



de
**OPKRABBEL
LADDER**

Loskomen en herstellen
van toxische relaties

Debbie Molhuizen

Voor jou

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING 7

1. HECHTINGSSTIJLEN

Hechtingsstijlen het fundament van relaties	17
Veilige hechting thuiskomen	18
Gepreoccupeerde hechting behoefte aan bevestiging	20
Vermijdende hechting hyper onafhankelijk en afgesloten	21
Gedesorganiseerde hechting nabijheid en afwijzing	22
Onthecht gehecht hoe je elkaar treft	24

2. TOXISCHE COCKTAILS

Empathie grenzeloos geven	29
Codependentie gericht op de ander	33
Grandioos narcisme ik ben groots en jij moet klein	36
Verborgene narcisme slachtoffer met een kroon	39
Hybride narcisme het kameleon masker	41
Psychopathie destructie zonder wroeging	44
Borderline alles of niets	47
Antisociale persoonlijkheid consistent schadelijk	50
De toxische cocktails als puzzelstukken in elkaar vallen	50

3. WELKOM IN LA-LA-LAND

Het parallelle universum	56
Op reis door La-la-land	56

4. DE IDEALISATIE FASE

Wat gebeurt er in de idealisatie fase?	60
De klik	62
Speciaal voor jou	64
Return on investment	66
De ring	70
De sleutel	76
Op andermans zak teren	79
Welke toxische dynamiek zien we in de idealisatie fase?	81

5. DE DEVALUATIE FASE

Wat gebeurt er in de devaluatie fase?	84
Beloven en niet nakomen	85
Gaslighting	91
Nieuwe supply	95
Welke toxische dynamiek zien we in de devaluatie fase?	99

6. DE ESCALATIE FASE

Wat gebeurt er in de escalatie fase?	102
Fraude?!	105
Uitbreiding van zijn harem	109
Dit heeft ze wel vaker	114
Welke toxische dynamiek zien we in de escalatie fase?	117

7. HOOVERING

Kenmerken en voorbeelden	120
De hormonale cocktail van toxische relaties	124
De laatste loodjes	125
Welke toxische dynamiek zien we bij hoovering?	129

8. BEVRIJDING

Wat gebeurt er bij bevrijding?	132
Je eigen aandeel durven zien	134

9. DE OPKRABELLADDER

Bewezen methodiek voor loskomen en herstel	137
De route op weg naar vrijheid	138
Sport 1: Normaliseren	139
Sport 2: Realiseren	141
Sport 3: Accepteren	142
Sport 4: Exploreren	144
Sport 5: Manifesteren	145
Waarom zelfregulatie essentieel is	147
Je bent niet alleen	151
Nawoord	152
Jouw moment om door te pakken	153
Links naar aanbod	154

“



De chaos gaf mij een doel, het drama gaf mij een identiteit. Het was makkelijker om te zeggen 'Kijk hoe goed ik help', dan om te zijn wie ik was. Ik had namelijk geen idee wie ik was zonder al mijn overlevingsstrategieën.

INLEIDING

Toxische relaties zuigen niet alleen je energie weg. Je gaat ook geloven dat overleven gelijk staat aan leven. Dat dat wat je meemaakt, normaal is. Maar ik weet nu: het is niet normaal. Ik spreek uit ervaring en ik ben het bewijs dat je niet de rest van je leven in de overlevingsstand hoeft te blijven staan. Dit boek laat je zien waarom je in een toxische relatie belandde, hoe je ervan loskomt en hoe je ervan herstelt.

Een perfecte magneet voor toxisch misbruik

Na diverse toxische relaties - privé en op het werk - zag ik het patroon: ik was verworden tot een ideale prooi voor mensen die anderen misbruiken. Ik moest erkennen: de enige constante in alle situaties, was ik. Jarelang geloofde ik dat als ik het maar goed genoeg deed, alles beter zou worden. Dat ik een gezonde relatie moest verdienen. Ben ik daarmee schuldig? Nee. Heb ik daarmee een kans op verandering? Ja!

Als klein meisje wilde ik niets liever dan dat mijn vader gelukkig werd. Hij was regelmatig overspannen thuis en als achtjarige deed ik meditatie oefeningen met hem. Ik hoor m'n stem nog in mijn hoofd: 'Adem uit papa'. Dit is parentificatie. Ik zorgde voor hem, waar hij voor mij had moeten zorgen, maar dat niet kon.

Mijn vader was erg op zichzelf gericht en had weinig ruimte voor ons gezin en mijn moeder paste zich aan aan wat mijn vader nodig had en was vaak ziek. We waren met mijn broer en mij erbij, eerder vier individuen, dan dat er sprake was van een warm gezin. Iets waar ik wel naar verlangde. Ik deed, zonder resultaat, mijn best om van los zand een mooi kasteel te bouwen.

Later volgden relaties met psychopathische en narcistische dynamiek, toxische vriendschappen en destructieve werkomgevingen. En ik maar pogingen blijven doen om te bouwen.

De dynamiek binnen relaties was altijd hetzelfde. Twee mensen met hechtingstrauma die elkaar vinden. De ander zoekt iemand die adoreerde, regelde en verzorgde: een moeder-therapeut-redder in één.

Ik zocht erkenning door mezelf weg te cijferen. Door te bewijzen dat ik waardevol was. In het begin voelde de relatie of mijn samenwerkingen als de perfecte match. Maar het eindigde altijd in conflict en destructie. Niets bleef heel.

Dit patroon stopte pas toen ik de ongemakkelijke waarheid onder ogen ging zien: de chaos gaf mij een doel, het drama gaf mij een identiteit. Het was makkelijker om te zeggen 'Kijk hoe goed ik help' dan om mijzelf te laten zien in de relatie of samenwerking. Ik had namelijk geen helder beeld bij wie ik was en wat ik voelde. Mijn overlevingsstrategieën stonden aan het roer.

De vraag die je je waarschijnlijk stelt is terecht: hoe kan iemand met zoveel ervaring en kennis over persoonlijke transformatie dit blijven herhalen? Het antwoord is verrassend simpel. Ik was zo druk bezig met anderen redden, dat ik niet genoeg ruimte nam om mijn schaduw te belichten. Ik zat vast in mijn aangeleerder rol. Mijn continue focus op anderen was een perfecte vluchtroute, want zo hoefde ik mijn eigen pijn van het verleden niet te voelen.

En dus zocht ik wederom begeleiding en pakte ik al mijn moed bij elkaar om de diepe duik te maken. Ik maakte in mijn eigen tempo contact met onverwerkte emoties en mijn disfunctionele gedrag. Makkelijk? Nee. Nodig? Ja. Helend? Zeker.

Ik heb mijzelf nu lief. Durf mijzelf te laten zien in relatie tot anderen. Mijn behoeften doen ertoe. Mijn stem mag gehoord worden en ik kruip er niet meer voor weg, als jij iets van mij vindt. Dat mag. Mijn vriendschappen zijn wederkerig en mijn grenzen helder. Mijn oorspronkelijke gezin is nog steeds los zand en ik voel mij niet meer geroepen hier verandering in te brengen. Ik heb zakelijk van mijn *mess* mijn *message* gemaakt en ik heb mijn diepste verlangen in mijn missie opgenomen: gezonde relaties als het nieuwe normaal. Nodig? Zeker, want ik was niet het enige kind dat graag in een liefdevol en verbonden gezin op wilde groeien. Haalbaar? Alleen als we als individu onze eigen transitie centraal gaan stellen en stoppen met wijzen naar de ander. Want van wijzen naar de ander, is nog nooit iemand wijzer geworden.

Van een toxische naar een gezonde relatie bewegen

In een toxische relatie voel je je steeds meer verward, uitgeput en niet meer jezelf. Niets wat je doet is goed genoeg. Je bent de hele dag alert. Je weet niet meer wat normaal is. Je hebt je leven ingericht rondom het de ander naar de zin maken - anders heb je geen leven. Wat de ander vindt, wil of nodig heeft, bepaalt jouw keuzes. Je eigen behoeften, manier van doen en grenzen zijn verdwenen. Of het nu je partner, leidinggevende, broer, zus, vriend(-in) of ouder is: toxische relaties gaan onder je huid zitten, met destructieve gevolgen voor je gezondheid en geluk.

In een ongezonde relatie ervaar je frustratie en eenzaamheid, zelfs als je fysiek samen bent. Je loopt op eieren. Je voelt je niet gezien, gehoord of begrepen. Je twijfelt of dit normaal is en weet niet wat er anders kan. Soms ben jij de enige die iets wil veranderen aan de situatie en dat vind je maar moeilijk te accepteren. Je doet allerlei pogingen tot verbetering en je knutselt ook graag aan de ander.

In een gezonde relatie merk je dat jullie ondanks de vriendschap, band of liefde soms in dezelfde discussies terechtkomen. Je weet niet altijd hoe je beter kunt communiceren over bepaalde onderwerpen. Maar jullie nemen daar allebei verantwoordelijkheid voor. Jullie zijn beiden ontvankelijk voor elkaars inbreng, betrokken bij elkaars leven en toegankelijk. Jullie relatie groeit. Jij groeit.

Jouw reis door dit boek

Met liefde heb ik alles wat ik door de jaren heen geleerd heb over wat wel en niet werkt in toxische relaties, voor jou op een rij gezet en verwerkt, zodat je mee kunt pakken wat resoneert op jouw situatie.

Je leest dit boek namelijk vast niet voor niets. Je zoekt inzicht in jezelf en licht aan het einde van de tunnel. Misschien heb je jezelf al afgevraagd: zit ik in een gezonde, ongezonde of toxische relatie? Dit boek geeft je antwoorden. Het laat je zien hoe je hier belandde en belangrijker nog: hoe je eruit komt. Met concrete stappen, mijn persoonlijke verhaal en een praktische routekaart.

Wat je kunt verwachten

We beginnen met waarom bepaalde type mensen elkaar vinden. Je leert in het volgende hoofdstuk over hechtingsstijlen: hoe je als kind verbinding leerde maken en waarom je als volwassene specifieke relatiepatronen herhaalt. Vervolgens lees je in hoofdstuk 2 over persoonlijkheidsstructuren en persoonlijkheidskenmerken: van narcisme en psychopathie tot empathie en codependentie. We ontdekken ook welke combinaties binnen relaties giftig zijn.

Vanaf hoofdstuk 3 stap je binnen in het parallelle universum van de toxische relatie. Een wereld waar normale regels niet gelden en waar je realiteit steeds verder vervaagt. Ik zoom in het boek vooral in op partnerrelaties, maar de patronen gelden ook voor vrienden, leiders, collega's en familie. Al is de dynamiek met familie anders, want die heb je niet voor het kiezen. Dat maakt de loyaliteit dieper, maar de mechanismen van manipulatie en controle blijven hetzelfde.

Vanaf hoofdstuk 4 tot en met 8 neem ik je mee door de herkenbare fasen die elke toxische relatie doorloopt. Bij elke fase deel ik ook mijn eigen verhaal, inclusief gereconstrueerde perspectieven van mijn ex-partner. Je ziet de patronen van beide kanten, waardoor het helder wordt waarom bepaalde dingen gebeurden.

In het laatste hoofdstuk deel ik De Oprakbelladder. Door mijn eigen persoonlijke ontwikkelingsproces en het ruim 25 jaar begeleiden van mensen die bewust willen leven en werken, ontdekte ik een duidelijk patroon in hoe we kunnen loskomen en herstellen van toxische relaties.

De Opkrabbelladder



Dit patroon heb ik vertaald naar een praktisch model met vijf sporten. Elke sport van de ladder vertegenwoordigt een fase in loskomen en herstellen. Vanaf het eerste moment dat je doorkrijgt dat dit niet normaal is, maar dit nog niet kan erkennen. Tot het punt waarop je een nieuw leven creëert: een leven waarin toxische mensen niet zoveel invloed op je leven meer hebben. Of een leven waarin je toxische dynamiek volledig weert. Aan het einde van het boek krijg je een link om de gratis Oprabbelladder Test te maken, zodat je helder krijgt waar jij zelf staat op de ladder. Je weet welke stappen je kunt gaan zetten om los te komen en te herstellen van de destructie die voortkomt uit toxische relaties.

Toxische dynamiek achter je laten vraagt om eerlijke antwoorden op dit soort vragen:

- Waar leerde je dat een destructieve relatie normaal was?
- Waar droom je in stilte van?
- Wat is er zo eng aan veranderen binnen deze relatie, dat je alles blijft accepteren?
- Als veranderen niet lukt, wat weerhoudt je dan om te stoppen?

Confronterend? Absoluut. En noodzakelijk. Want het patroon start wel bij de persoon met narcistische of psychopatische eigenschappen'. Zij zoeken expliciet naar iemand met jouw kwaliteiten en dat is verwijtbaar. En het blijft bestaan, door wat jij accepteert. Door wat jij kent en als vertrouwd ervaart. In wat jij denkt vol te moeten blijven houden, terwijl dat niet meer hoeft. Jouw uitweg is terug naar jezelf keren. De cirkel doorbreken. Gezonde relaties nog als enige optie zien voor jezelf.

Ik hoor regelmatig in mijn coachingspraktijk: 'Ja, maar ik heb kinderen. Ik kan niet weg. Ik zit erin.' Dan is mijn antwoord: 'Juist omdat je kinderen hebt, is jouw transitie van het allergrootste belang'.

Je denkt namelijk dat je erbij betrokken moet blijven omwille van de kinderen. Maar wat je nu doet, is herhalen wat jij zelf in je jeugd leerde. Die destructieve dynamiek die voor jou normaal werd? Die geef je nu door. Je kinderen leren dat dit liefde is. Dat dit veilig is. Dat je dit hoort te accepteren in een relatie. Dat je maar blijft slikken. Uit angst.

Ja, je hebt te maken met iemand die destructief handelt. En daar kun je niet volledig van loskomen met kinderen. Maar jij hebt wél de keuze hoe je omgaat met de situatie. Of je erin blijft zitten zoals het nu is, of dat je je patronen doorbreekt. Want nu betaal jij de prijs en je kinderen betalen mee. En heb je inmiddels een nieuwe partner? Dan die ook.

Ik daag je uit, omdat ik weet dat dit je een nieuwe werkelijkheid gaat geven. En omdat ik ervan uitga dat je ondanks dat je het zwaar hebt, voldoende veerkracht hebt om uitgedaagd te worden door mij.

De vraag is namelijk niet of je erbij betrokken moet blijven. De vraag is: welke mate van betrokkenheid kies jij en welke ongemakken die horen bij verandering, kun jij ongemak verduren tijdens jouw transitieproces? Want veranderen gaat niet van jippie, check én door. Transformeren doet pijn.

Er is iets dat je tot nu toe nog niet hebt aan durven kijken. En dat snap ik maar al te goed. En ik zie je ook. Maar ... het helpt jou en jouw situatie niet vooruit.

Waarom dit boek?

Dit boek gaat daarom over jou. Over waarom jij in deze situatie zit, wat jou patronen zijn, hoe jij eruit komt en ervan herstelt.

Je vindt hier uitgebreide kennis over hechtingsstijlen, persoonlijkheidsstructuren, persoonlijkheidskenmerken en de fasen van toxisch misbruik. Deze kennis is bedoeld om uit te putten en op jezelf te betrekken. Om te snappen waarom bepaalde relaties zo vertrouwd en veilig voelen, terwijl ze dat niet zijn. Om helder te krijgen waarom je blijft en waarom je accepteert wat niet acceptabel is.

Het toxische misbruik is niet jouw schuld. De destructieve persoon is verantwoordelijk voor de start van de relatie. Maar het loskomen en jouw herstel? Dat is wel jouw verantwoordelijkheid. Niemand anders stopt die dans voor jou. Vrijheid begint waar het wijzen stopt. Daar begint je reis terug naar jezelf.

Een unieke aanpak

Naast kennis delen, heb ik voor dit boek iets ongewoons gedaan. Naast mijn eigen verhaal wilde ik je ook laten zien hoe de ander de toxische relatie kan ervaren. Daarom heb ik met een AI-model, *Claude*, het perspectief van mijn ex-partner gereconstrueerd. Niet omdat ik weet wat hij exact dacht, maar om de systematiek bloot te leggen.

Het resultaat is confronterend en verhelderend tegelijk. Je ziet de patronen glashelder terugkomen: de berekende charme, het strategisch *hot-and-cold* spelen, de manipulaties. Het zijn geen unieke trucs van één persoon, het is een draaiboek dat wereldwijd wordt toegepast. Wellicht herken je straks delen van je eigen situatie in deze reconstructies en voel je je geïnspireerd door De Optrabelladder het anders te doen, dan ik.

Dat wens ik je met heel mijn hart toe.

Debbie

PS: Ik gebruik hij/zij door elkaar. Toxisch gedrag kent geen gender. In mijn verhaal ontmoet je een hij: Marc, een pseudoniem voor mijn ex-partner en Sarah. Dat ben ik. Ik heb mijn best gedaan labels als 'de narcist' te vermijden. Ik spreek liever over mensen met bepaalde trekken. We zijn allemaal meer dan onze slechtste eigenschappen.

Hoofdstuk 1

“



Je hechtingsstijl, gevormd in je eerste levensjaren, bepaalt hoe je als volwassene intimiteit ervaart, grenzen stelt en op stress reageert in relaties. Het is de blauwdruk waarmee je elke ervaring binnen relaties interpreteert.

1. HECHTINGSSTIJLEN

Relaties ontstaan wanneer twee specifieke hechtingsstijlen elkaar vinden. Een hechtingsstijl bepaalt hoe je relaties aangaat: voel je je zeker en vertrouwd in relatie tot de ander? Zoek je voortdurend bevestiging en ben je bang te verliezen? Houd je emotioneel afstand en ga je autonoom door het leven? Of wil je wel verbinding, maar voel je er niet veilig bij?

Dit hoofdstuk gaat over de vier hechtingsstijlen en hoe ze ontstaan. Want om te begrijpen waarom jij in een toxische relatie verzeild raakt, moet je eerst begrijpen welke hechtingsstijl jij hebt ontwikkeld en welke hechtingsstijl de ander heeft.

Hechtingsstijlen: het fundament van relaties

Je hechtingsstijl, gevormd in je eerste levensjaren, bepaalt hoe je als volwassene intimiteit ervaart, grenzen stelt en op stress reageert in relaties. Het is de blauwdruk waarmee je elke ervaring binnen relaties interpreteert. Bartholomew en Horowitz hebben in 1991 de volgende indeling ontworpen, die we tot op de dag van vandaag gebruiken omdat het nog steeds klopt en veel inzicht geeft.

Veilig gehecht: positief over zelf en positief over de ander: comfortabel met intimiteit en autonomie.

Gepreoccupeerd: negatief over zelf en positief over de ander: hongerig naar bevestiging en verbinding, angst voor verlating.

Vermijdend: positief over zelf en negatief over de ander: hyperonafhankelijk, emotioneel afgesloten.

Gedesorganiseerd: negatief over zelf en negatief over de ander: verlangen naar nabijheid maar bang voor afwijzing.

De connectie tussen hechtingsstijlen en toxisch misbruik

Mensen die anderen misbruiken scannen actief op kwetsbaarheden. Ze zoeken niet zomaar iemand, ze zoeken *supply*. Waar kunnen ze de meeste energie weghalen? Wie is gewend aan chaos en herkent misbruik niet als abnormaal? Bij wie werkt het om net een beetje te geven, als bewijs van vooruitgang om vervolgens vooral te nemen?

Jouw hechtingsstijl verklaart niet alleen waarom je interessant bent voor de dader, maar ook waarom je blijft en slachtoffer wordt. Als je angstig gehecht bent, interpreteer je kleine gestes als bewijs dat het goed gaat of goed komt. Zie je wel - of - als ik harder probeer, wordt het weer zoals het was. Ben je vermijdend gehecht, dan voelt emotionele afstand vertrouwd in plaats van alarmerend. Dit is toch normaal in relaties? En met een gedesorganiseerde hechting voelt chaos als thuis niet en niet als een rode vlag, want dit soort liefde ken je.

Zie het als een dans. De dader kiest bewust. Jij reageert onbewust vanuit jeugdtrauma. Beide dragen bij, maar de verantwoordelijkheid is niet gelijk. De een jaagt actief, de ander danst mee zonder het te weten. Loskomen en herstellen betekent: de dans gaan herkennen en bewust stoppen met de rol die je inneemt in het toneelstuk van de jager.

Ontstaan

Hechting ontstaat in de jeugd tijdens de vroegste interacties tussen jouw ouders/verzorger(-s) en jezelf en heeft te maken met de mate van angst en vermijding binnen intieme relaties. Zie het volgende voor je:

Een baby huilt. Dan is de vraag: Komt er iemand? maar ook: Wordt de pijn verlicht? Voelt het veilig voor de baby en het kind? Of is er angst en wordt er wel of niet getroost? Duizenden kleine momenten in ons leven vormen de basis van een intern werkmodel of script, waar we ons leven vervolgens op inrichten: we toetsen of andere mensen betrouwbaar zijn en of we het waard zijn om voor gezorgd te worden. Laten we de vier soorten hechtingsstijlen doornemen.

