gebroken hart kan soortgelijk gezien worden: het is niet alleen iets dat je overkomt, maar komt ook voort uit menselijke kwetsbaarheid, zoals blind vertrouwen of overgave in de liefde. De liefde zelf kan dus je *hamartia* zijn, en het gebroken hart het resultaat.

De stelling in het boek van Murakami roept de vraag op in hoeverre de tragische verbeelding van hartzeer in de klassieke oudheid overeenkomt met moderne psychologische ideeën over een gebroken hart. Hoe wordt dit motief vormgegeven in de Griekse tragedie, en op welke wijze krijgt dit specifieke uitwerking in de tragedies van Euripides? Hij is namelijk de tragediedichter die



Eurpides (circa 480-406 voor Christus)

ook wel ‘de psycholoog van de oudheid’ genoemd wordt, en in onze tijd krijgt hij lof toebedeeld om zijn herkenbare beschrijvingen van de innerlijke monoloog van zijn personages.

In hedendaagse psychologische literatuur wordt het gebroken hart omschreven als een complex geheel van emotionele, mentale en lichamelijke reacties op verlies. Een interessante vraag is in hoeverre ditzelfde beeld terug te vinden is in de tragedies van Euripides. Ik zal daarom twee tragedies analyseren waarin een vrouw gedrag vertoont dat past bij onze definitie van een gebroken hart. In beide gevallen wordt in het Grieks gesproken over καρδία (*kardia*): het hart als orgaan, maar ook als het centrum van emoties en φρήν (*frèn*): het cognitief-emotioneel centrum dat zich volgens de Grieken in de borststreek bevond.

Vooraf de vrouwen in de tragedies van Euripides lijden onder deze vorm van verlies. Vaak is liefde hun *hamartia*. Bij hen lijken er dan maar drie eendes mogelijk: ze beroven zichzelf van het leven, ze beroven een ander van het leven en/of ze worden compleet opgeslokt door hun eigen verdriet met als gevolg dat ze nauwelijks nog functioneren. Een gebroken hart leidt in de Griekse tragedie onvermijdelijk tot (zelf) destructief gedrag. Wat eenmaal in het hart gebroken is, zoekt steeds naar manieren om weer heel te worden.

### Geen andere uitweg dan wraak

In Euripides’ tragedie *Medea* spreekt de gelijknamige hoofdpersoon de woorden καρδία γὰρ οἴχεται (*kardia gar oichetai*) uit. Een letterlijke vertaling zou ‘mijn hart gaat/is weg’ zijn, maar een meer literaire vertaling zou al snel uitkomen op ‘mijn hart is gebroken’. Zij spreekt deze woorden uit op het moment dat ze haar twee kinderen voor zich ziet staan en zichzelf herinnert aan het vreselijke wat ze van plan was: haar eigen zoons vermoorden.

Ze is niet zomaar tot deze beslissing gekomen. Daar is heel wat aan voorafgegaan. Medea ontmoette Jason, de zoon van de koning van Iolkos. Jason en zijn bondgenoten, de Argonauten, kwamen op hun schip naar Kolchis gevaren om daar het zogenaamde Gulden Vlies te halen: een gouden vacht die Jason aan zijn oom Pelias moest overhandigen om zijn recht op de heerschappij terug te krijgen. Hiervan had Pelias Jason beroofd, toen hij nog een jong kind was.

De koning van Kolchis, Aietes, was echter niet van plan dat Gulden Vlies zomaar aan de onbekende jongeman af te staan. Hij gaf hem drie opdrachten en als hij die met goed gevolg zou volbrengen, was de gouden vacht van hem. Bij deze opdrachten kreeg hij hulp uit onverwachte hoek: de koningsdochter Medea wilde hem bijstaan in zijn queeste. Ze was hopeloos verliefd geworden op Jason en hielp hem het Gulden Vlies te bemachtigen in ruil voor zijn eeuwige trouw.

Eenmaal aangekomen in Iolkos weigerde Pelias alsnog de macht af te staan aan zijn neefje en opnieuw schoot Medea te hulp. Hier zien we al kenmerken van haar *hamartia*: ze werd zodanig gedreven door passie dat ze niet meer bedacht was op de gevolgen die haar acties konden hebben. Haar liefde voor Jason was het enige waar zij zich nog mee bezighield.