Veilige hechting | thuiskomen

Stel je een kind voor dat valt tijdens het spelen. Ze schaaft haar knie, het bloed en prikt, de pijn is acuut. Ze huilt.

Binnen seconden is er een ouder die knielt, die troost, die de tranen wegveegt en zegt: 'Ik zie je. Het doet pijn. Ik ben er.' Het kind kalmeert in de armen en de wereld voelt weer veilig.

Dit herhaalt zich duizend keer. Het kind is bang voor het donker: de ouder blijft bij het bed tot de angst wegzakt. Het kind is boos omdat een speelgoed stuk is: de ouder helpt de woede te benoemen in plaats van te straffen. Het kind wil alleen spelen: de ouder laat los maar blijft beschikbaar op afstand, een veilige uitvalsbasis voor als de wereld te groot wordt.

Zo ontstaat veilige hechting. Het kind leert een fundamentele les: Ik mag er zijn. Mijn behoeften zijn belangrijk. Andere mensen zijn betrouwbaar en de wereld is een veilige plek om te verkennen, en ik kan terugkomen naar mijn ouders als het eng wordt.

Deze kinderen groeien op met ouders die consistent beschikbaar zijn, sensitief reageren op signalen, en emoties kunnen voelen, benoemen en helpen reguleren. Afscheid nemen ging met oogcontact, een knuffel, een geruststelling. Een hereniging verloopt rustig en vrolijk: 'Vertel, wat heb je gedaan?' Er was warmte, spontaniteit, gedeeld plezier. Het kind accepteerde troost en kalmeerde daadwerkelijk.

Als volwassene voelt dit als thuiskomen. Je kunt kwetsbaar zijn zonder paniek. Als je de ander weggaat, voelt dat niet als het einde van de wereld. Conflict is lastig maar te overleven. Je vraagt om wat je nodig hebt zonder schaamte. Je kan alleen zijn zonder je verlaten te voelen, samen zijn zonder dat je het gevoel hebt te stikken. Je herkent rode vlaggen bij anderen omdat je weet hoe een gezonde verbinding aanvoelt.

Dit is de standaard waar we allemaal naar streven. Het is ook zeldzaam in toxische relaties, want veilige hechting beschermt tegen destructieve dynamieken. Als je weet hoe gezonde liefde voelt, herken je giftige imitaties sneller en durf je je grenzen te stellen, zonder schaamte en schuldgevoelens.

Belangrijk: verworven veilige hechting

Hechtingsstijlen zijn niet vastgeroest. Door therapie en innerlijk werk en het aangaan van gezonde relaties kunnen mensen met onveilige

hechtingsstijlen een *'earned secure attachment'* ontwikkelen, dat verworven veilige hechting betekent. Dit houdt in dat je ondanks een onveilige jeugd leert functioneren vanuit veilige hechtingspatronen. Je begrijpt je vroege verwondingen, hebt ze verwerkt en je kunt nu gezonde intimiteit aangaan. Dit is het doel van het herstellen van destructieve relaties: van onveilige naar verworven veilige hechting bewegen. Het is echter niet voor alle hechtingsstijlen even eenvoudig.

Gepreoccupeerde hechting | behoefte aan bevestiging

We zien een tweede kind. Dit kindje valt, schaaft haar knie. Soms komt er iemand. Soms niet. De ene dag troost, de andere dag afwijzing. 'Mama heeft het nu even druk' - of 'O, mijn arme schat!', waarbij de ouder overdreven, verstikkend en/of angstig kan reageren. De ouder wakkert de stress aan in plaats van deze te sussen, omdat het de eigen emoties niet goed weet te beheren.

Dit kind leert iets dat fundamenteel ontwrichtend is: liefde is onvoorspelbaar. Het is er soms, maar je weet nooit wanneer of waarom. Misschien was mama vaak ziek. Misschien was papa vaak overspannen en onbeschikbaar of was de ouder zelf zo angstig dat het kind nooit wist welke versie van mama er zou komen, de liefhebbende, de angstige of de afwezige.

Zo ontstaat angstige hechting. Ouders die inconsequent sensitief of beschikbaar waren. Ze namen weinig leiding in het contact, gaven onduidelijke signalen en waren niet in staat de eigen emoties te kanaliseren en daarmee ook niet in staat de emoties van het kind te co-reguleren. Dit houdt in dat de ouder het kind tot rust kan brengen door de emoties van het kind te helpen reguleren. Ouders kunnen ook overbezorgd en te beschermend zijn en taken bij voorbaat overnemen, uit angst dat het kind het niet goed zal doen. Het kind mag dan niet exploreren want dat is 'gevaarlijk.' Het kind moet dichtbij blijven want anders....

Dit kind leerde hyper waakzaam zijn voor signalen van verlaten. Het leerde dat het harder moest werken om liefde te verdienen. Als ik maar perfect ben, als ik maar doe wat ze wil, dan blijft ze bij me. Het kind klampte zich vast, claimde de ouder, wilde aandacht. Maar ook dat was

nooit genoeg, want de basis bleef wankel. Dit kind wordt een volwassene die verdrinkt in relaties. Intimiteit gaat nooit snel genoeg. Een stilte voelt als afwijzing. 'Hou je nog van me?' is geen vraag maar een mantra - een constante scan naar bevestiging die nooit stopt.

Op werk vraagt ze zich voortdurend af: Heb ik het wel goed gedaan? Bij ouders voelt ze zich schuldig als ze niet genoeg zorgt. In vriendschappen is ze bang te veel te zijn, maar ook te weinig. Het is een onmogelijke balans die ze toch probeert te vinden. Ze past zichzelf aan tot ze niet meer weet wie ze is. Ze geeft grenzeloos aan anderen, omdat ze doodsbang is de ander te verliezen.

Ze negeert rode vlaggen omdat weggaan onmogelijk aanvoelt. Haar vrienden zien de problemen die zij weg rationaliseert. Ze is meester geworden in recht praten wat krom is. De ander heeft het gewoon druk. De ander bedoelt het niet zo. De ander is beschadigd en ik weet hoe dat geheeld kan worden. Ze interpreteert normale autonomie als afwijzing en als er spanning ontstaat binnen de relatie, checkt zij de stemming van de ander. De angstig gehechte persoon maakt zichzelf klein om de ander niet te belasten.

Vaak trekt ze vermijdende partners aan. De dans van achtervolgen en vluchten begint. Beiden krijgen bevestigd wat ze vreesden: zij ervaart dat liefde onbereikbaar is en verdiend moet worden, de ander voelt dat intimiteit verstikkend is.

Vermijdende hechting | hyperonafhankelijk en afgesloten

Stel je nu het derde kind voor. Dit kind valt ook, schaaft ook haar knie, huilt ook. Maar er komt niemand, want de ouder/verzorger is te druk met zichzelf. Of er komt wel iemand, maar die zegt: 'Grote kinderen huilen niet. Stel je niet aan.' Het kind leert snel: mijn pijn is een last. Mijn behoeften zijn vervelend. Emoties tonen maakt het erger, niet beter.

Dit kind probeert het nog een keer. Bang in het donker, zoekt het de ouder en krijgt te horen: 'Ga slapen. Er is niks aan de hand. Niet zo aanstellen.' Het kind trekt zich terug. Leert dat nabijheid zoeken leidt tot afwijzing. Leert dat het veiliger is om niets te voelen dan gekwetst te worden.

Zo ontstaat vermijdende hechting. Er is sprake van ouders die consequent ongevoelig en onbeschikbaar zijn, ongemakkelijk met intimiteit en vaak afwijzend handelen.

Ze waarderen vooral de zelfstandigheid van het kind. Niet omdat dat goed is voor ontwikkeling, maar omdat het makkelijk is. 'Zie je wel, je kunt het zelf.' Ze hebben onrealistische verwachtingen: een kind van vier dat zelf zijn emoties moet reguleren, een kind van zes dat niet mag zeuren over pijn.

Deze ouders praten oppervlakkig over hun kind, ontkennen problemen. 'Hij is lekker makkelijk. Nooit last van.' Wat ze niet zien is dat het kind heeft geleerd onzichtbaar te worden. Het richt zich op objecten voor troost, zoals een knuffel, een speen, later misschien werk of bezittingen. Alles behalve mensen, want mensen zijn niet beschikbaar en je kunt er niet op vertrouwen.

Het kind wordt een volwassene die afstand creëert zonder te beseffen waarom. Intimiteit voelt als verlies van controle, als verstikkend. Emotionele behoeften van de ander zijn veeleisend.

In een relatie trekt deze persoon zich terug zodra het serieus wordt. Op werk kiest ze voor solo-projecten en vermijdt teambuildings. Bij familie blijft ze oppervlakkig - koetjes en kalfjes, nooit echt contact. Vrienden krijgen sporadisch een berichtje terug, en als ze te dichtbij komen, voelt het beklemmend.

'Ik ben gewoon niet zo'n relatie mens,' zegt deze persoon. Maar dat is niet waar. Deze persoon is bang voor wat intimiteit vraagt: kwetsbaarheid. En kwetsbaarheid leidde in de jeugd tot afwijzing.

Ze minimaliseert problemen: Het stelt niets voor. Ze vlucht bij conflict of emotionele intensiteit. Ze rationaliseert emoties weg, houdt ontsnappingsroutes open, letterlijk en figuurlijk. En vaak trekt ze angstig gehechte partners aan. Hun vastberadenheid in het nastreven van verbinding activeert dat zij wil vluchten, als overlevingsmechanisme. Hoe harder de ander achtervolgt, hoe verder zij wegrent. Beiden herhalen hun jeugdtrauma zonder het te beseffen.

Gedesorganiseerde hechting | nabijheid en afwijzing

Er is nog een vierde patroon, het meest ontwrichtende van allemaal. Stel je het vierde kind voor dat valt, schaaft haar knie, huilt en de ouder die komt, is zelf de bron van angst, afwijzing en ongecontroleerde emotie. Misschien is de ouder dronken en reageert met woede: 'Zie je nou wat je doet!'

Misschien is de ouder zo overweldigd door eigen trauma dat het kind moet troosten in plaats van getroost te worden. Er kan daarmee sprake zijn van misbruik, mishandeling en verwaarlozing.

Dit kind zit gevangen in een onoplosbare paradox: Ik heb deze persoon nodig om te overleven, maar deze persoon doet me pijn. Deze persoon moet me beschermen, maar deze persoon is gevaarlijk. Ik moet dichtbij zijn om veilig te zijn, maar dichtbij zijn is juist niet veilig.

Er is geen strategie die werkt. Het kind kan niet weg, het heeft de ouder nodig. Het kind kan niet vastklampen, want dat maakt de situatie gevaarlijker. En zo raakt het systeem ontwricht. Het kind vertoont soms bizar, onvoorspelbaar en tegenstrijdig gedrag. Is vaak chaotisch, verward en incongruent. Je ziet bij deze kinderen abrupte gedragsveranderingen zonder duidelijke reden.

Wat ook voorkomt is rolomkering: het kind dat de ouder moet verzorgen, tevreden moet houden en het gevoel heeft de controle te moeten houden. 'Mama, heb je je medicijnen genomen?' vraagt een zesjarige die al leert dat haar overleven afhangt van of mama stabiel blijft. Dit kind is baas in huis niet omdat het wil, maar omdat het moet.

Zo ontstaat gedesorganiseerde hechting, door ouders die onvoorspelbaar, beangstigend en indringend waren en die zelf ook getraumatiseerd zijn. Deze ouders tonen agressie of zijn extreem hulpeloos en zij lijden aan dissociatie, waarbij zij het contact met zichzelf verliezen en gedachten, emoties en het geheugen niet meer goed samenwerken. Het is alsof zij vertrokken zijn, terwijl het lichaam wel aanwezig is. Ook kan er sprake zijn van depressie en gebruik van verdovende middelen. Deze ouders hebben geen structuur kunnen bieden in een wereld die chaotisch aanvoelde voor het kind.

Als volwassene valt intimiteit en angst samen. Ze wil dichtbij zijn én weglopen, tegelijkertijd. Relaties voelen altijd gevaarlijk maar ook noodzakelijk. Ze idealiseert: Jij bent perfect, jij redt me! Dan volgt een kleine teleurstelling en ineens: Je bent net zoals alle anderen, je laat me vallen. Deze persoon wisselt tussen extremen in alle relaties. In een partnerrelatie wisselt een intense verbinding zich af met ijskoude afstand. De ene dag kan ze niet zonder je, de volgende week lijkt het alsof je niet bestaat.

Op werk kan één kritische opmerking leiden tot een volledige ineenstorting of een plotselinge opzegging, omdat feedback voelt als totale afwijzing.

Krijgt deze persoon kinderen, dan wordt de hechtingsstijl als volgt zichtbaar: zij controleert onafgebroken of het wel goed gaat, zij wil voortdurend bellen en er ontstaat paniek als ze niet direct reageren. Die controle komt niet uit liefde maar uit angst om te herhalen wat ze zelf meemaakte. Het gaat om de angst om tekort te schieten en de angst om verlaten te worden. De kinderen staan daarmee ten dienste van de ouder, in plaats van andersom.

In vriendschappen is ze vandaag intens verbonden, volgende week verdwenen zonder verklaring, dan weer terug alsof er niets gebeurd is. Voor de omgeving is het verwarrend en uitputtend. Voor haar is het overleven.

Deze volwassene activeert gemakkelijk de overlevingsmechanismen vechten, vluchten, bevriezen en pleasen. De stand 'overleven' is de default. Er kunnen dramatische escalaties uit het niets ontstaan: Ik haat je, ga niet weg: een paradox die voor anderen verwarrend is, maar voor haar volkomen logisch. Ze beschadigt zichzelf soms wanneer relaties te intens worden, een poging om de innerlijke chaos te reguleren via uiterlijke pijn.

Vaak wordt ze aangetrokken tot chaos en instabiele partners. Omdat dit vertrouwd is. Omdat rust beangstigend aanvoelt: wat als de ander ontdekt wie ik echt ben? Beter om de ondergang zelf te veroorzaken dan af te wachten tot het gebeurt.

Onthecht gehecht | hoe je elkaar treft

Toxische relaties ontstaan niet per ongeluk. Ze ontstaan doordat hechtingsstijlen elkaar herkennen en vastgrijpen, als een sleutel die het juiste slot vindt. Het past niet omdat het gezond is, maar omdat het vertrouwd voelt. Ons brein verward 'vertrouwd' met 'veilig, ook als vertrouwd chaos, onvoorspelbaarheid en vechten voor aandacht betekent. Er is grote herkenning. Het voelt als thuiskomen. En dat klopt, maar niet zoals ze denken. Ze keren terug naar het huis waar ze opgroeiden. Dat is het bekende terrein.

Neem de verbinding tussen de angstige en de vermijdende persoon. De angstige heeft geleerd dat liefde onvoorspelbaar is en hard werken vereist. De ander heeft geleerd dat intimiteit gevaarlijk is en afstand noodzakelijk. Zij achtervolgt: 'Zie me! Hou van me! Waarom trek je je terug?' De ander vlucht: 'Geef me ruimte! Dit is te veel!' Hoe harder zij achtervolgt, hoe verder de ander wegrent. Zij interpreteert de afstand als bevestiging: 'Zie je wel, ik ben niet genoeg'. De ander interpreteert haar jacht en hunkering als bevestiging: 'Zie je wel, intimiteit is verstikkend'.

Beiden denken dat de ander het probleem is. Beiden herhalen precies het scenario uit hun jeugd. Zij krijgen opnieuw de boodschap dat liefde onbereikbaar is als je niet perfect bent. De ander krijgt opnieuw de boodschap dat emotionele behoeften beangstigend zijn. De relatie is een herhaling van wat ze proberen te genezen maar alleen maar verergeren.

Of neem een persoon die gedesorganiseerd is en een relatie krijgt met welke stijl dan ook. De gedesorganiseerde persoon test de stabiliteit van de relatie. 'Hou je écht van me? Ook als ik dit doe? En dit?' Ze duwt de ander weg om te zien of die terugkomt. Ze creëert drama om te controleren of de ander blijft. Niet omdat ze dat wil, maar omdat haar systeem geen rust kent. Chaos is vertrouwd en voorspelbaarheid is verdacht. De ander raakt uitgeput. Een veilig gehechte partner zal snel vertrekken en voelen: dit is niet vol te houden. Maar iemand met een hechtingstrauma blijft, vaak gevangen in eigen patronen. De angstige persoon denkt: Als ik maar meer geef, dan wordt het beter. De vermijdende persoon heeft eindelijk een rechtvaardiging voor afstand: Zie je wel, dit is waarom ik niemand te dichtbij laat.

En tot slot een voorbeeld van een angstig gehechte persoon die een relatie aangaat met een andere angstig gehechte persoon.

Beiden zoeken constant bevestiging die de ander niet stabiel kan geven. 'Hou je van me?' 'Ja, maar hou jij van mij?' De geruststelling werkt niet, want geen van beide gelooft het echt.

De relatie wordt een uitputtende wedstrijd: wie krijgt vandaag zijn emotionele behoefte vervuld? Wiens pijn wordt het eerst gezien? Als beiden tegelijk hulp vragen, voelt niemand zich gesteund. 'Ik had vandaag ook een rottag, kun je niet gewoon luisteren?' 'Maar ik had jón

nodig!' Beiden spiegelen elkaars onzekerheid, waardoor deze alleen maar groter wordt. In plaats van elkaar te reguleren, ontregelen ze elkaar.

Dat werkt als een spiraal naar beneden zonder vangnet. Ze zoeken in de ander wat ze alleen in zichzelf kunnen vinden: de vaste overtuiging dat ze het waard zijn.

Van hechting naar persoonlijkheidskenmerken en -structuren

Je hechtingsstijl verklaart waarom je relaties aangaat zoals je dat doet. Maar om te snappen waarom je blijft investeren in een toxische dynamiek, kijken we in het volgende hoofdstuk naar persoonlijkheidskenmerken en persoonlijkheidsstructuren.

Hoofdstuk 2

“



Meer kennis over persoonlijkheidskenmerken en persoonlijkheidsstructuren maakt dat je beter gaat zien hoe toxisch misbruik ontstaat. Dat inzicht voorkomt herhaling en versnelt je herstel.

2. TOXISCHE COCKTAILS

We beginnen dit hoofdstuk met twee persoonlijkheidskenmerken die je waarschijnlijk bij jezelf herkent: hyperalerte empathie en codependentie. Deze kenmerken maken je kwetsbaar voor mensen met destructieve persoonlijkheidsstructuren. Daarna kijken we naar drie structuren die vaak voorkomen in toxische relaties: narcisme, psychopathie en borderline. Ik stip ook de antisociale persoonlijkheidsstructuur even aan.

Persoonlijkheidskenmerken zijn patronen in hoe je reageert en functioneert. Ze zijn flexibel en kunnen veranderen door bewustwording en werken aan jezelf.

Een persoonlijkheidsstructuur is het fundament waarop iemand gebouwd is. Het bepaalt hoe denken, voelen en gedrag samenkomen. Het stuurt hoe iemand zichzelf ziet, anderen benadert en relaties vormgeeft. Je persoonlijkheidsstructuur groeit door tot je 25ste en is rigide. Dat betekent dat verandering mogelijk is, maar dat vraagt toewijding, professionele begeleiding en jarenlang therapie.

Empathie | grenzeloos geven

Een persoon met empathische kenmerken voelt wat anderen voelen. Niet metaforisch, maar echt. Deze persoon loopt een ruimte binnen en weet dat er iets mis is voordat iemand iets zegt. Ziet pijn in iemands ogen en voelt die in de eigen borst. Dit klinkt als een gave, als iets spiritueels of bijzonders. Maar wat we hier beschrijven is geen gave, het is een overlevingsmechanisme.

Het verschil tussen gezonde en hyperalerte empathie

Gezonde empathie ontwikkelt zich wanneer een kind opgroeit met ouders die consistent beschikbaar zijn en die co-reguleren door emoties te spiegelen, benoemen en valideren.

Dit kind leert: Ik voel wat jij voelt én ik mag mijn eigen grenzen behouden. Het resultaat is empathie met grenzen, meevoelen zonder jezelf te verliezen.

Hyperalerte empathie daarentegen ontstaat als overlevingsstrategie in onveilige gezinssystemen en omvat een staat van verhoogde alertheid en constante waakzaamheid voor potentiële gevaren, zelfs wanneer deze er niet zijn. Bij gevaren hoef je niet alleen te denken aan het ergste. Voor een gevoelig kind kan een terugkerende ruzie tussen ouders al voelen als dreiging. Deze verhoogde alertheid komt met een prijs: prikkelbaarheid, concentratieproblemen en slaapstoornissen. Het autonome zenuwstelsel, dat alle autonome functies zoals ademen, spijsvertering, je bloedsomloop, vechten, vluchten, bevriezen en aanpassen voor je regelt, raakt uitgeput van het constante scannen.

Deze hyperalerte empathie maakt je een magneet voor mensen met toxische persoonlijkheidsstructuren. Je leest andermans behoeften en bedient ze automatisch en dat is precies waar mensen met narcistische, psychopathische of borderline structuren naar zoeken.

Dit deel van het hoofdstuk gaat over die vorm van empathie. Niet de gezonde variant, maar de traumarespons die je kwetsbaar maakt voor (nieuw) misbruik, nadat je als kind al hyperalert moest zijn om te overleven.

Hoe hyperalerte empathie ontstaat

Mensen met hyperalerte empathie groeien vaak op in gezinnen waar ze zich onbewust verantwoordelijk gaan voelen voor de emoties van volwassenen. Stel je een meisje van zeven jaar dat leert de stemming van haar moeder te lezen. Als mama depressief is, moet ze stil zijn, geen last zijn, misschien zelfs troosten. Als mama opeens opgeruimd is, moet ze dat koesteren, daar gebruik van maken voordat het weer omslaat. Ze leert dat haar overleven - emotioneel en soms ook fysiek - afhangt van hoe goed ze aanvoelt wat mama nodig heeft.

Of een jongen wiens vader alcoholist is. Hij leert de signalen lezen: hoeveel heeft papa gedronken? Welke stemming komt eraan? Hoe kan ik het erger voorkomen? Hij wordt deskundig in het voorspellen van explosies, in het sussen voordat het escaleert. Zijn eigen behoeften zijn te gevaarlijk om te uiten en die maken papa alleen maar bozer of mama alleen maar verdrietiger. Deze kinderen ontwikkelen een soort emotionele radar die constant actief is.

Het is geen keuze maar een noodzaak. Hun hersenen leren: scan de omgeving, voorspel gevaar, pas je aan en overleef. Dit wordt zo diep ingeslepen dat het ook blijft bestaan wanneer de oorspronkelijke dreiging er niet meer is.

Deze kinderen krijgen de boodschap dat liefde voorwaardelijk is. Je krijgt liefde of bevestiging als je goed doet, lief bent en helpt. Hun eigen behoeften zijn te groot, te veel, te lastig voor de ouders om aan te kunnen. Ze leren: Als ik maar goed genoeg aanvoel wat anderen nodig hebben, ben ik veilig. Als ik zorg, word ik gezien. Als ik help, ben ik waardevol. Mijn eigen behoeften doen er niet toe.

De volwassene met hyperalerte empathie

Dit kind wordt een volwassene die de eigen grenzen niet goed kent, totdat uitputting toeslaat. Die 'nee' zeggen ervaart als verraad, als potentieel gevaarlijk zelfs. Die zichzelf definieert door hoe nuttig deze persoon is voor anderen. Die aantrekkingskracht heeft tot mensen waarvan ze denken dat ze gered moeten worden. Niet omdat deze persoon altijd een redder-complex heeft, maar omdat zorgen het enige is waarmee geleerd is liefde te verdienen en veiligheid te creëren.

Deze persoon voelt zich verantwoordelijk voor de emoties van de ander. Als de ander verdrietig is, is dat een taak om op te lossen. Als de ander boos is, moet je zelf iets verkeerd hebben gedaan. Eigen behoeften worden genegeerd omdat die van de ander urgenter lijken. En misschien zijn ze dat ook, want de ander is zó gekwetst, heeft zó veel meegemaakt, niemand begrijpt de ander zoals deze persoon.

De hyperalerte empathische persoon blijft in destructieve situaties omdat de ander het moeilijk heeft. Ziet potentieel in plaats van realiteit. Wordt aangetrokken tot mensen met problemen die opgelost kunnen worden, die deze persoon nodig hebben op een manier die vertrouwd voelt. Die het bestaan rechtvaardigt.

Rode vlaggen die vrienden wel zien, worden gemist of genegeerd. De ander heeft het moeilijk, want had een moeilijke jeugd, wordt een excuus voor respectloos gedrag. Zelfopoffering neemt toe zonder wederkerigheid, maar dat voelt normaal.

De wederkerigheid in energie wordt minder, maar het commitment wordt meer. Want opgeven zou betekenen: ik heb gefaald. En falen betekent: ik ben niet waardevol, ik ben niet veilig.

De hechtingsstijl: altijd onveilig

De hechtingsstijl is meestal angstig. De persoon met hyperalerte empathische eigenschappen leerde als kind dat liefde onvoorspelbaar en voorwaardelijk is, dat het verdiend moet worden door te zorgen. Constant scannen: Doe ik het goed genoeg? Hou je nog van me? Wat heb je nodig? Deze gedachte regeert: Als ik stop met geven, ben ik niet meer waardevol, niet meer veilig en komt het niet goed. Die angst drijft voort en maakt dat het geven doorgaat lang nadat een persoon met veilige hechting gestopt zou zijn.

Soms is de hechtingsstijl gedesorganiseerd als er naast de rolomkering ook sprake was van mishandeling of ernstige verwaarlozing. Dan wordt het nog complexer: willen zorgen maar ook bang zijn, dichtbij willen zijn maar ook moeten overleven. De hyperalerte is dan niet alleen voor het voorspellen van behoeften maar ook voor het voorspellen van gevaar.

De hechtingsstijl is zelden vermijdend. Iemand met een hyperalerte empathische persoonlijkheidskenmerken vlucht niet van intimiteit weg, maar naar mensen toe die hen nodig hebben. Hun overlevingsstrategie is immers gebouwd op zorgen en nabijheid, niet op afstand nemen.

Het herstel: van hyperalert naar gezond empathisch

En dat is precies het lastige. Want empathie op zich is niet de zwakte, het vermogen om anderen aan te voelen kan een kracht zijn. Maar hyperalerte empathie zonder grenzen, zonder het besef dat eigen behoeften net zo belangrijk zijn als die van de ander, zonder de mogelijkheid om 'nee' te zeggen zonder existentiële angst voor afwijzing en verlating, heeft effect. Je wordt het perfecte doelwit voor iemand die neemt, zonder ook te geven.

Het herstel ligt niet in het uitschakelen van empathie. Het ligt in het transformeren van hyperalerte empathie (met pleasen als overlevingsmechanisme) naar gezonde empathie (als een keuze).

In het ontwikkelen van verworven veilige hechting, waarbij je leert: Ik kan meevoelen én mijn grenzen behouden. Ik kan zorgen vanuit keuze, niet vanuit angst. Mijn waarde ligt niet in hoeveel ik geef, maar in wie ik ben.

Dat is de weg van onveilig naar veilig. Van scannen naar kiezen. Van overleven naar leven. Dat is de weg naar verworven veilige hechting waar ik eerder al over schreef.

Codependentie | gericht op de ander

Iemand met de neiging tot codependentie lijkt op het eerste gezicht op de persoon die empathische persoonlijkheidskenmerken heeft. Beiden voelen zich verantwoordelijk voor anderen, beiden geven grenzeloos, beiden blijven veel te lang in destructieve situaties. Maar er is een cruciaal verschil: waar iemand met empathische kenmerken vooral hyperalert is en zorgt voor veiligheid vanuit angst (bijvoorbeeld voor verlaten of verlies), is de codependent volledig gericht op en versmolten met de ander. De identiteit hangt af van de functie in iemands leven.

Hoe codependentie ontstaat

Stel je een kind voor dat opgroeit met een ouder die verslaafd is aan alcohol, drugs, gokken, of aan werk. Of een ouder met een chronische ziekte, een persoonlijkheidsstoornis, of zware depressie. Dit kind leert dat de wereld draait om de crisis van de dag. Gaat mama vandaag drinken? Heeft papa zijn medicijnen genomen? Is het veilig om naar huis te gaan?

Dit kind ontwikkelt niet alleen hyperalertheid, het wist ook de eigen behoefte compleet uit. Niet: Ik ben kind en ik richt mij op mijzelf, maar: Wat jij voelt is wat ik voel. Jouw behoeften zijn mijn behoeften. Als jij niet oké bent, kan ik niet oké zijn.

Het kind krijgt boodschappen die verder gaan dan voorwaardelijke liefde:

'Praat er niet over' - de verslaving, het geweld en misbruik blijft geheim.

'Vertrouw jezelf niet' - het is niet zo erg als je denkt.

'Voel niet wat je voelt' - jouw emoties zijn onbelangrijk.

'Verwacht niets voor jezelf' - jouw behoeften zijn egoïstisch en een last.

Waar het kind met hyperalerte empathie leert: Als ik zorg, dan word ik gezien, leert het codependente kind: Als ik niet zorg, dan stort alles in. De codependente volwassene voelt zich alleen waardevol door wat ze doet voor anderen. Ze gelooft: Als ik het niet doe, dan doet niemand het. Een combinatie tussen hyperalert empathie en codependentie bestaat ook.

De volwassen codependente persoon

Dit kind wordt een volwassene die niet weet waar het zelf eindigt en de ander begint. Geen eigen centrum, geen intern kompas dat zegt: 'Dit wil ik. Dit voel ik. Dit heb ik nodig.' In plaats daarvan: een radar die constant de behoeften van de ander scant en daar het hele bestaan op afstemt.

Deze persoon voelt zich verantwoordelijk voor de emoties, keuzes, en zelfs het gedrag van de ander. Als die drinkt, is dat omdat er niet genoeg steun werd gegeven. Als die boos is, moet er iets verkeerd zijn gedaan. Als die faalt, is er niet hard genoeg geprobeerd om te redden. Bezit nemen van problemen die niet van hen zijn en die proberen op te lossen met een intensiteit die kan grenzen aan obsessie.

Het verschil met iemand met empathische kenmerken is dat iemand met codependentie niet alleen zorgt vanuit angst maar vanuit identiteit. Iemand met empathische kenmerken denkt: Als ik niet zorg, ben ik niet veilig. Iemand met codependentie denkt: Als ik niet zorg, besta ik niet. Het hele gevoel van zelf is gebouwd op de functie als redder, verzorger en oplossing.

Mensen met codependentie blijven in destructieve relaties omdat weggaan niet voelt als zichzelf beschermen maar als zichzelf uitwissen. Want wie ben je zonder iemand om voor te zorgen? Wat is je waarde als niemand je nodig heeft? De leegte die gevreesd wordt is niet alleen angst of eenzaamheid, het voelt als fundamentele betekenisloosheid.

Zij worden aangetrokken tot mensen met problemen, verslavingen, trauma's en persoonlijkheidsstoornissen. Niet uit masochisme, maar omdat die mensen hen nodig hebben op een manier die het bestaan rechtvaardigt. Een gezonde persoon voelt beangstigend aan. Wat doe je als er niets te redden valt? Hoe vul je dan je dagen, je gedachten en je leven?

Er lijkt dan ook sprake van een perfecte fit. De eerste zoekt iemand die hen nodig heeft. De tweede heeft iemand nodig die eindeloos geeft zonder te vertrekken.

Het is een ongezonde dans van elkaar wederzijds nodig hebben, die beide partijen gevangen houdt.

In de relatie ontstaat een patroon dat *enabling* heet: het mogelijk maken van destructief gedrag door de consequenties weg te nemen. De partner drinkt, de persoon met codependente kenmerken meldt de partner ziek op het werk. De zus liegt, de persoon met codependentie verzint excuses. De vriend vernielt, de codependente persoon ruimt op en betaalt de schade. Het voelt als helpen, maar het verlengt alleen de cyclus van gebruikt worden. Dit wordt onbewust ingezet om ervoor te zorgen dat alles bij het oude blijft en er geen transformatie op gang hoeft te komen. Dat is namelijk veel te eng.

Als de partner of de relatie even stabiel is, als de crisis even voorbij is, volgt er paniek. Onbewust wordt de stabiliteit soms gesaboteerd of wordt er een nieuwe crisis gevonden om op te focussen. Niet omdat chaos gewenst is, maar omdat rust confronteert met de leegte waarvoor gevluucht wordt: leegte door (vroegkinderlijk) trauma en het gebrek aan contact met eigen behoeften, sensaties en emoties.

De hechtingsstijl: versmolten en angstig

De hechtingsstijl van mensen met codependente eigenschappen is altijd onveilig, meestal angstig maar met een specifieke draai: er is geen onderscheid tussen jezelf en de ander. Waar iemand met een angstige hechtingsstijl vraagt: 'Hou je van me?', wordt die vraag niet eens gesteld. De aanname is namelijk dat de waarde ligt in wat je doet, niet in wie je bent.

Soms is de hechtingsstijl gedesorganiseerd als er vroeger ook sprake was van misbruik of mishandeling. Dan wil je zorgen maar ben je ook bang, wil je redden maar moet je ook overleven. De codependentie wordt dan nog complexer: een poging om controle te krijgen over het oncontroleerbare door obsessief te focussen op de ander.

Het herstel: van versmelting naar op eigen benen staan

Het herstellen van codependentie bestaat niet alleen uit het leren stellen van grenzen. Het vraagt om het ontdekken dat je bestaat, onafhankelijk van je rol. Het gaat om het hervinden van de identiteit die er was vóór de ander, die blijft zonder de ander en die waarde heeft los van wat je doet.

Het gaat om leren voelen en geloven: Ik ben niet verantwoordelijk voor jouw keuzes, jouw emoties, jouw leven. Ik mag mijn eigen gevoelens hebben die anders zijn dan die van jou. Ik mag behoeften hebben en die uiten. Mijn waarde ligt niet in hoeveel ik red, maar in het feit dat ik besta.

Dat is de weg van versmelting, naar op je eigen benen staan. Van bestaan aan je rol en functie, naar leven vanuit jouw identiteit. Van overleven voor de ander, naar leven als jezelf.

Mensen met empathische of codependente eigenschappen voelen zich vaak aangetrokken tot mensen met een persoonlijkheidsstructuur die zich kenmerkt door weinig, geveinsde of helemaal geen empathie. En in plaats van liefde willen geven om te krijgen zoals hyperalerte empathische en codependente mensen dat doen, willen deze mensen krijgen zonder te willen geven.

We maken om het beeld te completeren over met wie we te maken hebben, kennis met mensen met narcistische, psychopathische, borderline of antisociale persoonlijkheidsstructuren. Aangezien narcisme zich in verschillende hoedanigheden laat zien, heb ik deze persoonlijkheidsstructuur verder uitgediept.

Grandioos narcisme | ik ben groots en jij moet klein

Mensen met een grandioze narcistische persoonlijkheidsstructuur zijn gemakkelijker te spotten, maar dan wel door mensen die niet verliefd zijn. Deze personen bewegen door het leven alsof de wereld een podium is en zij de hoofdrolspeler zijn.

Hoe grandioos narcisme ontstaat

Stel je een kind voor dat opgroeide op een voetstuk. De ouders vertelden iedereen hoe bijzonder dit kind was, hoe slim, hoe getalenteerd. Overdreven bewondering maar geen echte aandacht voor wie het kind werkelijk was. Prestaties werden uitvergroot, gevoelens genegeerd. Of het tegenovergestelde gebeurde: opgroeien in extreme verwaarlozing en het ontwikkelen van een pantser van grandiositeit, zodat de pijn niet gevoeld hoeft te worden.

In het eerste geval werd geleerd: Ik ben speciaal en iedereen moet dat zien. Maar innerlijk voelde het leeg, want de liefde van de ouders was voor het ideaalbeeld, niet voor het kind. Kwetsbaarheid werd ontmoedigd. 'Grote kinderen huilen niet. Jij bent toch de beste?' Empathie werd niet aangemoedigd. Waarom zou je je druk maken om die andere kinderen? Jij bent beter dan zij.

In het tweede geval werd geleerd: Niemand geeft om me, dus moet ik mezelf oppompen tot iemand waar je niet omheen kunt. Superioriteit is het pantser tegen de pijn van verwaarlozing.

De volwassen grandioos narcistische persoon

Deze persoon wordt een volwassene die een ruimte binnenkomt alsof die van hen is. De verhalen zijn groter, de successen indrukwekkender, de meningen stellig. Deze persoon spreekt niet mét je, maar tegen je. Die vertelt, verklaart en instrueert waarbij bewondering geen bonus is maar een recht, iets dat hen toekomt. En daar zit de verleiding. Want in een onzekere wereld voelt deze arrogantie als stabiliteit voor mensen die zelf onveilig gehecht zijn. Deze persoon lijkt zo zeker van zichzelf dat je denkt: misschien heeft die gelijk. De energie is aanstekelijk en magnetisch en ermee geassocieerd worden voelt als sociale promotie. De ander lijkt sterk genoeg om jou te beschermen.

De empathie die je denkt te krijgen is theater. Mensen met grandioze narcistische eigenschappen zeggen wel aardige woorden, maar ze klinken hol. Kritiek wordt niet gehoord maar als vijandelijk ervaren. 'Hoe durf je mijn oordeel in twijfel te trekken?' Constant corrigeren, verbeteren en alles beter weten is aan de orde van de dag. En jouw ervaring is nooit zo interessant als die van hen.

De boodschap is: Ik ben uitzonderlijk. Jij bent speciaal omdat je dat bij mij ziet. Samen zijn wij boven de gewone mensen verheven. Je mag in mijn licht staan zolang je me blijft bewonderen. En wat gebeurt er als je stopt met applaudiseren? Dan kunnen gevoelens van afwijzing naar boven komen, gevolgd door zogenaamde narcistische woede. Dit is een explosieve defensieve reactie waarbij het kwetsbare zelfbeeld wordt beschermd tegen de zo ervaren 'afwijzing', door de ander te devalueren, aan te vallen of volledig af te schrijven als waardeloos.

De hechtingsstijl: onveilig en vermijgend

De hechtingsstijl is onveilig en vaak vermijgend. Van intimiteit is nagenoeg geen sprake en emotionele behoeften toegeven is vernederend. Deze persoon had natuurlijk ook behoeften als kind maar deze werden afgewezen, of de behoeften werden genegeerd ten faveure van prestaties. Nu ontkennen ze hun eigen behoeften en verachten ze mensen die hun behoeften wel tonen.

Het is voor mensen met een grandioze narcistische persoonlijkheid heel moeilijk om een echte verbinding aan te gaan omdat verbinding kwetsbaarheid vereist. En kwetsbaarheid is precies wat begraven ligt onder de lagen van grandiositeit. Toegeven dat je iets nodig hebt, dat je onzeker bent, dat je pijn voelt, dat zou de hele constructie doen instorten.

Dus wordt de ander op afstand gehouden. Jij bent geen persoon waarmee je verbindt, maar publiek. Een spiegel waarin de eigen grootsheid gezien kan worden. En zodra jij als spiegel niet meer het juiste beeld weerkaatst, wordt er afscheid van je genomen en daar gaat een pijnlijk proces aan vooraf.

Het herstel

Herstel van alle vormen van destructieve persoonlijkheidsstructuren zoals narcisme in verschillende vormen en psychopathie, zou technisch mogelijk moeten zijn, maar is praktisch moeilijk.

Mensen met grandioze narcistische of psychopathische eigenschappen komen zelden in therapie. En als ze wel komen, is het niet omdat ze denken dat er iets mis is met henzelf. Het is omdat anderen een probleem hebben, de wereld hen niet begrijpt, of omdat iemand anders (partner of bijvoorbeeld de werkgever) hen dwingt.

Echt herstel vereist iets wat fundamenteel tegenstrijdig is met de structuur zelf: erkennen dat je kwetsbaar, gebrekkig en niet superieur bent. Voor mensen met deze persoonlijkheidsstructuur voelt dat niet als groei maar als ontmanteling van hun hele identiteit. Het pantser afleggen betekent de pijn voelen die het pantser verbergt. En die pijn is precies waar jarenlang voor gevluht is.

Verborgen narcisme | slachtoffer met een kroon

Mensen met verborgen narcisme zijn, de naam zegt het al, minder eenvoudig te herkennen. Zij hebben een masker opgezet, waardoor zij ogenschijnlijk volkomen geaccepteerd gedrag vertonen en ook precies dat zeggen en doen wat past binnen de situatie. Pas als je gaat samenwerken of privé samen op gaat trekken, merk je dat de kwetsbaarheid niet leidt tot groei, de empathie niet wederkerig is, en de bescheidenheid maskeert dat jouw behoeften er niet toe doen.

Hoe verborgen narcisme ontstaat

Stel je een kind voor dat opgroeide met ouders die onvoorspelbaar waren in liefde en aandacht. De ene dag was dit kind hun trots, hun wonderkind. De volgende dag een teleurstelling, niet goed genoeg. Perfecte prestaties werden wel verwacht maar nooit echt erkend. Het kind haalde tieners maar kreeg te horen: 'Waarom heb je geen tien-plus?'

Dit kind kreeg twee tegenstrijdige boodschappen: 'Je bent speciaal' én 'Je bent een teleurstelling.' Emotionele verwaarlozing werd gecombineerd met hoge verwachtingen. Het mocht niet gewoon zijn, het moest iets bijzonders zijn. Maar wat het ook deed, het was nooit genoeg. De liefde van de ouders hing af van prestaties die het nooit kon waarmaken. Wie dit kind werkelijk was, werd nooit gezien of gespiegeld. Alleen de prestatie telde.

Dit gebeurt net zo vaak bij meisjes als bij jongens. Bij mannen zie je vaak passief-agressieve terugtrekking en intellectuele superioriteit. Bij vrouwen vaker emotionele chantage, relationele agressie en controle via zorgzaamheid. Beiden gebruiken kwetsbaarheden als wapen.