Jason vluchtte met Medea naar Korinthe en daar kregen ze samen twee zonen. Na tien jaar leek Jason echter uitgekeken op zijn reddende engel en werd verliefd op een nieuwe koningsdochter: Glaukè. Door met haar te trouwen had hij de kans om later koning van Korinthe te worden en dat was precies wat hij wilde, nu hij de macht over Iolkos wel kon vergeten. Eén ding zag hij echter over het hoofd: hoe vertel je de vrouw die haar hele hebben en houden voor jou heeft achtergelaten, dat je er met een ander vandoor wilt gaan?

Hij deelde Medea mee dat hij met Glaukè

wilde trouwen om zijn zoons een goede toekomst te garanderen. Haar reactie: 'Maar nu is alles haat. De hechtste band is rot.' Ze voelde zich verraden en ze haatte Jason met alles wat ze in zich had. Ze schreeuwde naar hem over eden van trouw, en over de grote beloften die hij eens had gedaan. Ze vroeg de goden te kijken naar dit schouwspel, naar hoe Jason haar beloofde voor alles wat ze voor hem gedaan had. Medea was gebroken: ze lag alleen maar, at niet meer en werd verteerd door pijn. Het enige wat ze deed was huilen, terwijl ze haar gezicht op de grond gericht hield. Te moe en gekwetst om haar ogen op te slaan.

Ze schreeuwde uit dat ze dood wilde; het leven had op deze manier geen zin meer voor haar. Haar φρήν (*frèn*, het cognitief-emotioneel centrum dat gesitueerd werd in de borststreek) was ook niet meer te troosten of te kalmeren door de woorden en daden van haar dierbaren. Ze realiseerde zich wat ze gedaan had: ze had haar vader en haar land verraden voor een man die haar zonder pardon opzijzette.

Haar verdriet sloeg om in woede en ze zinde op wraak. Kreon, de koning van Korinthe, wilde dat Medea vertrok, maar op slinkse wijze kreeg ze het voor elkaar dat ze nog één dag mocht blijven en die vierentwintig uur was alles wat ze nodig had. Kreon wist niet dat hij daarmee zijn eigen doodsvonnis en dat van zijn dochter had getekend.

Tegen Jason zei ze dat ze achter zijn nieuwe huwelijk stond en het beste wilde voor haar kinderen, maar achter zijn rug om stuurde ze een trouwjurk en een gouden diadeem naar Glaukè, die ze besmeerde met giftige kruiden. Glaukè stierf en ook Kreon, die probeerde zijn dochter te redden door de jurk uit te trekken, verdween naar de Hades (de onderwereld). En alsof dat nog niet genoeg was, doodde Medea haar eigen kinderen om wraak te nemen op Jason.

Haar liefde voor Jason vormt haar *hamartia*, haar fatale, tot de ondergang leidende fout of misvatting. Toen die liefde werd verraden, resulteerde dat in een gebroken hart. Ze hield zoveel van Jason dat het haar verblindde en zodra die liefde van zijn kant wegviel, werd ze wanhopig. Ze zag geen andere uitweg dan wraak en dat leidde tot haar rampspoed.

In alle tragedies van Euripides komt een vorm van het woord καρδία voor, dat dus hart betekent, in totaal drieëndertig keer. Opvallend genoeg

zijn acht van deze vindplaatsen in de *Medea*. Het motief van het hart en innerlijke emoties speelt dus een belangrijke rol binnen deze tragedie. De focus ligt op de innerlijke pijn van Medea en het gebroken hart dat haar handelen bepaalt.

Euripides laat zien dat hij snapt wat een gebroken hart inhoudt en welke gevolgen dit kan hebben in een mensenleven. De emotionele, mentale en fysieke reacties die passen bij een moderne definitie van een gebroken hart zijn allemaal terug te vinden in de tragedie. Medea reageert op sterk fysieke wijze door niet meer te eten en alleen maar te liggen. Ook emotioneel reageert ze behoorlijk heftig: ze heeft een doodswens die uiteindelijk omslaat in wraakplannen op Jason. In *Medea* van Euripides wordt zo zichtbaar hoe Medea's liefde haar *hamartia* wordt, en uiteindelijk uitmondt in een tragedie waarin alles om haar heen wordt vernietigd.