Dit kind leert iets dat ontwrichtend is: Ik ben bijzonder maar ook fundamenteel gebrekkig. Ik moet bewondering krijgen maar durf die niet openlijk te eisen want dan word ik afgewezen. Mijn pijn is groter dan die van anderen want niemand heeft geleden zoals ik.

De volwassen verborgen narcistische persoon

Mensen met een verborgen narcistische structuur delen pijnlijke verhalen uit het verleden, vaak al bij de eerste ontmoeting. Deze persoon lijkt gevoelig, emotioneel open en diep - en lijkt jouw lijden te begrijpen zoals niemand anders dat doet.

De eigen pijn is authentiek, maar wordt strategisch ingezet. Het is trauma én manipulatie tegelijk. Dat maakt het zo verwarrend voor slachtoffers: je voelt de authentieke pijn en wordt ermee gemanipuleerd.

Mensen met een verborgen narcistische persoonlijkheidsstructuur kenmerken zich door overgevoeligheid voor afwijzing maar ongevoeligheid voor jouw pijn. De ander merkt niet dat je uitgeput bent van de constante crisis. Of merkt het wel maar de eigen nood is groter, urgenter en belangrijker. De manipulatie voelt niet als strategie maar als hulpeloosheid. Als iemand met deze eigenschappen kwetst, is het omdat deze persoon zelf zo gekwetst is. 'Ik kan het ook niet helpen dat ik zo ben. Kijk eens wat ik allemaal heb meegemaakt.'

Mensen met verborgen narcistische eigenschappen positioneren zichzelf als slachtoffer van omstandigheden. De ex was vreselijk. De ouder is gestoord. De familie heeft deze persoon in de steek gelaten. De kinderen zijn zo lastig. De mensheid is gepeupel. En jij? Jij bent de enige die de ander ziet, begrijpt en kan redden. 'Zonder jou weet ik niet wat ik moet doen.'

Het verschil met een gezond kwetsbaar persoon is subtiel maar cruciaal. Een gezond kwetsbaar persoon laat pijn zien en maakt ruimte voor jouw ervaring. Neemt verantwoordelijkheid voor eigen welzijn. Er is wederzijdse interesse en deze persoon wil echt weten hoe het met jou gaat, niet alleen als ingang om over zichzelf te praten. De kwetsbaarheid gaat gepaard met groei, met actie en met verandering.

Mensen met kenmerken van verborgen narcisme praten uitgebreid over zichzelf maar kort over jou. Ontkennen problemen bij zichzelf, het ligt altijd aan omstandigheden, aan anderen en aan het verleden. Jouw grenzen zijn egoïstisch. 'Ik vraag je toch niet veel?' De slachtofferrol blijft bestaan zonder ooit actie te ondernemen om echt te veranderen.

De hechtingsstijl

De hechtingsstijl is vaak gedesorganiseerd. Maar waar iemand met een gedesorganiseerde hechtingsstijl daaronder lijdt, zetten mensen met eigenschappen van verborgen narcisme de gevolgen van deze hechtingsstijl in als gereedschap voor controle en manipulatie, zonder zichtbare schroom. Terwijl schaamte er wel is, maar niet gevoeld kan worden.

Als volwassene creëert deze persoon onbewust chaos om die oorspronkelijke dynamiek te herhalen. Je wordt weggeduwd met eisen, maar de ander raakt in paniek als je echt afstand neemt. Je ontmoet manipulatie en destructief gedrag als reactie op jouw beweging. Dichtbij komen mag ook niet, want dan zie je de leegte door de kwetsbaarheid heen.

Mensen met sterke eigenschappen van verborgen narcisme zoeken geen partner. Ze zoeken een sociaal werker die tegelijk de rol van ouder op zich neemt, die onvoorwaardelijk geeft wat hun ouders niet gaven. Het gat dat in de jeugd is ontstaan, is echter niet te vullen. Niet door jou, niet door wie dan ook. De ander vraagt niet om liefde maar om een offer. En geen offer is ooit groot genoeg.

Het herstel

Mensen met verborgen narcistische eigenschappen komen zelden vrijwillig in therapie. En als ze komen, is het vaak niet om echt te veranderen maar om anderen te laten zien dat ze toch hun best doen.

Hybride narcisme | de kameleon

Destructieve persoonlijkheidsstructuren is niet gendergebonden. De manifestatie verschilt. Zo zien we bijvoorbeeld passief-agressief gedrag. Denk aan het zogenaamd vergeten van afspraken, het geven van de stilte-behandeling, subtiel ondermijnd worden of sarcastische opmerkingen geven, ook als er andere mensen bij zijn. In plaats van dat je hoort wat er niet prettig is, moet je dat voelen. Je denkt dat jij gek wordt en dat er iets mis is met jou, maar je kunt niet benoemen hoe dat komt. Je hoofd draait overuren om het allemaal helder te krijgen.

Verder zien we gevoelens van superioriteit, emotionele chantage, relationele agressie en controle via zorgzaamheid terug in destructieve persoonlijkheidsstructuren. Kwetsbaarheid wordt altijd als wapen ingezet.

Zo ook bij de hybride vorm van narcisme.

Hoe hybride narcisme ontstaat

Stel je een kind voor dat opgroeide in een omgeving waar liefde afhankelijk was van welke rol het speelde. Soms werd dit kind bewierookt als het presteerde, zelfverzekerd was, de leiding nam. Het hoorde:

'Kijk hoe geweldig je bent!' Dan kreeg het bewondering, trots, aandacht.

Andere keren kreeg datzelfde kind alleen aandacht als het hulpeloos was, zielig, hulp nodig had. Oh arm kind, kom maar hier. Dan kreeg het zorg, medelijden en betrokkenheid.

Dit kind leerde iets destructiefs: welk masker je opzet, bepaalt of je gezien wordt. Er ontstaat geen consistent zelfbeeld, maar twee strategieën. Grandiositeit werkt in deze situatie. Kwetsbaarheid werkt in de andere. Het kind ontwikkelt sociale intelligentie als overlevingsmechanisme: lezen wat de omgeving vraagt en daarop schakelen.

Waar een kind met verborgen narcisme leert dat grootsheid gevaarlijk is en alleen kwetsbaarheid werkt, leert dit kind dat beide routes naar bevestiging of gezien zijn, leiden. Het hoeft niet te kiezen. Het kan beide zijn, afhankelijk van wat het meeste oplevert. Dit kind wordt een kameleon.

Dit kind leert, net als bij verborgen narcisme, iets ontwrichtends: Ik ben bijzonder maar ook fundamenteel gebrekkig. Ik moet bewondering krijgen. Het verschil zit in de strategie, waarbij iemand met hybride narcisme die bewondering krijgt op twee manieren: door afhankelijk van wat het beste werkt, dominant te zijn of door hulpeloos te zijn. Ik pas me aan aan wat de situatie vraagt en niemand begrijpt me echt.

De volwassen hybride narcistische persoon

Deze persoon wordt een volwassene die flexibel schakelt tussen grandioos en kwetsbaar gedrag. Wat je ziet is verwarrend: soms lijkt deze persoon zelfverzekerd, charmant, succesvol en dominant. Dan weer gevoelig en emotioneel beschikbaar. Beide kanten voelen authentiek. Beide zijn strategisch.

Wat deze persoon zo moeilijk te herkennen maakt: je ziet twee verschillende mensen. In het openbaar: zelfverzekerd, soms arrogant en succesvol. Thuis bij jou: gekwetst, hulpeloos en heeft jou nodig. Of andersom. Of wisselend per dag. Dat is het patroon.

De pijn is authentiek. De zelfverzekerdheid is authentiek. Maar beide worden tactisch ingezet. Het is trauma én manipulatie tegelijk. Dat maakt het zo verwarrend voor slachtoffers: je voelt de echte pijn én de echte kracht, maar wordt met beide gecontroleerd en gemanipuleerd.

Mensen met een hybride narcistische persoonlijkheidsstructuur kenmerken zich door te switchen afhankelijk van wat het meeste oplevert. Dominantie werkt niet? Dan switch ik naar Zie je niet hoe ik lijd? Kwetsbaarheid werkt niet? Dan switch ik naar: Ik heb je niet eens nodig. De persoon met deze persoonlijkheidsstructuur merkt niet dat je uitgeput raakt van deze onvoorspelbaarheid. Of merkt het wel maar: Ik kan er ook niets aan doen dat ik zo ben.

Mensen met hybride narcistische eigenschappen positioneren zichzelf flexibel. Vandaag zijn ze het slachtoffer van omstandigheden: de ex was vreselijk, de ouder is gestoord, de wereld heeft hen in de steek gelaten. Morgen zijn ze de sterke, zelfverzekerde persoon die niemand nodig heeft. En jij? Jij bent de enige die beide kanten ziet, begrijpt, kan dragen. Maar anderen geloven je niet als je zegt dat je lijdt. Want zij zien maar één masker.

Het verschil met een gezond persoon die soms sterk en soms kwetsbaar is, is cruciaal. Een gezond persoon toont beide kanten authentiek, zonder te wisselen om controle te krijgen. Er is wederzijdse interesse. De kwetsbaarheid gaat gepaard met groei, met verantwoordelijkheid en met verandering. De kracht gaat gepaard met empathie.

Mensen met kenmerken van hybride narcisme wisselen strategisch. Als jij grenzen stelt aan hun dominantie, dan volgt de kwetsbaarheid. Zo krijg je op het moment dat je bijna de handdoek in de ring gooit, dat ene lieve berichtje met spijt en begrip, waardoor je weer blijft. Dat heet *hoovering*, waarover in hoofdstuk 7 meer. Als jij moe wordt van hun hulpeloosheid, dan volgt de woede. Waardoor jij in stilte gaat lijden.

Jouw behoeften bepalen niet het gedrag, hun behoefte aan controle bepaalt welk masker ze opzetten. Maar dat wordt omgedraaid met een *gaslight* waarmee jij wordt ondermijnd: je vraagt zoveel.

De hechtingsstijl

De hechtingsstijl is vaak gedesorganiseerd. Deze personen creëren onvoorspelbaarheid: vandaag intens verbonden, morgen ijsig afstandelijk. Niet omdat ze dat niet kunnen helpen, maar omdat het werkt. Dit klinkt voorbedacht en vastberaden, maar weet dat het gedrag onbewust is en voortkomt uit trauma.

Wat hen niet vrijpleit. Het blijft zeer destructief en het resulteert in toxisch misbruik van de mensen om hen heen.

Hun jeugd leerde dat liefde onvoorspelbaar is en afhankelijk van prestatie en presentatie. Als volwassene herhaalt deze persoon die dynamiek. Ze idealiseren: Jij bent perfect! Dan volgt een kleine teleurstelling en plots: Je bent net zoals alle anderen. Deze persoon duwt je weg met eisen, raakt in paniek als je echt afstand neemt, wordt manipulatief als je blijft.

Mensen met sterke eigenschappen van hybride narcisme zoeken geen partner. Ze zoeken een toneelspeler voor in hun toneelstuk die ook de rol van regisseur oppakt. Ware het niet dat je een bijrolletje krijgt en als regisseur alleen onder voorwaarden mag sturen. Iemand die bewondert wanneer zij groots zijn, en redt op precies de juiste manier, wanneer zij breekbaar zijn. En als je die rol aanvaardt, zit je gevangen in hun wisselende werkelijkheid. Want het gat van de jeugd is niet te vullen. Niet door jou, niet door wie dan ook. De ander vraagt niet om liefde maar om een spiegel die altijd het juiste beeld weerkaatst. En geen enkel beeld is ooit goed genoeg.

Het herstel

Herstel is nog moeilijker dan bij grandioos narcisme. En dat zegt genoeg.

Psychopathie | destructie zonder wroeging

Iemand met een psychopathische persoonlijkheidsstructuur kan niet anders dan stuk maken wat eerder heel was.

Hoe psychopathie ontstaat

Psychopathie ontstaat door een combinatie van genetische aanleg en hersenafwijkingen in gebieden die empathie, angst en emotieregulatie aansturen (vooral in de prefrontale cortex en de amygdala). De prefrontale cortex (het jongste deel van onze hersenen waarmee we kunnen denken en uitvoeren) toont verminderde activiteit bij een scan. Dit resulteert in een zwakke impuls controle en afwezigheid van het kunnen meevoelen met de ander. Het is dus wel mogelijk om emoties te herkennen en begrijpen, waardoor zij ook effectief zijn in het manipuleren. Maar van meevoelen is geen sprake.

Er zijn structurele afwijkingen te vinden in het brein, die niet te genezen zijn. Zo verwerkt de amygdala angst en emotionele waarschuwingssignalen. Bij psychopathie reageert dit gebied nauwelijks op dreiging of gevaar, waardoor consequenties van schadelijk gedrag geen emotionele impact hebben, ze begrijpen intellectueel dat iets fout is, maar voelen geen rem.

Deze biologische basis maakt dat mensen met een psychopathische persoonlijkheidsstructuur emoties anders verwerken: ze herkennen de emoties intellectueel maar voelen ze niet mee, wat resulteert in gebrek aan geweten, oppervlakkige gevoelens en manipulatief gedrag zonder schuld of angst voor consequenties. Anders dan narcisme (dat vaak ontstaat uit vroege verwonding en een kwetsbaar zelfbeeld) of borderline (dat ontstaat uit instabiele hechtingspatronen), is psychopathie een persoonlijkheidsstructuur die is en zo zal blijven, omdat de empathische hersencircuits fundamenteel anders functioneren vanaf de vroeg-kinderlijke ontwikkeling.

De volwassen psychopathische persoon

Dit kind wordt een volwassene die liefde zo overtuigend kan nabootsen dat je niet twijfelt een wat je ziet en krijgt. Deze persoon observeert, analyseert en past zich in het begin van de relatie perfect aan. Binnen weken, soms dagen, spiegelt de ander perfect wat jij wilt zien. Hou je van diepgaande gesprekken? Er wordt met je gefilosofeerd. Vind je spiritualiteit belangrijk? De meest intieme persoonlijke zoektocht wordt gedeeld. Heb je pijn uit je verleden? Deze persoon heeft precies dezelfde pijn, begrijpt je zoals niemand anders. Draag je een specifieke kledingstijl? Binnen de kortste keren is deze stijl gekopieerd.

Maar kijk je achter deze façade, dan zie je dat deze persoon zich bewust is van de manipulatie en strategisch maanden of zelfs jaren vooruit plant. Niet impulsief zoals mensen met narcistische eigenschappen die reageren uit gekwetste trots, maar koel en berekenend. Mensen met psychopathische eigenschappen zien anderen als objecten met gebruikswaarde. Jij hebt geld, een huis, een netwerk, je hebt een bedrijf en dat kan geëxploiteerd worden.

Het lastige is dat deze persoon een afwijkend moreel kompas heeft. Niet dat er niet geweten wordt wat 'goed' en 'fout' is volgens de maatschappij, maar het raakt emotioneel niet.

Cognitief wordt perfect begrepen wat sociaal verwacht wordt, maar de affectieve component die gedrag stuurt ontbreekt. Regels zijn obstakels om te omzeilen wanneer de kosten-batenanalyse dat rechtvaardigt, niet de richtlijnen om te volgen. Charmant wanneer dat nuttig is, koud wanneer het niet meer nodig is. De omschakeling gebeurt zo glad dat je het nauwelijks ziet. En als je het wel ziet, als je confronteert, wordt er ontkend met zo'n overtuiging dat je aan je eigen waarneming gaat twijfelen. Deze persoon voelt geen wroeging over schade die veroorzaakt wordt. Jouw pijn wordt niet geregistreerd als probleem maar als informatie. Ze is nu verdrietig. Moet ik dat oplossen om mijn investering te beschermen, of is ze uitgeput genoeg zodat ik kan doorgaan met het plan haar op te lichten? Het is zakelijk. Niets persoonlijks.

Er kan roekeloos gehandeld worden maar meestal is deze persoon kil rationeel. Moeiteloos worden meerdere levens gescheiden gehouden, verschillende partners die niets van elkaar weten, verschillende verhalen die jarenlang worden volgehouden zonder fouten. Leugens zijn niet emotioneel beladen maar praktisch gereedschap.

De eigen verhalen worden niet vergeten zoals mensen met narcistische trekken dat doen, maar strategisch uit elkaar gehouden. Het cruciale verschil met mensen met narcistische eigenschappen is dan ook dat zij nog steeds emotionele betrokkenheid kunnen ervaren, maar dan verstoord. Ze kunnen niet zomaar iedereen loslaten want ze hebben een partner nodig die dient als narcistische *supply*, zoals een verslaafde drugs nodig heeft. Ze exploderen als het ego bedreigd wordt en deze destructie is het bijproduct van een fragiel zelfbeeld.

Mensen met psychopathische eigenschappen daarentegen kunnen iedereen loslaten zonder moeite. Er wordt geen verlies gevoeld, geen spijt, geen gemis. Jij was nuttig, nu niet meer, volgende. Er is geen woede bij ontmaskering, alleen koude berekening: welk verhaal spin ik nu om de schade te beperken? Het mogelijk criminele gedrag is niet reactief maar strategisch onderdeel van hoe deze persoon door het leven navigeert.

De hechtingsstijl

De hechtingsstijl bij psychopathie wordt getypeerd als gedesorganiseerd met afwezige hechtingsbehoefte. In plaats van angst of verwarring (zoals bij andere gedesorganiseerde hechting) is er vooral onverschilligheid.

Waar andere kinderen leerden te vertrouwen of te wantrouwen, leerde deze persoon niets dat emotioneel resoneert. Mensen met een psychopathische hechtingsstijl simuleren hechting wanneer dat strategisch voordelig is en spelen de verliefde, de bezorgde partner of de kwetsbare persoon. Maar er is geen onderliggende behoefte aan verbinding. Er is alleen behoefte aan controle, verkrijgen en het spel van jagen wordt continu gespeeld.

Je bent niet in een relatie met deze persoon. Je bent onderdeel van een project. En zodra het project niet meer rendabel is, ben je weg, zonder emotionele nasleep aan de kant van degene die ooit je partner was. Er wordt misschien al een opvolger geïnstalleerd voordat jij wordt losgelaten. Efficiëntie is belangrijk want emotionele turbulentie is verspilde energie.

Het verontrustendste is dat deze persoon vaak jarenlang onder de radar blijft. Ogenschijnlijk succesvol, charmant en sociaal vaardig. Mensen eromheen zien een aardig mens, misschien een beetje glad maar sympathiek. Alleen de mensen die dichtbij zijn, worden leeggezogen en zien en voelen de leegte eronder. En tegen de tijd dat ze het zien, zijn ze vaak zo geïsoleerd en uitgeput dat niemand hen gelooft.

Het herstel

Psychopathie is niet herstelbaar. De neurologische afwijkingen in empathie- en angst circuits zijn stabiel en permanent. Ze ontstaan tijdens hersenontwikkeling en zijn niet te helen met therapie. Iemand met een psychopathische persoonlijkheidsstructuur kan intellectueel leren welk gedrag sociaal acceptabel is en strategisch kiezen om destructief gedrag te verminderen (uit eigenbelang, niet uit moreel besef), maar de onderliggende emotionele leegte en gebrek aan empathie blijven intact.

Borderline | alles of niets

Iemand met borderline is een persoon met extreme angst voor verlaten gecombineerd met een instabiel zelfbeeld en gebrekkige emotieregulatie: ze wisselen af tussen idealisatie (jij bent perfect) en devaluatie (jij bent vreselijk), niet uit manipulatie maar uit paniek.

Hoe borderline ontstaat

De borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) ontstaat vaak uit een combinatie van biologische gevoeligheid en ontwrichtende jeugdervaringen. Stel je een kind voor dat geboren wordt met een emotioneel systeem dat op maximaal volume staat. Alles voelt intenser, zoals vreugde, verdriet, woede en angst. Dit kind heeft meer co-regulatie nodig, meer hulp om die intense emoties te leren begrijpen en te reguleren.

Maar in plaats daarvan groeit dit kind op in een gezin waar emoties niet worden gevalideerd, ontkend of niet gezien. Je bent te gevoelig. Waarom maak je je altijd zo druk? Stel je niet aan, het is niet zo erg of Ik ben te druk met mijn werk en heb geen tijd voor jou. Het kind leert dat zijn emoties verkeerd zijn, te veel en onacceptabel. Maar die emoties verdwijnen niet, ze worden vooral ondraaglijk omdat er geen ruimte voor is.

Wat ook kan is dat het kind opgroeit in een chaotische, onvoorspelbare situatie. Denk dan aan mishandeling, misbruik en verwaarlozing. Mensen die vandaag liefdevol zijn en morgen afwezig, waarbij het kind leert: Mensen zijn onvoorspelbaar. Ze komen dichtbij en verlaten dan abrupt. Ik ben niet veilig. Ik ben alleen.

Dit kind krijgt nooit consistente spiegeling van wie het is. Het zelfbeeld blijft wazig, afhankelijk van hoe anderen naar haar kijken. Zij mocht niet gewoon zijn. Emoties werden niet gereguleerd maar afgewezen of bestraft. Zij leerde: Ik ben fundamenteel verkeerd. Er is iets mis met mij. Mensen verlaten me altijd, wat ik ook doe.

De volwassen persoon met borderline

Deze kinderen worden volwassenen bij wie intimiteit en angst onlosmakelijk verbonden zijn. Ze willen wanhopig dichtbij zijn maar vrezen dat nog meer. Relaties voelen existentieel, niet een onderdeel van het leven maar als het hele leven. Elke ruzie voelt als potentieel einde. Elke teleurstelling bevestigt: zie je wel, iedereen verlaat me.

Mensen met borderline eigenschappen vertonen extreme wisselingen. Vandaag ben jij perfect, de redder en degene die alles begrijpt. Morgen ben je, net zoals alle anderen, een teleurstelling, iemand die hen gaat verlaten.

De overgang kan worden getriggerd door iets kleins: je kwam tien minuten te laat, je vergat terug te bellen of je keek niet blij genoeg. Voor jou was het niets, voor hen bevestigt het hun diepste angst: ik ben niet belangrijk genoeg. 'Ik haat je, ga niet weg' is geen manipulatie maar een echte paradox die ze voelen. Ze haten je omdat je pijn hebt gedaan (of ze interpreteren iets als pijn doen). Maar je mag niet weggaan, want weggaan is de ultieme bevestiging dat ze niet geliefd zijn. Dus duwen ze je weg met hun woede, en klampen zich vast met hun angst.

Ze kunnen impulsief zijn in pogingen de innerlijke chaos te stoppen. Overmatig geld uitgeven, roekeloos rijden, te veel drinken of seksueel losbandig gedrag vertonen. Niet omdat ze daarvan genieten maar omdat het de innerlijke leegte even vult. Ook komt zelfbeschadiging voor. Niet altijd om te sterven maar om te voelen, om de emotionele pijn te vervangen door fysieke pijn die dan tenminste begrijpelijk is.

Hun zelfbeeld verschuift constant afhankelijk van hoe jij naar hen kijkt. Als je van hen houdt, kunnen ze liefdevol zijn. Als je afstand neemt, voelen ze zich lelijk, slecht en waardeloos. Ze hebben geen stabiel intern kompas van wie ze zijn. Jij bent hun spiegel, en als jij wegstapt, verdwijnen ze.

Het lastige is dat zij een chronische leegte voelen die geen enkele ander in de relatie kan vullen. Jij kan alles goed doen, je bent attent, liefdevol en aanwezig en toch voelen ze dat gat. Niet omdat jij tekortschiet maar omdat dat gat alleen van binnenuit gevuld kan worden. Maar dat heeft niemand hen geleerd.

De intensiteit van hun emoties is overweldigend voor beide partijen. Als ze blij zijn, zijn ze euforisch. Als ze boos zijn, zijn ze razend. Als ze verdrietig zijn, zijn ze suïcidaal. Er zijn geen half intensiteiten. En jij bent constant alert. Wat veroorzaakt de volgende explosie? Welke stemming komt eraan? Hoe kan ik het erger voorkomen?

Hechtingsstijl

De hechtingsstijl is gedesorganiseerd. Ze willen dichtbij zijn maar vrezen dat ook. Ze komen dichterbij en duwen weg. Jij kan niets goed doen: te ver weg staat gelijk aan verlaten, te dichtbij aan verstikking. Ze testen constant: hou je echt van me? Ook als ik dit doe? En dit?

Het verschil met narcisme is cruciaal. Iemand met borderline kenmerken voelt te veel en iemand met narcistische eigenschappen voelt te weinig echte empathie.

Mensen met borderline kenmerken lijden intens onder hun eigen gedrag, terwijl iemand met narcistische kenmerken hun gedrag niet als probleem ziet. De persoon met borderline kenmerken heeft een wanhopig verlangen om te veranderen maar weet niet hoe, terwijl iemand met narcistische trekken verandering niet nodig vindt, want het ligt altijd aan de ander.

In toxische relaties kan iemand met borderline kenmerken zowel slachtoffer als dader zijn. Ze kunnen destructief gedrag vertonen zoals schreeuwen, gooien, dreigen, maar daarna voelen ze zich verschrikkelijk. Ze kunnen manipulatief lijken maar het is geen strategie, het is paniek. 'Is ik dit doe, blijf je dan? Het is overlevingsmodus, niet berekend.

Vaak worden ze aangetrokken tot instabiele partners. Beiden verslaafd aan de intensiteit omdat rust voelt als een onbekend terrein.

Antisociale persoonlijkheid | consistent schadelijk

Om een compleet beeld te schetsen, kijken we ook kort naar iemand met een antisociale persoonlijkheidsstructuur. Deze persoon deelt de neurologische basis met psychopathie, zoals verminderde angst, empathie en gewetensvorming, maar manifesteert zich primair in consistent antisociaal gedrag. Er is sprake van herhaaldelijke criminele activiteit, financiële uitbuiting, geen verantwoordelijkheid voor schade, en impulsief risicogedrag zonder leren van consequenties. Waar psychopathie de emotionele leegte en manipulatief gedrag benadrukt, focust iemand met de antisociale persoonlijkheidsstructuur zich op het gedragspatroon: fraude, oplichting, geweld en systematisch over grenzen gaan zonder berouw.

Toxische cocktails | als puzzelstukken in elkaar vallen

Nu we de persoonlijkheden en hechtingsstijlen kennen, kunnen we zien waarom bepaalde combinaties zo giftig zijn. Het is niet willekeurig. Het is alsof puzzelstukken in elkaar grijpen. Niet omdat ze passen om iets moois te maken, maar omdat ze elkaars wonden uit het verleden, perfect raken. Een paar voorbeelden, waarbij je 'hij en zij' ook kunt omkeren in de voorbeelden, zoals in het gehele boek geldt.

Empathie ontmoet verborgen narcisme

Neem de empathische persoon en de persoon met verborgen narcistische kenmerken. Zij komt de relatie in met een diepe behoefte om waarde te bewijzen door te zorgen. Hij komt binnen met een bodemloze put van behoeften en een verhaal dat haar redders hart direct activeert. Ik ben zo gebroken. Niemand begrijpt me. Behalve jij misschien. Zij denkt: Eindelijk kan ik betekenen. Eindelijk iemand die mijn zorg waardeert. Hij denkt (on-)bewust: Perfect, zij geeft eindeloos en vraagt weinig terug. Ze voeden elkaar precies verkeerd. Zij geeft grenzeloos, de ander neemt eindeloos. Beiden denken dat het gaat om liefde. Het gaat om afhankelijkheid.

Haar gepreoccupeerde hechting zegt: als ik maar meer geef, blijft de ander. Als het mij niet lukt, dan ben ik niet genoeg. De vermijdende of gedesorganiseerde hechting van de verborgen narcistische persoon denkt: Ik wil dat ze geeft maar ik vertrouw het niet, of ik verdien het eigenlijk niet maar ik neem het wel. Laat ik meer eisen om te testen of ze blijft. Ze blijft. Dus eist de ander meer. Ze geeft meer. De cyclus verdiept zich tot zij uitgeput is en de ander nog steeds leeg.

Empathie ontmoet psychopathie met een vleugje antisociaal

Of neem de persoon met empathische kenmerken die een man ontmoet met psychopathische eigenschappen. Zij denkt dat ze door de charme heen kijkt en de 'echte' persoon eronder ziet. Ze ontmoet momenten van 'kwetsbaarheid' die de ander perfect simuleert. Ze denkt: Hij is niet slecht, hij is beschadigd en ik kan helpen. Maar er is geen echte persoon achter het masker. Er is façade, een strategische presentatie. Wat zij interpreteert als diepgang, is leegte. Ze probeert te redden wat niet gered wil worden. De ander gebruikt haar tot ze leeg is, zowel emotioneel als sociaal. Haar aangeleerde redder reflex plus de strategische manipulatie van de man met psychopathische eigenschappen resulteert in systematische uitholling. Ze blijft omdat ze geïnvesteerd heeft, omdat weggaan betekent toegeven dat ze gefaald heeft. Omdat ze denkt, dat zij het wel kan redden. De ander blijft zolang ze nuttig is, vertrekt zonder omkijken zodra ze dat niet meer is.

Borderline ontmoet narcisme

Of neem de persoon met borderline eigenschappen en de man met narcistische trekken. Beiden zoeken constant spiegeling. Zij idealiseert de ander, eindelijk iemand die haar ziet, die haar leegheid kan vullen. De ander geniet van de adoratie, voelt zich eindelijk gezien zoals die wil worden gezien. Maar dan doet de ander iets kleins , zoals kiezen voor zijn eigen belang, iets vergeten of naar een ander kijken en zij devalueert. Je bent net zoals alle anderen. Je geeft niet om mij.

Het fragiele ego van de man met narcistische kenmerken kan dat niet verdragen. Hij reageert met woede, met afwijzing en dat activeert haar verlatingsangst. Ze doet alles om de ander terug te krijgen. Die voelt zich weer bewonderd. Er is vrede op aarde. Tot er een volgende keer komt en die cyclus herhaalt zich steeds sneller en steeds intenser. Beiden zijn verslaafd aan de intensiteit. Voor haar voelt rust als leegte, als onbekend terrein dat gevaarlijk is. Beter om iets te voelen, ook al is het pijn, dan niets te voelen. Voor de ander is haar idealisatie verslavend. Niemand bewondert hem zo totaal, zo volledig. Dat haar devaluatie net zo extreem is, accepteert de man met narcistische eigenschappen als prijs.

Herkenning: de vragen die ertoe doen

Dit hoofdstuk eindigt niet met een checklist om te diagnosticeren wie nou waar aan lijdt of wie welke destructieve persoonlijkheidsstructuur heeft. We gaan focussen op ook niet op het verder willen begrijpen en helpen van de ander. Je kunt een narcistische of psychopathische persoon niet verder genezen door je nog verder te verdiepen in wie of wat hij of zij is geworden. Zij zien de noodzaak van herstel niet in en zelfs als dat wel zo is, is dat niet jouw taak.

Dit boek gaat daarom over jezelf begrijpen. Over herkennen met welke hechtingsstijl jij een relatie instapt. Over zien welke wonden die je hebt opgelopen in je jeugd, nog steeds onbewust jouw keuzes sturen of bepalen. Het gaat over erkennen dat toxische relaties geen ongeluk zijn, maar een choreografie tussen twee psychisch gewonde mensen.

Reflectie

Als je in een toxische relatie zit, met je ouder, partner, collega of een vriend, stop dan met jezelf te lang af te vragen of je te maken hebt met bijvoorbeeld een narcist of psychopaat. Verdiep je kort in de persoonlijkheidsstructuur van de ander om het patroon te herkennen, maar blijf daar niet in hangen. Die vraag 'Wat is er mis met hem/haar?' leidt alleen tot meer pijn en frustratie en het leidt je af van wat je verder brengt.

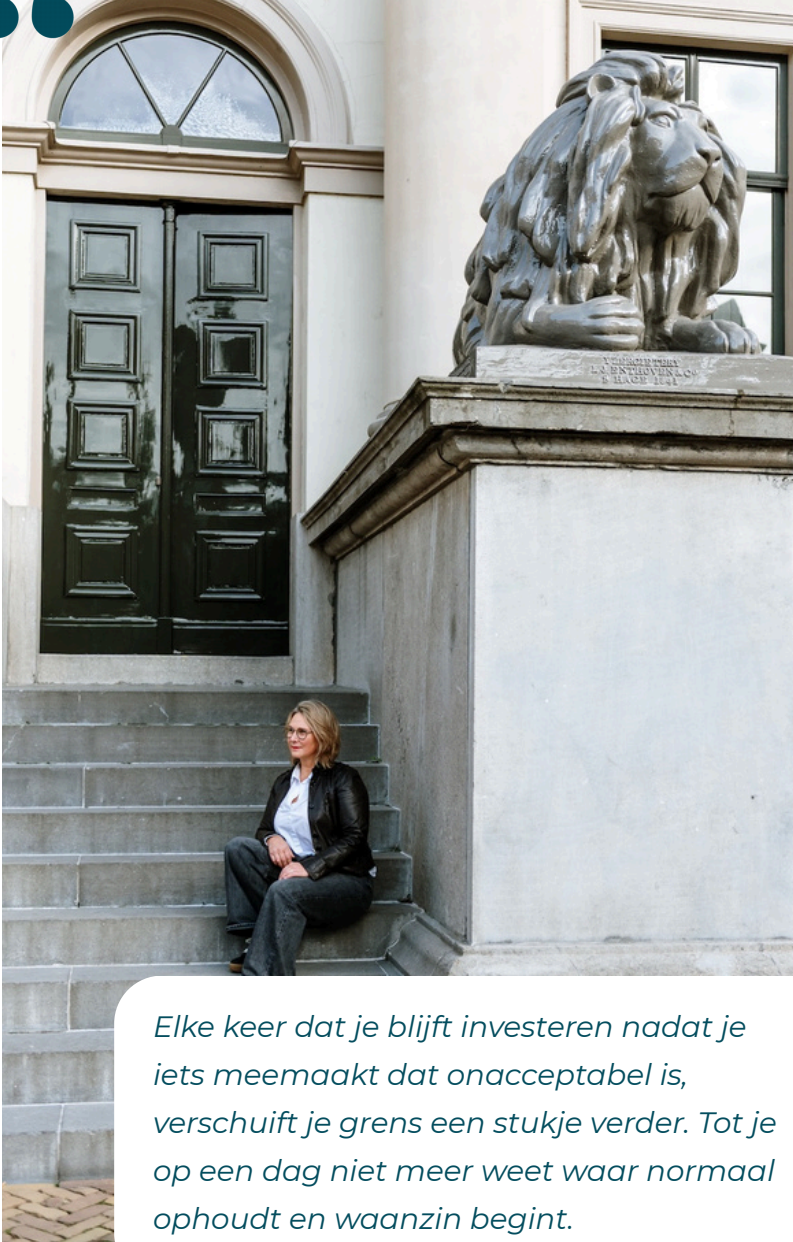
Stel jezelf andere vragen:

- Wat lijkt of is aantrekkelijk, prettig, leuk aan die ander en waarom?
- Welke hechtingsstijl herken ik bij mezelf?
- Welk gedrag uit mijn jeugd herhaal ik hier?
- Wat in dit gedrag voelt vertrouwd in plaats van alarmerend?

Daar begint jouw transformatie. Niet bij het doorgronden van de ander, maar bij bevrijden van de patronen die je zo aantrekkelijk maakt voor destructieve mensen. Bij erkennen dat de muziek die je zo mooi vond, het refrein is van een oud, pijnlijk lied.

De volgende hoofdstukken nemen je mee door de fasen van toxische relaties en ik deel mijn persoonlijke verhaal. Zo ontmoette ik in 2006 een man. Ik noem hem in dit boek Marc. Ik bleef totdat er niets meer van mij over was.

Hoofdstuk 3



Elke keer dat je blijft investeren nadat je iets meemaakt dat onacceptabel is, verschuift je grens een stukje verder. Tot je op een dag niet meer weet waar normaal ophoudt en waanzin begint.

3. WELKOM IN LA-LA-LAND

Je weet dat het niet klopt. Ergens, diep vanbinnen, voel je het. Maar elke keer dat jouw innerlijke stem zich roert, duw je hem weg met een verklaring die net geloofwaardig genoeg is. Hij heeft het druk. Iedereen maakt fouten. Als ik gewoon beter mijn best doe... Het komt door haar verleden. Volgende keer wordt het vast anders.

Het parallelle universum

Welkom in La-la-land. Het parallelle universum waarin jij woont tijdens een toxische relatie. Een plek waar de normale wetten van de werkelijkheid niet gelden. Waar iemand je kan kwetsen en jij je schuldig voelt. Waar beloftes niets betekenen maar jij blijft geloven. Waar jouw intuïtie schreeuwt en jij je oren dichthoudt.

La-la-land is niet dom zijn. Het is overleven. Het is de enige manier waarop je brein kan omgaan met de cognitieve dissonantie: de persoon van wie je houdt, doet dingen die liefde onmogelijk maken en jou kapotmaken. Dus bouw je een verhaal waarin het wel mogelijk is. Waarin het niet zo erg is. Waarin hij het niet zo bedoelt. Waarin het straks beter wordt.

Het probleem? Hoe langer je in La-la-land blijft, hoe moeilijker het wordt om de uitgang te vinden. Want elke rationalisatie versterkt de volgende. Elk excuus normaliseert het gedrag van de ander. Elke keer dat je blijft investeren nadat je iets meemaakt dat onacceptabel is, verschuift je grens een stukje verder. Tot je op een dag niet meer weet waar normaal ophoudt en waanzin begint.

Op reis door La-la-land

De volgende hoofdstukken beschrijven de fasen die je doormaakt in een toxische relatie. Niet omdat je de fasen eens een keer gaat analyseren. Maar omdat ik je aanraad dat je ze kunt herkennen terwijl je erin zit. Zodat je de volgende keer dat jij denkt 'Het is vast niet zo erg als ik denk', je dit hoofdstuk weer openslaat en leest: 'Jawel, het is precies zo erg als ik denk'. Dit is geen liefde. Dit is een patroon en dit heeft met liefde niets te maken.

De fasen van hoe een toxische relatie verloopt, zijn herkenbaar en zelfs voorspelbaar en wereldwijd erkend: idealisatie, devaluatie, escalatie, omgeven door hoovering.

Het is een cyclus die zich eindeloos kan herhalen, elke keer iets sneller, iets intenser, iets destructiever. Als je de fasen herkent, kun je jezelf niet meer wijsmaken dat het 'net even een moeilijke periode' is. Dan zie je de blauwdruk. En als je de blauwdruk ziet, kun je kiezen: blijf ik bouwen aan deze relatie zonder fundament, of breek ik af en begin ik opnieuw?

Maar eerst: erkenning. Je bent of was verbonden met iemand op een manier die niet klopt. Misschien zit je nog middenin de relatie, misschien ben je eruit. In beide gevallen: je leeft of leefde in La-la-land. En dat is oké. Iedereen die met een toxische relatie te maken heeft (gehad), woont daar. Het is namelijk de enige manier om te overleven in een situatie die chaos en onveiligheid creëert. Maar je leest dit, dus er is iets in jou dat verandering wil. Dat betekent dat je bereid bent om de waarheid onder ogen te zien – of je nu nog in die relatie zit of eruit bent.

Laten we daarom in het volgende hoofdstuk ontdekken wat er echt gebeurt binnen een toxische relatie. Laten we kijken naar de motor van destructie. Want alleen als je begrijpt hoe het werkt, kun je het stoppen.

Hoofdstuk 4

“



Jullie hebben dezelfde waarden, dezelfde dromen, dezelfde pijn. Het voelt als thuiskomen. Je bent blij. Zo blij.

4. DE IDEALISATIE FASE

Wat gebeurt er in de idealisatie fase?

De idealisatiefase is de alles-is-perfect-periode van toxische relaties. Het is de fase waarin je denkt dat je eindelijk iemand hebt gevonden die jou echt begrijpt en ziet - een partner, leidinggevende, collega, vriend of familielid die perfect op jou lijkt afgestemd. Jullie hebben dezelfde waarden, dezelfde dromen, dezelfde pijn. Het voelt als thuiskomen of de perfecte samenwerking.

Voor de persoon met narcistische of psychopatische eigenschappen is dit de jachtfase. Deze persoon heeft zijn prooi geïdentificeerd en zet nu alle charme in om zich aan jou te verbinden. Die spiegelt jouw behoeften, zoomt in op jouw wonden, en geeft jou het gevoel dat je de meest bijzondere persoon bent die ze ooit hebben ontmoet.

Voor de empathische persoon voelt dit als verlossing. Eindelijk iemand die jou hoort en waardeert. Iemand die net zo diep voelt als jij. Iemand die jouw capaciteit om te zorgen niet alleen waardeert, maar er ook dankbaar voor lijkt.

Idealisatie is de kernstrategie van deze fase. Overdreven complimenten, constante aandacht, grote gebaren, snelle emotionele intimiteit. In werkrelaties zie je onmiddellijke promotie beloftes voorbij komen of Jij bent de enige die dit begrijpt. In familie word je de uitverkorene: Jij bent de enige die mij ziet, die aan mijn kant staat. Of een lang vervreemd familielid duikt op met: Eindelijk iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, wij tegen de rest. Je voelt je gezien en speciaal, maar je wordt ingezet in coalitievorming tegen anderen. In vriendschappen hoor je 'Waar was jij al die tijd, we zijn zielsverwanten'. Het voelt overweldigend maar op de beste manier. Je interpreteert de intensiteit als echte connectie en de snelheid als bevestiging dat het echt is.

In deze fase ontstaat traumatische binding. Jouw brein wordt overspoeld met dopamine door overweldigende aandacht, complimenten, snelle intimiteit en het gevoel eindelijk gezien te worden. Deze bio chemische *high* is zo intens dat je brein dit registreert als de norm voor echte liefde, waardoor alle latere momenten saai aanvoelen

en je terugverlangt naar die eerste fase, zelfs wanneer het misbruik al begonnen is. Je brein krijgt dopamine-kicks van deze fase zoals nooit tevoren en daar wil je onbewust niet meer zonder. Een traumatische binding werkt dus verslavend. Je komt er lastig uit want je lichaam gaat letterlijk hunkeren naar het contact zoals je dat in deze fase leert kennen.