Medea nadat ze haar eigen kinderen heeft gedood

## Naar binnen gerichte pijn

In Euripides' *Hippolytos* is Theseus' vrouw Phaidra door toedoen van de Griekse godin Aphrodite tot over haar oren verliefd geworden op haar stiefzoon Hippolytos. Deze heeft zich echter volledig gewijd aan de kuise godin Artemis en vereerde Aphrodite niet, omdat hij walgde van het liefdesspel. Om wraak op hem te nemen zorgde Aphrodite ervoor dat Phaidra verliefd op hem werd. Zij besloot echter haar eer niet te schenden en niemand te vertellen over haar verliefdheid.

Phaidra werd ondertussen verteerd door die verliefdheid. Niet voor niets wordt haar καρδία gegrepen door liefde voor haar stiefzoon. Zijzelf noemde haar toestand waanzin en haar trouwe voedster sprak zelfs van ziekte. Haar gewrichten leken verlamd, ze had al drie dagen niets gegeten en was ernstig verzwakt. Niemand in haar omgeving snapte wat er met haar aan de hand was. De voedster vroeg haar of haar handen rein waren van bloed, zij antwoordde: 'Mijn handen zijn rein, maar mijn hart is besmeurd.' Hiervoor gebruikt Euripides interessant genoeg het andere woord voor hart, namelijk φρήν (*frèn*, het cognitief-emotioneel centrum). Niet alleen haar hart is aangetast door de verliefdheid, maar ook haar denkende innerlijk.

Haar voedster drong erop aan om te vertellen waardoor haar hart zo werd gekweld en uiteindelijk vertelde Phaidra over de liefde voor haar stiefzoon. Ze probeerde haar waanzin in toom te houden met zelfbeheersing, maar niets leek te helpen. Ze liet de voedster beloven aan niemand iets te vertellen, omdat er nog één ding erger zou zijn dan haar pijn: dat iedereen de oorzaak ervan zou weten. Tegen de smeekbedes van haar meesteres in vertelde de voedster aan Hippolytos wat er speelde. Zodra Phaidra dit te horen kreeg, wist ze dat er voor haar nog maar één uitweg was. Haar liefde was taboe en verboden; sociaal en moreel onaanvaardbaar. Schaamte en schuldgevoel overheersten haar.

De enige uitweg voor haar gebroken hart was in haar ogen suicide. Ze hing zichzelf op om een einde te maken aan de liefde die ze voelde en aan alles wat die liefde in haar omgeving te weeg had gebracht. Haar verboden verliefdheid was haar *hamartia* die, net als bij Medea, leidde tot een gebroken hart.

Zowel Medea als Phaidra laat zien hoe een gebroken hart in de tragedie kan uitmonden in destructief gedrag: de één richt haar pijn



naar buiten, de ander naar binnen. In beide gevallen wordt zichtbaar hoe overweldigend en ontwrichtend liefde kan zijn wanneer zij onbeantwoord blijft of wordt verraden.

## Gebroken harten helen gebroken harten

Het doel van een Griekse tragedie is *katharsis*. Daarmee hebben we meteen een moeilijk begrip te pakken, want de filosoof die de term bedacht heeft, Aristoteles, legt in zijn *Poetica* niet exact uit wat hij ermee bedoelt. Wat we wel met zekerheid weten, is dat een tragedie medelijden (*eleos*) en angst (*phobos*) moet opwekken en dat *katharsis* te maken heeft met het gezuiverd worden van deze twee emoties. De tragedie moet dus emotie opwekken, maar aan het einde van de tragedie moet je een zekere emotionele opluchting ervaren. Je moet zijn aangezet tot zelfreflectie en hierdoor een groter inzicht in het menselijk bestaan hebben verkregen.