Waarom werkt dit zo?

Deze fase werkt zo omdat het je jeugdtrauma's activeert. Als je als kind niet gezien werd of zorgde voor anderen in plaats van dat je zorg kreeg, voelt deze aandacht als de oplossing voor wat je altijd hebt gemist. Als je als kind verantwoordelijkheid moest nemen voor volwassen problemen, voelt het heerlijk om eindelijk iemand te vinden die jou wil beschermen en verzorgen. Er worden gaten gevuld en plekken ingenomen door de ander, die niet gevuld en ingenomen zouden moeten worden. De persoon met narcistische of psychopathische eigenschappen heeft een onfeilbare neus voor deze gaten en oneigenlijke plekken. Deze mensen ruiken ze van kilometers afstand.

Mijn La-la-land

Je staat nu op het punt mijn verhaal binnen te stappen. Mijn persoonlijke La-la-land, dat begon in 2005 en duurde tot 2014. Ik laat je vanaf nu zien wat er gebeurd is in alle fasen van de cyclus van toxisch misbruik die ik in dit boek beschrijf.

Wat je leest is mijn perspectief: mijn herinneringen, mijn beleving en mijn woorden. Voor dit verhaal heb ik daarnaast een AI-model (*Claude*) gevraagd om mij te helpen een mogelijke innerlijke stem van mijn ex-partner te verkennen. Dat is géén weergave van de werkelijkheid, die kan ik simpelweg niet verwoorden. Het is een verbeelding, bedoeld om de universele dynamiek en de voorspelbare systematische patronen van de relatie voelbaar en inzichtelijk te maken.

De klik

De beurs in Utrecht gonst van energie en ambities. Mijn ogen glijden over de stands. Overal ondernemers die hun dromen verkopen, hun diensten aanprijzen, hun toekomst proberen te bouwen. Ik ben nu één van hen met een prachtig plan onder mijn arm: De Tussentijd. Een bureau voor transitie management met een eigen locatie voor verhuur in het midden van het land.

Bij een van de stands hangt een man een scherm op. Hij draagt een donkerblauw pak dat net iets te goed zit voor de plek waar we zijn. Zijn bewegingen geconcentreerd maar niet gehaast. Als hij me ziet kijken, transformeert zijn gezicht: van neutraal naar warm in een fractie van een seconde.

'Druk bezig?' De woorden glippen eruit voordat ik kan nadenken. 'Altijd.' Zijn lach bereikt mijn ogen. 'En jij? Op zoek naar inspiratie?'

Er is iets in de manier waarop hij kijkt. Niet door me heen zoals de meeste mannen op zakelijke events, maar echt zien. Alsof het over mij gaat, niet alleen maar over een potentiële klant of een netwerk kans. Hij stelt vragen en ik begin te vertellen. Over de locatie in het midden van het land waar ik al twee jaar van droom. Over de lening die net is goedgekeurd, de coaching-collega's met wie ik ga samenwerken, de mensen die ik ga begeleiden door levensveranderende periodes in hun leven. 'Dat klinkt bijzonder.' Hij leunt tegen zijn stand, armen losjes gekruist. 'Mensen begeleiden, dat is precies wat deze wereld nodig heeft. 'Te veel organisaties focussen alleen op inhoud, niet op de mens erachter.' Precies. Hij begrijpt het. Na maanden van gesprekken met de bank waarin ik moest uitleggen waarom zachte vaardigheden rendement opleveren, allemaal niet nodig. Hij begrijpt mij meteen.

'Marc.' Hij steekt zijn hand uit. Zijn handdruk is stevig, zijn handpalm warm. 'Sarah.' We wisselen visitekaartjes uit. 'Ik zou graag meer horen over je plannen,' zegt hij. 'Misschien kunnen we een keer koffiedrinken?' 'Ja,' zeg ik net iets te gretig. 'Dat lijkt me leuk.'

Als ik later die avond in bed lig, denk ik aan zijn glimlach. Aan de manier waarop hij luisterde zonder zijn telefoon te checken.

Een beurs is mijn jachtterrein. Het enige dat je alleen moet weten is waar je op jaagt. Ik hang net de laatste schermen op bij een klant, als ze langsloopt. Ze valt me meteen op. Niet vanwege haar uiterlijk, hoewel ze aantrekkelijk genoeg is, maar vanwege haar energie. Ze straalt die combinatie uit die ik herken: ambitieus maar onzeker, gedreven maar kwetsbaar en zelfstandig maar eenzaam. Perfect.

'Druk bezig?' vraagt ze. Ik draai me om met mijn favoriete *smile* - niet te veel, niet te weinig. Geïnteresseerd maar niet opdringerig. 'Altijd. En jij? Op zoek naar inspiratie?' Ze begint te praten en houdt niet op. Binnen 15 minuten weet ik alles: transitiecentrum in het midden van het land, lening net goedgekeurd, netwerk van coaches, single en geen zakelijke partner die meebeslist. Ze vertelt alles aan een vreemde.

Klassieke pleaser en empaat: geen grenzen in communicatie, behoefte om gezien te worden, redder-complex tot in haar DNA geweven. 'Mensen begeleiden in verandering,' reflecteer ik haar woorden terug. 'Dat is precies wat deze wereld nodig heeft.' Haar gezicht licht op. Bingo. Ze wil gevalideerd worden in haar missie, haar droom en haar idealisme.

Ik luister of eigenlijk, ik doe alsof ik luister terwijl ik scan. Geld? Heeft ze. Netwerk? In opbouw. Zelfbeeld? Laag genoeg om te manipuleren. Redder-complex? Check. Alleenstaand? Check. Niet dat het uitmaakt, maar wel handig.

'Marc,' stel ik mezelf voor. Stevige handdruk, oogcontact, warme glimlach. 'Sarah.'

Ik geef haar mijn visitekaartje, de dure versie, met reliëfdruk. Details maken indruk op dit type vrouw. 'Ik zou graag meer horen over je plannen. Misschien kunnen we een keer koffiedrinken?' Ze zegt ja voordat ik mijn zin af heb. Te enthousiast, te snel en te hongerig naar aandacht. Als ze wegloopt, noteer ik in mijn notities: Sarah, transitiecentrum, locatie, lening goedgekeurd, redder-complex, alleenstaand en grenzeloos in communicatie. Interessant.

Speciaal voor jou

De deurbel gaat en ik leg mijn telefoon weg en loop naar de deur. 'Ik kon je niet uit mijn hoofd krijgen. Ik weet dat het misschien gek klinkt, maar ik heb het gevoel dat we elkaar zoveel te vertellen hebben.' Daar staat hij, op mijn stoep. Ik laat hem binnen en zonder nadenken vertel ik mijn klant dat ik later terugbel omdat er iets tussen is gekomen. Ik pak een prachtige bos pioenrozen aan. Mijn favoriete bloemen. Hoe kan hij dat weten?

'Ik kwam vanuit het midden van het land.' Hij overhandigt de bloemen alsof het de normaalste zaak van de wereld is om anderhalf uur te rijden voor iemand die je één keer ontmoet. 'Dordrecht is niet bepaald op mijn route, maar voor jou doe ik dat graag.' Ik wuif zijn opmerking weg, ik voel mijn blozende wangen. 'Joh, zo bijzonder ben ik nou ook weer niet.' 'Dat ben je wel.' Hij zegt het niet als een compliment, maar als een feit. 'Ik heb gisteren aan niets anders kunnen denken dan aan ons gesprek. Jij straalt. Dat is zeldzaam.'

Wanneer heeft iemand dat voor het laatst tegen mij gezegd? Te lief! Mijn ouders zagen dat ik mijzelf kon redden. Mijn exen zagen me niet, te druk met zichzelf. Maar Marc ziet mij en kijkt naar me met een oprechte blik. Ik ben de moeite waard om anderhalf uur voor te rijden.

'Kom binnen. Dan zet ik koffie'. Hij loopt langs mijn boekenkast, die vol staat met zelfhulpboeken, boeken over kunst en filosofie. Hij pakt mijn klankschalen op van de vensterbank en ik kan alleen maar denken: hij kan zien wie ik werkelijk ben - niet alleen maar de ondernemer en coach, maar de bewuste vrouw die zelfstandig haar leven leeft en verantwoordelijkheid neemt voor haar leven. Ik voel me trots. 'Mooi huis,' zegt hij. 'Je voelt dat hier iemand woont die bewust leeft.' Hij gaat op de bank zitten en we praten. Over ondernemerschap, zingeving, over hoe moeilijk het is om je dromen waar te maken in een wereld die alleen cijfers wil zien. Hij begrijpt het. Alles. Als hij drie uur later vertrekt, met de belofte elkaar snel weer te zien, zweef ik door mijn eigen huis waarbij mijn voeten de grond niet meer raken.

Perfect. Ze gelooft het verhaal van 'speciaal voor jou naar Dordrecht.' De waarheid is dat ik hier was voor een afspraak die niet doorging - een potentiële klant die belde toen ik al halverwege was. Maar waarom een goed verhaal verpesten met feiten?

'Zo bijzonder ben ik nou ook weer niet,' zegt ze als ik haar complimenteer. Klassieke zelfonderschatting. Mooi. Mensen met een laag zelfbeeld zijn het makkelijkst te manipuleren. Je hoeft alleen maar te spiegelen wat ze zelf willen zijn. 'Dat ben je wel.' Ik zeg het met mijn meest oprechte blik. Het werkt altijd. Ze wordt verlegen, ze bloost en maakt koffie. Haar huis is precies wat ik verwachtte. Warm, gezellig, kussens op de bank en een kleedje om lekker onder weg te kruipen. Boeken over persoonlijke ontwikkeling van Brené Brown tot Eckhart Tolle. Klankschalen op de vensterbank. Deze vrouw leeft bewust en is duidelijk zoekend. Naar betekenis, naar verbinding, en naar iemand die haar spirituele honger snapt. Dat kan ik spelen.

Ik ga zitten op haar bank - niet te dichtbij, dat komt later en ik laat haar praten. Ze bloeit open als een bloem in de zon, vertelt over haar jeugd, haar vorige relaties (allemaal mannen die haar niet zagen), haar droom om mensen te helpen.

Ze heeft al een goed lopende eenmanszaak. Ze heeft een eigen huis. Ze heeft geld. Ze heeft een netwerk en een plan voor uitbreiding. Ze woont alleen. Ze is spiritueel genoeg om mijn charme als connectie te interpreteren in plaats van als strategie. En ze is niet lelijk. Dat helpt. Als ik drie uur later vertrek, zie ik het aan haar gezicht. Ze is verkocht. De haak zit erin. Nu alleen nog binnenshalen.

Ik ga later thuishkomen dan gepland en mijn vrouw is zwanger van de derde, dus vast *not amused*. Maar goed, ik sla mij er wel doorheen.

Return on investment

We zijn zes weken verder. Weken waarin ik elke ochtend wakker word met berichten van hem. Goedemorgen lieverd, denk aan je, fijne dag. Het zijn zes weken waarin ik me als een prinses voel in een sprookje dat werkelijkheid wordt. En dan op een avond, staat hij onverwacht voor mijn deur met een gezicht dat ik nog niet eerder heb gezien. Bezorgd, gestrest en kwetsbaar.

'Wat is er?' Ik laat de papieren vallen waar ik mee bezig was. Hij wuift het weg, gaat aan de tafel zitten, wrijft over zijn gezicht. 'Ach, laat maar. Ik wil je er niet mee belasten.' Maar ik zie het. De spanning in zijn schouders, de manier waarop zijn kaak spant. Dit is geen kleine zorg. 'Marc, wat is er? Je kunt me alles vertellen.' Hij zucht, diep, alsof hij overwint om iets toe te geven waar hij zich voor schaamt. Ik heb een cashflow probleem. Maar echt, ik los het wel op.' Mijn hart doet pijn om zijn zorgen. Hij is altijd zo stoer, zo zelfverzekerd, zo in controle. Dit is de eerste keer dat ik hem kwetsbaar zie, menselijk, iemand die ook worstelt. Maar er is ook een innerlijke stem, zacht maar duidelijk genoeg, die zegt: 'Julie kennen elkaar nog maar net. Je bent zijn bank niet'. 'Wat is er precies aan de hand?'

'Sarah, dat kan ik niet van je vragen.' Maar hij heeft het al gevraagd door het te noemen. 'Wat speelt er?' 'Vijfduizend euro on hold.' Hij kijkt me niet aan, wil er niet verder over praten. 'Over drie weken zegt de klant te betalen.'

Vijfduizend euro. Dat is veel geld voor mij. Dat is mijn spaarrekening voor De Tussentijd, mijn buffer voor als het tegenzit, mijn veiligheid. Maar het is ook Marc. Marc die elke dag belt, die me het gevoel geeft dat ik bijzonder ben, die met mij vrijt. Marc die kwetsbaar is en hulp nodig heeft. 'Ik kan het niet,' hoor ik mezelf zeggen. 'Ik ken je nog te kort voor zulke bedragen.' Zijn gezicht verhardt even. Zo snel dat ik niet zeker weet of ik het echt zag. En dan knikt hij. 'Je hebt helemaal gelijk. Het was ook verkeerd van me om het te noemen. Sorry.' Hij trekt zich terug. Letterlijk en figuurlijk. De rest van de avond is hij er maar niet echt. De dagen erna kan ik nergens anders aan denken. Ik zie hem weer zitten aan de tafel,

die bezorgde blik, die zeldzame kwetsbaarheid. Ik hoor mezelf denken - wat van mij is, is toch ook van hem? Als je van iemand houdt, help je toch?

Op maandagmiddag stap ik met een mooie nieuwe opdracht in de auto. Ik leg mijn telefoon op de passagiersstoel en kijk ernaar. Mijn hand pakt de telefoon weer op en voordat mijn brein kan protesteren maak ik vijfduizend euro over. Naar zijn rekening. Met in de omschrijving: Voor jou. Altijd. S.

Als ik hem weer zie, is hij eerst stil, maar dan trekt hij me naar zich toe, zijn gezicht begraven in mijn haar. 'Dank je,' fluistert hij. 'Je bent te goed voor me.' En ik zeg: 'Nee joh. Is toch normaal als je van elkaar houdt?'

De weken van investeringen moeten uit gaan betalen: tijd voor een eerste test. Eens kijken of mijn *Tender, Love and Care* uit kan gaan betalen.

Ik kom binnen met mijn zorgelijke gezicht. Niet overdreven, gewoon subtiel genoeg dat ze het zal oppikken. Empaths hebben antennes voor andermans pijn.

'Wat is er?' Ze vraagt het direct, perfecte zorg-reflex.

Ik doe alsof ik het niet wil delen. Wuif het weg. Laat haar aandringen. Dat doen ze altijd. Ze kunnen het niet verdragen als iemand lijdt. Ze willen altijd helpen.

'Het is financieel.' Ik wrijf over mijn gezicht, laat mijn schouders hangen. 'Mijn grootste klant heeft de betaling uitgesteld.'

Complete leugen, maar goed. Ik heb helemaal geen grote klant. Ik heb nauwelijks klanten. Maar dat hoeft zij niet te weten. Ik zie haar gezicht veranderen. De redder wordt geactiveerd, precies zoals gepland.

'Wat speelt er?'

Bingo.

'Vijfduizend euro on hold bij een klant. Maar echt, ik vraag het niet van je.' Natuurlijk vraag ik het wel. Waarom zou ik het anders noemen? Maar de kunst zit in het zo brengen alsof je het niet wilt vragen, alsof je je ervoor schaamt, alsof zij degene is die aandringt.

Ze aarzelt. Mooi. Het is een substantieel bedrag voor haar. Als ze dit doet, heeft ze geïnvesteerd. Niet alleen financieel, maar ook emotioneel. Ze heeft bewezen dat ze voor me zorgt, dat ze me vertrouwt en dat ze bereid is zichzelf weg te cijferen voor mijn behoeften.

'Ik kan het niet. Ik ken je nog te kort.' Jammer, maar ik snap het. Ik doe nog even begripvol, trek me terug, laat de rest van de avond een schaduw over onze interactie vallen. Niet boos, alleen... teleurgesteld. Verdrietig. Een beetje afstandelijk.

Een week later zie ik de overschrijving. Vijfduizend euro. Met een lief berichtje: Voor jou. Altijd. S. Ze heeft me niet eens verteld dat ze het deed. Ze wilde me verrassen, me laten zien dat ze om me geeft, bewijzen dat ze me vertrouwt.

Fase één voltooid. Ze is nu financieel én emotioneel geïnvesteerd. De volgende stap: toegang tot haar huis, haar leven, haar bedrijf.

De ring

De banden glijden over het asfalt, onze benen vol van de kilometers die we al hebben gemaakt. Van Eindhoven naar Schiermonnikoog, een super leuk plan van een vriendin en mij, en precies het soort avontuur dat ik nodig heb. Weg van De Tussentijd, weg van de stress van ondernemen, weg van... Marc.

Ik denk teveel aan hem de laatste weken. De manier waarop hij opduikt op de vreemdste momenten; midden op de dag, als normale mensen aan het werk zijn. De schattige briefjes in mijn bus als ik er niet ben. De appjes die niet stoppen. Het is intens. Te intens.

Ik weet dat we langs zijn woonplaats fietsen, het is maar 7 km afslaan naar rechts. 'Zullen we daar even gaan kijken? Ik ben echt reuze benieuwd waar hij woont.' We fietsen naar het dorp net over de grens in Duitsland. Klein, netjes, ouderwets. 'Ja, kijk, daar,' zeg ik tegen mijn vriendin. 'Dat is het adres.' 'Echt? Zullen we even langsgaan?' Ik ben blij dat ze het voorstelt. 'Ja, laten we het doen.'

We fietsen langzaam door de straat. Marc had het beschreven als een leuke woning, gezellig, waar hij graag komt na een drukke dag. Maar wat ik zie klopt niet. Het is een klein appartement in een ouderwets aandoende wijk. Beige geverfde muren die hun beste tijd hebben gehad. Een rolstoel toegankelijke oprit. Een gemeenschappelijke tuin met plantjes die te netjes zijn, te verzorgd en te tuttig voor een veertiger.

Dit is geen huis voor een zakenman alleen. Dit is een huis voor iemand die met pensioen is en achter de welbekende geraniums is beland. 'Vreemd,' zegt mijn vriendin. 'Is dit zijn huis?'

We zitten samen even op de stoep. Een oudere vrouw loopt voorbij met een boodschappentas. 'Pardon,' roep ik in mijn beste Duits. 'Kent u deze man?' Ik laat een foto zien. 'Hij woont hier ergens.' Ze kijkt me aan, haar ogen vernauwend. 'O, die meneer. Ja, die is hier maar heel af en toe. Ik zie hem misschien één keer per maand.' Mijn maag kantelt. 'Eén keer per maand?' Ze loopt door, iets mompelend over jonge mensen die appartementen huren die

voor ouderen bedoeld zijn. Mijn vriendin kijkt me aan. 'Sarah...'

'Kom, we gaan', zeg ik. En ik spring op mijn fiets, trap harder dan nodig want ik wil de pijn in mijn benen voelen als een afleiding van de pijn in mijn borst.

We slapen die nacht op een camping verderop. Ik lig wakker in onze trekkershut terwijl mijn vriendin slaapt. Mijn hoofd draait overuren. Een appartement dat hij nauwelijks gebruikt. Een huis dat niet bij hem past. Een buurvrouw die zegt dat hij er nooit is. Waarom zou je zeggen dat je ergens woont als je er niet woont?

De volgende ochtend ga ik op de schommel zitten op het speelterrein van de camping. Kinderen spelen, hun ouders kijken toe, alles zo normaal, zo veilig. Ik bel hem.

'Sarah! Hoe is de fietstocht?' 'Goed. We zijn gisteren langsgekomen bij jouw dorp.' 'Stilte. Net een fractie te lang. 'O ja' 'Ja. We fietsten door je straat. Leuk appartementje.'

'Hè?! Lekker ben jij! Langsgaan als ik er niet ben. Ik ben er nu alleen even niet.' Het klinkt redelijk. Het klinkt zelfs logisch, het is midden op de dag. Maar er is iets in zijn stem. Een spanning die er niet hoort te zijn.

Die volgende nacht droom ik. In de droom zie ik Marc, zoals ik hem voor het eerst ontmoette, op de beurs. Zijn hand die de mijne schudt. En om zijn ringvinger: een witgoud met gouden trouwring. In de droom loopt hij naar het toilet op het beurscomplex. Als hij terugkomt, is zijn ring weg. Ik word zweetend wakker. Mijn hart bonkt. Was er een ring? Die eerste keer? Ik kan het me niet herinneren. Maar mijn onderbewuste herinnert het zich wel.

Een week later ben ik thuis. Marc komt langs, zoals hij altijd doet, onaangekondigd maar welkom. We liggen in bed, zijn arm om me heen en zijn adem regelmatig. Maar ik kan niet ontspannen. Het gevoel is er nog steeds. Dat unheimische gevoel. Dat gevoel dat iets vertrouwds plotseling vreemd is geworden. 'Marc?' Hij mommelt wat. 'Er klopt iets niet.' Hij verstijft en wordt onrustig. 'Wat bedoel je?' 'Ik weet het niet precies.'

Maar iets klopt niet. Dat appartement. De manier waarop je altijd komt als anderen werken.' Lange stilte. Zo lang dat ik me afvraag of hij in slaap is gevallen. Dan: 'Ik denk niet dat we verder kunnen samen. Ik ben getrouwd.' De woorden vallen de kamer binnen als een meteoriet. 'Wat?'

Hij gaat rechtop zitten, zijn rug naar me toe. Hij herhaalt: 'Ik ben getrouwd'. Ik voel niets. Ik beland in een *freeze* en ik voel helemaal niets. Alsof mijn lichaam heeft besloten dat dit te veel is, dat gevoel een luxe is die ik me nu niet kan veroorloven. 'Hoe lang?' Hij antwoord onbewogen. 'Al jaren. We hebben twee kinderen, we verwachten de derde. Maar Sarah, onze relatie is niet goed. Zij is echt een ontzettend koude vrouw. Niet zoals jij. Warm, liefdevol en zorgend. Dit, jij en ik, dit is echt. Dit is wat ik wil.'

Ik sta op. Trek mijn kleren aan. Mijn handen bewegen mechanisch, doen de knoopjes dicht, trekken de rits omhoog. 'Je moet gaan.'
'Sarah...' 'Je moet gaan. Nu.'

Hij kleedt zich aan, langzaam, alsof hij hoopt dat ik van gedachten verander. Bij de deur draait hij zich om. 'Ik hou van je. Dat is echt. Alles wat we hebben, dat is echt.' 'Ga weg.' Als de deur dicht sla, laat ik me op de grond zakken. Mijn rug tegen de muur, mijn knieën opgetrokken.

Getrouwd. Hij is getrouwd. Alles: de beurs, de pioenrozen, het 'speciaal voor jou naar Dordrecht'. Alles was een leugen terwijl hij thuis een vrouw heeft. Een zwangere vrouw. Ik ben de andere vrouw. Het cliché dat ik nooit dacht te zijn. Drie dagen later staat hij weer voor mijn deur. 'Sarah, alsjeblieft. Laat het me uitleggen.' 'Er valt niets uit te leggen. Je bent getrouwd. Ga terug naar je vrouw.' 'Ik kan je niet missen.' Zijn ogen zijn rood, zijn stem breekt. 'Ik heb drie dagen geprobeerd om te doen alsof dit niet bestaat. Maar ik kan het niet. Jij bent wat ik wil. Jij bent waar ik thuishoor.' Ik verhef mijn stem. 'Marc, ga weg.'

Maar hij gaat niet weg. Hij komt keer op keer terug. En ik? Ik wijs hem de deur. Keer op keer. Ik WIL het echt niet.

Ik wil niet de andere vrouw zijn, niet de vrouw die een gezin kapot maakt, niet de vrouw die zo wanhopig is dat ze genoeg neemt met een getrouwde man. Maar hij blijft komen. Blijft bellen. Blijft zeggen dat hij van me houdt, dat hij me nodig heeft, dat zijn huwelijk al voorbij was voordat hij mij ontmoette. En steeds weer doe ik de deur dicht, maar niet direct.

Bijna een jaar later staat hij voor mijn deur met de mededeling dat hij nu echt gaat scheiden. 'Voor ons. Omdat ik van je hou en met jou verder wil.' En ik laat hem binnen. Ik wil geloven dat dit betekent dat hij echt van me houdt. Dat hij gescheiden is voor ons. Dat hij een huwelijk van jaren achterlaat voor ons. Dat hij echt gekozen heeft voor mij.

Fuck. Ze is langs gefietst bij het appartement. Ik had moeten weten dat dit zou gebeuren. Sarah is nieuwsgierig, observerend en te slim voor haar eigen bestwil. Natuurlijk zou ze op een gegeven moment langs willen komen, willen zien waar ik woon.

Het appartement is een probleem. Ik huur het alleen maar als postadres, een plek om 'officieel' te wonen, lekker net over de grens. Veilig, goedkoop, onopvallend, niemand die vragen stelt. Mijn echte huis - waar mijn vrouw en kinderen wonen - dat is een uur verderop. Mooi huis, mooie wijk, mooi leven dat ik nog niet van plan ben om op te geven, ook al is er niks van mij bij.

Als Sarah belt op het moment dat ze voor het huis staat, hoor ik het in haar stem. Ze twijfelt. Ze heeft vragen. 'Super vervelend, ik ben er nu niet.' Het is niet echt een leugen.

Een week later, als we in bed liggen, voel ik het aankomen. Ze gaat het vragen. Ik kan het voelen in de spanning van haar lichaam, de manier waarop ze niet kan ontspannen. 'Er klopt iets niet.' Hier gaan we. Ik stel het nog even uit, maar weet: er is geen ontkomen aan. 'Ik ben getrouwd.' Het is er uit voordat ik een betere strategie kan bedenken. Soms is eerlijkheid, of een versie ervan, de beste leugen. 'Maar ik ben niet gelukkig. We gaan vast een keer uit elkaar, maar nu is het niet het moment'. Irritant, ze vraagt weer door. 'Hoezo niet?' 'Omdat we ons derde kind verwachten'.

Ze vraagt mij te gaan. Natuurlijk doet ze dat. Ze heeft nog steeds grenzen, nog steeds waarden, nog steeds een gevoel van wat acceptabel is en wat niet. Maar grenzen kunnen worden uitgehold. Waarden kunnen worden ondergraven.

De periode die volgt, werk ik systematisch. Appjes, bloemen en zomaar verschijnen voor haar deur. Huilen (of iets wat erop lijkt). Zweren dat ze de enige is, de echte, degene waar ik thuishoor. 'Ik ga scheiden. Voor ons.' Die belofte werkt altijd. De illusie van opoffering, van gekozen worden, van zo belangrijk zijn, dat iemand een heel leven voor je opgeeft.

Sarah wil het niet geloven. Ik zie het in haar ogen. Ze wil sterk zijn, grenzen houden, nee blijven zeggen. Maar in dat jaar dat volgt, blijf ik komen. Blijf ik vragen. Blijf ik beloven. Blijf ik zeggen dat ons liefde echt is en mijn huwelijk bijna voorbij. 'Kom maar terug als je gescheiden bent.' Perfect. Nu heb ik een deadline, een doel, een manier om te bewijzen dat ik echt van haar hou. Mijn huwelijk is al jaren zo koud als een kikker en ik heb daar niets meer te halen. Ik krijg geen cent extra meer, het huis is van haar familie en ze wil geld terugzien van mijn vliegbrevet opleiding. Tienduizenden euro's. Gedoe waar ik echt geen zin in heb.

Een jaar later sta ik voor haar deur en ze laat me binnen. Natuurlijk laat ze mij binnen. Ik ben een man in scheiding, woon tijdelijk op een camping in een chalet en wil bij haar zijn. De deur gaat dicht en ik kan alleen maar denken: kat in het bakkie.

De sleutel

Het bos achter De Tussentijd ruikt naar natte aarde en dennennaalden. Mijn laarzen zinken weg in de zachte bodem terwijl ik naast Marc loop. Onze adem maakt kleine wolkjes in de oktober lucht. Mijn leven is veranderd van single en ondernemer zijn, naar onderdeel zijn van wij.

Marc grijpt me plotseling vast, speels, zijn armen om mijn middel. Ik schreeuw, lach, probeer me los te wringen maar niet echt. Dit is de speelsheid waar ik naar heb gehunkerd. Iemand die het leven wil omarmen. We stoeien tussen de bomen tot ik tegen zijn rug leun, buiten adem, warm ondanks de kou. Zijn hand gaat naar zijn borstzak. Een sleutel glimt in het middaglicht. Mijn hartslag versnelt op een manier die niets met het stoeien te maken heeft. Marc draait zich om, houdt de sleutel tussen ons in alsof het een verlovingsring is. Zijn gezicht is ernstig op een manier die mijn adem doet stokken. 'Van mijn huis,' zegt hij. De woorden hangen tussen ons in, zwaarder dan ze zouden moeten zijn. 'Ik wil dat je je er net zoveel thuis voelt als ik.'

Vertrouwen. Toekomst. Verbondenheid. Alle woorden waar ik naar heb uitgekeken, hunkerend naar liefde zonder voorwaarden, zonder dat nabijheid moet worden verdiend. De sleutel is nog warm van zijn lichaam als ik hem aanpak. Het metaal voelt solide, echt, onherroepelijk. 'Weet je het zeker?' Zijn kus is het antwoord. Ik sluit mijn ogen en laat me meevoeren in wat dit betekent. Hij kiest voor mij, hij wil me in zijn leven, bij zijn kinderen. Ik maak deel uit van een gezin. Vijf dagen later sta ik in zijn keuken. Marc is op reis. De kinderen zijn bij hun moeder. Ik heb boodschappen gedaan, ingrediënten voor zijn favoriete gerecht ingeslagen. Het heeft me 1,5 uur gekost in de supermarkt omdat ik precies de juiste ingrediënten wilde en de juiste bijgerechten. Ik wil dat hij thuiskomt in een huis dat naar liefde ruikt. Maar eerst de kamers van de kinderen.

Ik heb het warenhuis leeggekocht. Dekbedovertrekken met ruimteschepen, bureaulampen in primaire kleuren, legobakken vol met speelgoed en voor iedere kamer een opbergkast. Ik heb het allemaal zelf in elkaar gezet, mijn handen zijn stijf van het schroeven, mijn rug is pijnlijk van het bukken. Nu staan de kamers te pronken. Opperuimd. Kleurrijk. Geliefd.

Marc had laten vallen dat de jongens er bekaaid af kwamen, dat hun moeder alles had gehouden en alleen maar aan zichzelf denkt, dat hij hen zo graag een fijne plek wilde geven maar het geld er nog niet was. Ik had gehoord: Hij heeft mij nodig om dit op te lossen. En dat doe ik. Want dit is wat liefde is. Zien wat iemand nodig heeft en het geven zonder te worden gevraagd en ook zonder er iets voor terug te verwachten.

Het eten pruttelt op het vuur. De kamers glimmen. Ik voel me compleet op een manier die ik in jaren niet heb gevoeld, maar zo goed ken van vroeger: ik ben van waarde.

Ik hoor zijn auto op de oprit. Mijn hart maakt een sprongetje. Ik veeg mijn handen af aan een keukendoek en loop naar de deur, klaar om zijn gezicht te zien als hij ziet wat ik heb gedaan.

Ik ruik de stoofpot al voordat ik de voordeur open. Mijn eerste gedachte: Perfect. Mijn tweede: Ik heb al gegeten.

De fase van toegang verlenen tot je leven, is altijd cruciaal. Je moet het doen alsof het een geschenk is. Romantisch, betekenisvol en een bewijs van vertrouwen. In werkelijkheid is het logistiek. Ik kan niet altijd thuis zijn voor mijn kinderen. Ik heb geen tijd om huishoudelijke zaken te regelen. Ik heb iemand nodig die de praktische kant van mijn leven runt terwijl ik me richt op grotere dingen. En daarbij, als zij er ook is, voelt het ook minder bezwarend als ik de huur op den duur door haar laat betalen.

Sarah staat in de deuropening met die blik van hoopvolle verwachting die vrouwen krijgen als ze denken dat ze iets speciaals hebben gedaan. *Surprise*, zegt ze, en ze glimlacht zo breed dat het bijna zielig is. Ik laat mijn tas vallen, loop naar haar toe, sla mijn armen om haar heen. 'Wat ruikt hier zo goed?' 'Stoofpot. Dat vind je toch zo lekker?' Natuurlijk heeft ze onthouden wat mijn favoriet is. Dat doen deze types: ze archiveren elk klein detail alsof het heilige teksten zijn. 'En,' ze kan haar opwinding nauwelijks bedwingen, 'ik heb iets gedaan met de kamers van de jongens. Kom kijken.'

Ik laat me meetrekken naar boven. De kamers - die ik opzettelijk sober heb gehouden en triestheid heb laten uitstralen - zijn getransformeerd. Nieuwe bedden, nieuwe dekens, speelgoed netjes opgeborgen in gekleurde bakken. 'Sarah...!' Ik laat mijn stem breken, net een fractie. 'Dit is... te veel.' Maar nee hoor. 'Het is niet te veel.' Ze straalt. 'Ze verdienen dit'. Ik trek haar tegen me aan. Voel hoe ze ontspant in mijn omhelzing, hoe ze denkt: ik heb het goed gedaan, ik heb hem gelukkig gemaakt. Ik zie later de bon in de tas van het warenhuis. Ze heeft drieduizend euro uitgegeven. Haar geld, mijn kinderen. Perfect. 'Je bent te goed voor me'.

Op andermans zak teren

'Ik ga mijn bedrijf stoppen,' zegt Marc tijdens ons ontbijt. Ik verslik me in mijn thee. 'Wat?' 'Ik heb het echt niet naar mijn zin in dit project'. Hij brandt los. Het foeteren op anderen neemt steeds meer toe, zijn opdrachtgever is een eikel, zijn teamleden werken hem tegen. 'Ze kunnen daar niks.'

Hij ziet er moe uit de laatste weken, gestrest. En ik heb gemerkt dat hij 's avonds vaak geen zin heeft om te praten over zijn werk of überhaupt ergens over. 'Maar wat ga je dan doen?' Hij pakt mijn hand. 'Ik wil jou helpen, met je bedrijf'. En hij verbetert zich: 'Ons bedrijf.' Mijn hart maakt een sprongetje. 'Meen je dat?' Hij heeft er de afgelopen weken veel over nagedacht. 'Jouw visie, jouw passie. Daar wil ik deel van uitmaken. Samen kunnen we er iets moois van maken.'

Dit is wat ik altijd heb gewild: iemand die mijn dromen deelt, mijn ambities begrijpt. Iemand die zegt: laten we dit samen doen. Maar ik voel ook angst en onzekerheid. 'Het is wel echt een grote verantwoordelijkheid om vanuit het bedrijf voor twee inkomens te moeten zorgen. Ik ben net gestart, dat snap je toch wel?' 'Daarom juist'. Hij vertelt enthousiast dat hij op die manier juist kan meehelpen er een succes van te maken. 'Samen zijn we sterker dan jij alleen.' Hij heeft gelijk, denk ik op dat moment. Ik heb de visie, de contacten, de locatie. Hij heeft ervaring en zakelijke instincten. We vullen elkaar aan. 'Oké,' zeg ik. 'Laten we het doen. Hij straalt helemaal en kust me. 'Ons bedrijf schat, onze toekomst.'

Mijn opdrachtgever heeft door dat ik vooral bezig ben met mijn eigen projectjes in plaats van met het werk waarvoor ik hem facturen stuur. Ik hoorde via via dat hij vindt dat ik niets presteer. Ook vertelde hij dat ik veel klaag over mijn ex en steeds maar roep dat de kinderen veel geld kosten, dat ik vooral mijn eigen gang ga en dat ik bijzonder knap, charmant en voorkomend ben, dat de meiden op kantoor weg van mij zijn, maar... ik citeer: 'Je hebt er werkelijk niets aan'. Boeien. Het is alleen een kwestie van tijd voordat ze een ander vinden.

Het is tijd voor plan B: Sarah's bedrijf. Ze heeft een mooie lening geregeld, een prachtige locatie gehuurd, contacten met coaches en mooie klanten. Het enige wat ze mist is iemand die de business kant regelt. Iemand zoals ik. Niet dat ze dat niet kan, maar ze is veel te netjes. Ik kan haar nog wel wat belastingtrucs leren en laten zien hoe je met andermans geld kunt ondernemen.

'Ik ga mijn opdracht teruggeven,' zeg ik tijdens het ontbijt. Ze reageert open maar ook afwachtend, precies zoals verwacht. 'Ik wil jou helpen met je bedrijf en er echt ons bedrijf van maken.' De suggestie van 'ons' bedrijf is cruciaal. Als ik meebouw zonder dat ik mede-eigenaar ben, en dus ook niet verantwoordelijk als bestuurder, dan heb ik toegang tot alles zonder aansprakelijk te zijn. Bankrekeningen, contracten, beslissingen. 'Samen zijn we sterker dan alleen,' zeg ik.

Ze gaat akkoord. Natuurlijk gaat ze akkoord. Ze is helemaal in de gloria dat iemand haar wil helpen. Binnen een maand heb ik toegang tot de rekening, zit ik aan tafel bij de gesprekken met de accountant, de bank en grote klanten. Ik werk een tijdje in het bedrijf, moet effe. Zo lijken we het perfecte stel en binnen een half jaar zorg ik ervoor dat iedere verantwoordelijkheid langzaam verbleekt. Ik gebruik de zakelijke rekening en de creditcard voor mijn eigen hobby, namelijk het sponsoren van mijn zoon die de volgende Tiger Woods wordt, het ontwerpen van golfclubs en het opzetten van een golftoernooi voor kinderen en jeugd. Dit gaat lukken, let op mijn woorden.

Welke toxische dynamiek zien we terug in de idealisatie fase?

Marc laat klassieke *lovebombing* zien door strategisch cadeaus te geven (pioenrozen, spontane bezoeken), hij spiegelt Sarah's waarden (spiritualiteit, zingeving en bewust leven), en is berekenend kwetsbaar om zo haar zorg-reflex te activeren. Hij orchestreert systematische toegangsverlening tot haar leven: eerst emotioneel investeren, dan financieel, vervolgens fysiek door zijn sleutel te geven, en uiteindelijk professioneel, door infiltratie in haar bedrijf. Elk 'romantisch' gebaar heeft een strategisch doel: de vrijpartijen en knuffels triggeren oxytocine, de sleutel creëert overgave en verplichting, zijn baan opzeggen verschaft volledige toegang tot haar financiën. Hij verbergt zijn huwelijk door een postadres-constructie en manipuleert haar grenzen.

Sarah vertoont alle kenmerken van iemand met honger naar verbinding en het zorg-complex. Ze deelt te veel met vreemden (complete business plan binnen 15 minuten), negeert rode vlaggen (zijn beschikbaarheid op onlogische tijden, vaag woonadres) en overschrijdt haar eigen grenzen onder druk van zijn strategische zetten. Haar innerlijke waarschuwingssysteem functioneert nog ('We kennen elkaar nog maar net', de droom over de trouwring, het unheimische gevoel) maar ze rationaliseert elke twijfel weg door zijn liefdesverklaringen. Ze compenseert zijn gebreken met hyper verantwoordelijkheid: € 3.000 aan kinderkamers, koken voor zijn thuiskomst, het bedrijf toegankelijk maken. Haar zelfwaarde is gekoppeld aan nuttig zijn, waardoor elk offer voelt als bewijs van liefde in plaats van uitbuiting.

Hoofdstuk 5

“



*Voor jou begint hier de verwarring. De
persoon van wie je hield of die je
bewonderde lijkt te veranderen.
Niets is meer hetzelfde.*

5. DE DEVALUATIE FASE

Wat gebeurt er in de devaluatie fase?

De devaluatie fase begint subtiel. Zo subtiel dat je het in eerste instantie niet eens opmerkt. Die persoon die je eerst de hemel in preeft, begint kritiek te leveren. Je partner die je de meest bijzondere persoon noemde, je leidinggevende die je als talent aanpreeft, je ouder die eindelijk trots leek en je vriend die je als zielsmaatje zag. Je kunt niet veel meer goed doen, en de kritiek die je krijgt is allemaal voor je eigen bestwil. Je hebt het niet zo door, omdat het voor jou de gewoonste zaak is om alles goed te willen doen, te willen groeien en te verbeteren. Alle feedback is welkom. Je gaat er nog meer je best van doen en dat is bekend terrein.

Voor de ander is dit de fase waarin de echte controle begint. Deze persoon heeft je nu binnen, je hebt geïnvesteerd, je hebt bewijzen afgegeven van je loyaliteit. Dan is het tijd om te kijken hoeveel je accepteert. Elke grens die wordt overschreden en die jij accepteert, wordt gezien als het nieuwe normaal. En voor jou begint hier de verwarring. De persoon van wie je hield of die je bewonderde lijkt te veranderen. Niets is meer hetzelfde.

De hoofdstrategie in deze fase wordt *gaslighting*. Je realiteit wordt langzaam ondermijnd en dingen waarvan je zeker weet dat ze gebeurd zijn, worden ontkend. Bij je partner: 'Dat heb ik nooit gezegd.' Op werk: Die promotie belofte? Dat gaat nu even niet. In familie: Zo erg was dat helemaal niet, je overdrijft altijd. Bij vrienden: Waarom ben je zo gevoelig, het was maar een grapje.