Door mensen met harteer deze eeuwenoude teksten te laten lezen kan ook gekeken worden of deze ervaringen universeel zijn. Herkennen zij zich in het gedrag dat bijvoorbeeld Medea of Phaidra vertonen? En kan dit, zoals de tragedie eigenlijk als doelstelling heeft, van waarde zijn voor het leren herkennen van iemands eigen *hamartia* en het omgaan met de gevolgen hiervan?

Al enkele maanden ben ik met een jongeman van vierentwintig de tragedie over Phaidra en Hippolytos aan het lezen. In het verleden heeft hij zelf een suicidepoging gedaan en de gedachten die daarbij horen, behoren voor hem nog niet tot het verleden. De zelfdoding van Phaidra raakt hem, omdat dit voor hem ook lange tijd de enige manier leek om werkelijk rust te ervaren. Wat hem nog meer raakt, is de reactie van Theseus. Hij had verwacht dat Theseus niet zo geraakt zou zijn door de dood van zijn vrouw en snel weer door zou kunnen gaan met zijn leven, maar niets was minder waar: Theseus was ontroostbaar

en Phaidra bleek voor hem onvervangbaar. Bij dit besef verschijnen in zijn ogen tranen en we stoppen even met lezen om het over zijn gevoel te hebben.

‘Ik heb altijd gedacht dat mensen me na een maandje niet meer zouden missen, dat hun leven wel zonder mij kon doorgaan. Nu ik lees hoe de dood van Phaidra Theseus kapot heeft gemaakt, moet ik denken aan mijn eigen familie en hoe gebroken zij zouden zijn, als mijn plannen gelukt waren. Ik sta daar niet genoeg bij stil. Toen de zoon van mijn overgrootouders overleed, hebben ze die pijn tot hun dood met hen meedragen. Zo zou dat ook zijn voor mijn familie. Dat heb ik me nooit zo goed gerealiseerd totdat ik met deze woorden van Theseus geconfronteerd werd.’

Hij vertelt dat hij dacht dat hij voor de mensen om hem heen vervangbaar was. Wanneer ik hem vraag, of de mensen om hem heen voor hem vervangbaar zijn, is zijn antwoord duidelijk: nee. Hij realiseert zich dat dit dan waarschijnlijk andersom ook niet het geval zou zijn. Het wordt even stil, hij kijkt me aan en zegt: ‘Als ik er niet meer ben, heb ik daar geen last meer van, maar ik maak meer kapot dan alleen mezelf. Dat wil ik niemand aan doen en ik wil mezelf ook de kans geven op een beter leven.’

Murakami schrijft over de tragedies van Euripides in *Kafka op het Strand*: ‘Als je ze nog niet hebt gelezen, moet je echt de tragedies van Euripides en Aeschylus eens inkijken. Daarin vind je de fundamentele problemen waar wij in onze tijd nog steeds mee worstelen in glasheldere taal beschreven.’ De tragedie van Euripides laat zien dat een gebroken hart geen modern verschijnsel is, maar een fundamentele menselijke ervaring. Een ervaring die wordt gekenmerkt door emotionele en lichamelijke reacties die nauwelijks zijn veranderd door de eeuwen heen.

Juist daarom kunnen deze eeuwenoude teksten nog altijd herkenning en inzicht bieden aan lezers die zelf met verlies en emotionele pijn worstelen. Een gebroken hart was immers ook al een gebroken hart in de vijfde eeuw voor Christus. Door te lezen over het verdriet en de worsteling van anderen kan een verhaal over gebroken harten uiteindelijk ook het eigen gebroken hart verzachten en helpen helen. Het menselijk lijden en de kracht van herkenning overstijgen alle eeuwen.

## Literatuur

Gerbrandy, Piet en Casper de Jonge, *Aristoteles in Nederlandse vertaling – Poëtica*, Groningen: Historische Uitgeverij, 2017.

Klerk, Alkke Jeanne, *Psychologie van een gebroken hart*, Utrecht: AnkhHermes, 2020.

Koolschijn, Gerard, *Verzameld werk 1 van Euripides*, Amsterdam : Athenaeum-Polak & Van Genneep, 2001.

Winch, Guy, *How to Fix a Broken Heart*, New York: Simon & Schuster, 2018.

## Websites

<https://stephanus.tlg.uci.edu/> (05-03-2026)