Afspraken die glashelder waren, bleken toch echt anders te zijn. Je geheugen, je waarneming, je interpretatie: alles wordt ter discussie gesteld. Je krijgt last van cognitieve dissonantie: je brein kan niet bevatten dat iemand die zegt van je te houden, je als talent ziet, of je beste vriend claimt te zijn, tegelijkertijd dingen doet die je pijn doen. Er ontstaat dan ook een traumatische binding, waardoor je emotioneel gehecht raakt aan dezelfde persoon die je beschadigt, waardoor je hen blijft idealiseren, verontschuldigen of verdedigen, zelfs wanneer hun gedrag schadelijk is. Dus je gaat zoeken naar verklaringen en je gaat recht praten wat krom is. 'Ze zijn gestrest. Ze hebben het moeilijk. Ze bedoelen het niet zo.'

Ze komen uit een beschadigd gezin. Ze zijn getraumatiseerd.' Jij weet hier een oplossing voor, het is een kwestie van tijd dat je de relatie op de rit hebt. Jij kunt dit.

Waarom blijf je?

Je blijft, omdat je denkt dat dit slechts een fase is. Elke keer dat deze persoon precies op het moment dat jij afstand probeert te nemen weer die charmante, attente kant laat zien die je kent, voel je je hoopvol: misschien, als jij je best doet, zal dit vaker gebeuren. Je partner wordt weer lief na een ruzie. Je leidinggevende belooft je een tof project waaruit die promotie voort gaat komen. Je ouder belt na weken stilte alsof er niets gebeurd is. Je vriend stuurt een lief berichtje na een gemeen commentaar. Je probeert jezelf ervan te overtuigen dat genoeg liefde, geduld, inzet of begrip hen weer 'terug' zal brengen naar wie ze echt zijn. Het zit in hen, daar ben je zeker van. En juist deze afwisselende nabijheid en afstand houdt je gevangen. Het is de kern van de trauma binding: je wordt emotioneel verstrengeld met iemand wiens gedrag je pijn doet, maar wiens sporadische warmte je je steeds weer doet terugkomen.

In deze fase ben je je er nog niet van bewust dat je verslaafd raakt aan dopamine, oxytocine en adrenaline. Dit zijn hormonen (neurotransmitters) met verschillende functies. Zo is dopamine gerelateerd aan beloning en motivatie, adrenaline is een stresshormoon dat helpt bij een 'vecht-of-vlucht'-reactie, en oxytocine is het 'knuffelhormoon' dat sociale binding en vertrouwen bevordert. Deze hormonen beïnvloeden daarmee jouw gevoel van geluk, motivatie en jouw reactie op stress.

Je lichaam is niet gemaakt voor een permanente oorlogszone. Binnen een toxische relatie functioneert je lijf in een constante vecht- of vluchtstand. Adrenaline giert door je systeem en triggert de aanmaak van cortisol, een ander stresshormoon dat je helpt overleven in acuut gevaar. Maar wat bedoeld is voor korte momenten van dreiging, wordt bij jou de standaardinstelling. Dag in, dag uit. Maand na maand. En dat heeft consequenties. Want normaal gesproken zorgen dopamine en oxytocine, je 'gelukshormonen', ervoor dat je stresssysteem weer tot rust komt. Een goed gesprek, een knuffel, een moment van verbinding: dat verhoogt je oxytocine en dat brengt je cortisol niveaus omlaag.

Dopamine geeft je dat opgeluchte gevoel na spanning, waardoor je weer balans ervaart. Maar langdurige stress breekt deze cyclus van spanning en ontspanning af. Je dopamineniveaus zakken op termijn, je oxytocine komt er niet meer aan te pas en de adrenaline en cortisol blijven maar door je lichaam gieren. Het resultaat? Uitputting. Burn-out. Een lijf dat niet meer weet hoe rust voelt.

Daarom is blijven geen neutraal besluit. Het is een (wellicht onbewuste) keuze om je hormoonbalans te laten ontsporen. Maar hier is het goede nieuws: dit systeem is herstelbaar. Gezonde gewoontes, zoals sociaal contact, beweging en slaap, kunnen je hormonen weer in balans brengen. Maar daarvoor moet je wel eerst uit de oorlogszone stappen of vaker in loopgraven gaan liggen.

Beloven en niet nakomen

Het is al lang geleden dat Marc zijn project teruggaf om mij te helpen met mijn bedrijf 'De Tussentijd'. In het begin ging het goed. Hij loste kleine problemen op, opende de locatie, verzorgde de IT en was er op de momenten dat de gastvrouwen hem nodig hadden. Maar de laatste maanden voel ik hem wegglijden. Fysiek nog net aanwezig maar mentaal is hij elders.

Vandaag hebben we de locatie volgeboekt. Drie groepen, allemaal verwachtingsvol op weg naar een dag van persoonlijke ontwikkeling en nieuwe inzichten. De gastvrouwen komen om half acht aan. Marc zou om acht uur direct boodschappen doen. Koffie, melk, taartjes van de bakker zodat alles klaar staat als de eerste gasten om kwart voor negen arriveren.

Om half negen gaat mijn telefoon. Een gastvrouw, waar Marc blijft. Ik bel en krijg zonder verder uitleg te horen dat hij het niet redt. Er komen binnen 15 minuten bijna vijftig man binnen die de warme ontvangst verwachten die De Tussentijd belooft. 'Marc, we hebben dit afgesproken. De gastvrouwen wachten op de boodschappen.' 'Sarah, ik ben een volwassen man.' Zijn stem heeft die scherpe rand die ik steeds vaker hoor. 'Ik kan zelf wel inschatten wat belangrijk is en ik moet nu even iets anders doen. Kun je dan niks oplossen zonder mij?' De lijn valt dood. Ik sta daar met mijn telefoon in mijn hand, starend in de verte. De gastvrouwen blijven wachten op een antwoord. Ik zie het aan hun gezichten: ze balen, ze zijn teleurgesteld, maar ze zullen het oplossen. Omdat dat is wat zij doen, ook zij lossen op, vullen de gaten, compenseren en zorgen dat het blijft draaien.

Ik voel een diep, koud gevoel van verraden worden in mijn lijf. Niet alleen voor mijzelf, maar vooral voor hen. Deze vrouwen die hun best doen, die vertrouwen op afspraken, die denken dat we een team zijn. Als Marc thuiskomt, draagt hij drie tassen. Ik herken het logo van een dure sportzaak in de stad. Zijn gezicht straalt. 'Voor mijn nieuwe business idee. Een Golf Platform en Golfclubs speciaal voor kinderen en jeugd. De businesscase is waterdicht.' Ik kijk naar de tassen. Naar zijn gezicht. Naar het contrast tussen zijn

enthousiasme voor zijn project, de start van de dag en zijn gebrek aan interesse in ons bedrijf. 'Marc, we hadden afgesproken dat alle uitgaven boven de honderd euro eerst besproken worden.' Zijn gezicht verandert. Hij sluit zich en hij wordt hard. 'Dat geldt voor het transitiecentrum. Dit is mijn eigen project. Daarnaast ben ik ondernemer, geen werknemer. Ik laat me niet micro-managen.'

Micro-managen. Het woord treft me als een klap. Is dat wat ik doe? Probeer ik hem te controleren door afspraken te willen naleven? Ik verweer me. 'Het geld komt van de bedrijfsrekening en het geld is van mijn bedrijf.' 'Sarah, je wordt echt te controlerend.' Hij kijkt me aan met iets in zijn ogen dat ik niet kan plaatsen. Minachting? Teleurstelling? En hij legt fel uit dat dit zijn geld een keer is. 'Mag ik ook eens wat? Je doet hysterisch om niets.'

Hysterisch? Ik ga weer het gevecht aan. 'Dus als ik vraag om afspraken na te komen, ben ik hysterisch. Als ik wil beschermen wat we aan het bouwen zijn, ben ik controlerend'. En ik vloek en tier. Wat ik niet zou moeten doen. Maar ik doe het. Ik loop naar de badkamer en sluit de deur. Kijk naar mezelf in de spiegel. Wie ben ik geworden? De vrouw die vraagt om respect voor grenzen wordt neergezet als de controlerende *bitch*. De ondernemer die haar bedrijf wil beschermen wordt een micromanager. Om over zijn dreigende toon nog niet te spreken.

Die avond, als Marc slaapt, ga ik de financiën na. Voor het eerst echt, grondig, zonder de rooskleurige bril van 'We doen dit samen.' De bedrijfsrekening laat een patroon zien dat ik niet wil zien maar ook niet kan negeren. Uitgaven voor golfmateriaal. Golfreizen naar Schotland zodat zijn zoon mee kan doen aan internationale toernooien en hij goede sier kan maken met zijn nieuwe initiatieven. Alles op kosten van mijn bedrijf, maar wat niets te maken heeft met begeleiding van transities of het verzorgen van het verblijf van groepen mensen op de locatie van De Tussentijd.

Ik kan niet anders concluderen: mijn bedrijf financiert zijn hobby. En ik laat het gebeuren, sterker nog, ik stel mijn netwerk aan hem voor en hij leent heel veel geld van een vriend van mij. Personeel van de locatie gaat mee naar de golfreizen en samen met deze super fijne meiden zijn we een stuwende kracht achter het uitbouwen van zijn droom. Hij is niet actief. Wij zijn actief. En ja, ik vind er iets van terwijl we ermee bezig zijn. En toch ben ik er zeer actief bij betrokken. Om er het beste van te maken. Om mijn geld goed terecht te laten komen. Ik schaam mij, voel mij schuldig en ga ermee door. Om te redden wat er te redden valt. En tegen beter weten in.

Dit transitiegedoe wordt me te klein. Sarah's eindeloze gepraat over mensen helpen en betekenisvolle verandering. Het is zo beperkt en zo weinig ambitieus. Golftoernooien voor kinderen en de jeugd, dát heeft potentieel. Rijke ouders die denken dat hun kind de volgende Tiger Woods wordt. Status, prestige en geld dat makkelijk uitgegeven wordt voor de toekomst van hun kind. Maar Sarah begrijpt het niet. Ze denkt dat we partners zijn. Gelijkwaardige partners die samen beslissingen nemen, die overleggen, die elkaar respecteren. Zij heeft wel de visie, maar zonder mijn business skills is haar bedrijf gewoon een dure hobby voor mensen die hun leven niet op de rails krijgen. Ik ben degene die dit project commercieel kan maken, die de contacten heeft, die weet hoe geld voor je kan werken.

Die boodschappen vanochtend? Alsof ik mijn tijd ga verspillen aan koffie en taartjes. Dat kunnen die gastvrouwen zelf wel regelen. Ik had belangrijker dingen te doen. Ik moest de golfclubs bestellen bij die leverancier in China voordat de prijs weer omhoog ging. En de Chinezen vragen al weken om samples van kleding zodat ze dat voor mij kunnen gaan namaken. Ik ben een volwassen man. Ik kan zelf wel inschatten wat belangrijk is. Laat haar maar even voelen hoe het is, als niet alles naar haar zin gaat. Ik ben een ondernemer, geen werknemer. Ik laat me niet micro-managen. Ik voeg er voor het eerst 'hysterisch gedoe' aan toe. Ze gaat nog wel te hard te keer, ze moet echt nog leren wat haar plaats is. Ik neem de beslissingen hier. En daar komt mijn kracht naar voren. De schuld bij haar neerleggen. Haar redelijke verzoek transformeren naar een karakterfout. Binnen een uur zal ze me excuses aanbieden, of stil zijn of beide. Sarah's geld. Mijn project. Perfect systeem. Haar bedrijf is toch maar een tussenstop. Het echte geld zit in golf en er komt vast nog iets anders op mijn pad. De Tussentijd is alleen maar een melkkoe tot er iets beters komt. En Sarah? Die is te idealistisch om te zien wat ik doe: haar droom gebruiken als mijn springplank.

Gaslighting

Het is donderdagochtend. Over anderhalf uur hebben Marc en ik een overleg gepland met de accountant. Een belangrijk gesprek - we moeten verklaren waarom de uitgaven niet passen bij de activiteiten, waarom het rendement achterblijft, waarom vele projecten niet kloppen met de doelstellingen en bovenal wanneer we de rekeningen van de accountant denken te gaan betalen.

Marc had beloofd de cijfers voor te bereiden. We hadden het er vorige week over gehad. Hij zat op de bank met zijn laptop, ik stond bij het raam, we bespraken de uitgaven die hij had gedaan en waar ik helderheid over wilde. 'Kun je al jouw projecten en kosten onder elkaar zetten?' vroeg ik. 'Dan kunnen we het helder presenteren aan de accountant.' Hij had geknikt. 'Doe ik.' Nu, een week later, is er niets. Geen overzicht, geen sheet, geen voorbereiding.

'We hadden afgesproken dat je de cijfers deze week zou bijwerken zodat we deze samen kunnen bespreken zo direct.' Marc kijkt op van zijn telefoon. Zijn gezicht toont boos, alsof ik in een taal spreek die hij niet begrijpt. 'Dat hebben we helemaal niet afgesproken.' Ik voel de grond onder me verschuiven, alsof de vloer kantelt zoals in Villa Volta. 'Jawel, Marc. We hebben er vorige week over gesproken. Je zei dat je het voor zou bereiden.' 'Sarah, ik weet wat ik wel en niet heb gezegd.' Zijn stem is kalm, redelijk, de stem van iemand die geduldig probeert uit te leggen aan iemand die het niet begrijpt. 'Jij was bezig met de website, half aan het luisteren. Ik zei dat jij die cijfers beter zelf kunt bekijken omdat het jouw baby is.'

Vorige week. We zaten op de bank? Helemaal niet. Hij had zijn laptop open. We bespraken... Wat bespraken we precies? Waar stond ik? Mijn geheugen voelt plotseling wazig, onbetrouwbaar. Zoals wanneer je te weinig hebt geslapen en je merkt dat je niet helemaal lekker gaat. En ergens, in een hoekje van mijn brein dat nog helder kan denken, vaag ik me af: waarom zegt hij dat nu? Waarom bevestigt hij nu dat ik het beter kan, terwijl hij een week geleden zei dat hij het zou doen? Maar die gedachten verdwijnen zo snel als ze kwamen. Ik kan en wil de feiten nog niet helemaal onder ogen zien. Nog niet.

Had hij nou gezegd dat hij het zou doen? Of had hij gezegd dat ik het beter kon doen? Was ik aan het luisteren? Was ik bezig met de website?

De twijfel vreet zich in mijn brein. 'Misschien heb ik het verkeerd begrepen.' De woorden zijn niet waar, dat voel ik echt wel. En toch trek ik het boetekleed aan en verontschuldig mij voor mijn warrigheid.

Marc's gezicht verzacht. Hij wordt vriendelijk, begripvol en bezorgd. 'Het geeft niet, schat. Je bent de laatste tijd ook zo gestresst. Het is logisch dat je dingen door elkaar haalt. Misschien moet je wat rustiger aan doen.'

Ik klap mijn laptop open en zet zelf de uitgaven onder elkaar, voor zover ik overzicht kan krijgen. Mijn hoofd bonkt en ik heb hoofdpijn die ergens diep in mijn schedel zit. Een hoofdpijn die niet van het beeldscherm komt maar van iets anders: van de constante twijfel aan mijn eigen waarneming.

Heb ik het echt verkeerd onthouden? Begin ik dingen te verzinnen? Ben ik zo gestrest dat mijn geheugen niet meer betrouwbaar is?

Marc komt achter me staan. Zijn handen op mijn schouders, warm, ze masseren net iets te hard en dwingend. 'Zie je wel,' fluistert hij. Zijn mond tegen mijn haar aangedrukt. 'Je doet het veel beter dan ik zou kunnen. Je hebt mij hier helemaal niet bij nodig.'

Sarah zeurt weer. Nu over een of ander overzicht van uitgaven dat ik zou maken. Alsof ik daar tijd aan wil verspillen. Tijd voor basic *gaslighting*. Niet dat het vanzelf gaat bij haar. Ze bijt echt wel van zich af. Meer dan anderen, dat had ik onderschat. Maar goed, ik houd vol en het lijkt zijn vruchten af te werpen. 'Dat hebben we helemaal niet afgesproken.' Ik zeg het met mijn meest oprechte gezicht, met de juiste toon van verbazing. Alsof zij degene is die dingen door elkaar haalt en de zaken omdraait, in plaats van ik.

Het gebeurt recht voor mijn neus. De twijfel die steeds vaker in haar ogen kruipt. De manier waarop haar gezicht verandert van zeker naar onzeker. Mooi. Ze heeft natuurlijk gelijk, ik had gezegd dat ik het zou doen. Maar dat is niet relevant. Wat relevant is, is dat zij nu twijfelt aan haar eigen geheugen, aan haar eigen waarneming.

'Jij was half aan het luisteren.' Altijd de schuld bij haar neerleggen. Maak van haar zekerheid haar kwetsbaarheid. Ik heb dit de afgelopen maanden systematisch opgebouwd. Kleine dingetjes eerst: wie de kinderen naar school zou brengen, verdraaien wat ik gezegd heb, de schuld bij haar leggen, heb je niet gehoord dat ik dat zou doen? Elke keer dat ze twijfelt en dan blijkt dat ik 'gelijk' had (of in ieder geval haar het gevoel geef dat ik gelijk had), verzwakt haar vertrouwen in haar eigen geheugen.

Nu, maanden later, hoef ik alleen maar met genoeg overtuiging te ontkennen en ze gelooft me boven zichzelf. 'Misschien heb ik het verkeerd begrepen.' Bingo. Ze capituleert. Ze kiest mijn versie van de werkelijkheid boven haar eigen herinnering. Nu de vriendelijke fase. Belangrijk - *gaslighting* werkt het best als je het afwisselt met validatie. 'Het geeft niet. Je bent de laatste tijd zo gestrest.'

Het effect dat ik sorteer is dat zij gaat geloven dat zij niet stabiel genoeg is om helder te denken. Dat zij mij nodig heeft om haar te vertellen wat echt is en wat niet. Zonder mij zou ze verdwalen in haar eigen verwarring. Niet lang daarna zie ik haar braaf zitten, de cijfers onder elkaar zetten, iets dat ik had moeten doen. Perfect.

Haar tijd, haar energie, terwijl ik op de bank zit met mijn telefoon en plannen maak voor het golfproject.

Als ik klaar ben loop ik naar haar toe, masseer haar schouders. Voel hoe ze ontspant onder mijn handen, hoe ze denkt: hij geeft wel om me, hij is lief, misschien heb ik het inderdaad verkeerd begrepen. 'Zie je wel, je doet het veel beter dan ik zou kunnen. Ik wist wel dat jij de juiste persoon bent voor deze klus.' Aan het einde een iets hardere knijp. Ik maak een dubbele slag, goed bezig. Ik valideer haar competentie (voelt goed voor haar) én ik bevestig dat zij het moet doen, niet ik en knijp net iets harder zodat ik controle utoefen.

Gaslighting werkt het beste als je de realiteit systematisch ondermijnt en dan jezelf positioneert als de stabiele factor, de betrouwbare bron van waarheid. Sarah's werkelijkheid is wat ik zeg dat het is. Beter wordt het niet.

Nieuwe supply

Marc komt thuis als het bijna middernacht is. 'Hoe was het?' Hij gooit zijn sleutels op het tafeltje. 'Goed. Ik heb interessante mensen ontmoet.' Er is iets in zijn energie. Een opgewondenheid die ik herken maar niet kan plaatsen. Zoals hij keek toen we elkaar net ontmoetten, toen alles nieuw en mogelijk was. 'Vertel eens?' 'Ach, gewoon. Een vrouw die een glashandel heeft. Leuk om iemand te ontmoeten die ook ondernemer is.' Een vrouw. Maar natuurlijk. 'Hoe heet ze?' 'Linda.' Hij zegt haar naam te makkelijk. 'Ze heeft problemen met haar bedrijfsstrategie. Ik heb aangeboden om haar te helpen.' Mijn maag knijpt samen. Niet uit jaloezie - hoewel hij dat zal denken, dat zal zeggen - maar uit herkenning. Dit heb ik eerder gezien. Deze energie, deze manier van praten over iemand anders, deze plotselinge interesse. 'Help je haar?' Sarah, het is gewoon netwerken. Business contacten opbouwen. Jij bent toch niet jaloers?' En daar is het. De omkering. Mijn bezorgdheid is getransformeerd naar mijn fout, mijn tekortkoming, mijn emotionele instabiliteit. Ik word er steeds scherper op. 'Nee, natuurlijk niet. Maar hoe zit het dan met werken voor De Tussentijd?' 'Mooi. Want jaloezie is heel onaantrekkelijk.' Hij negeert mijn vraag volledig. 'Ik dacht dat jij toch wel boven dat soort kleinzerigheid stond.' Kleinzerigheid. Mijn bezorgdheid over ons bedrijf, mijn vraag naar zijn tijd en aandacht - kleinzerig.

De weken erna heeft Marc het regelmatig over Linda. Haar bedrijf zit vol kansen die niet gegrepen worden. Ze luistert echt naar zijn adviezen. Ik hoor de subtekst. Zij luistert, jij niet. Zij waardeert me, jij niet. Zij heeft potentieel, jij bent uitgeput. Marc, je bent bijna niet meer beschikbaar voor ons bedrijf. Misschien kun je bijvoorbeeld één dag in de week bij Linda helpen? Je verdient er niets aan, en De Tussentijd betaalt jouw salaris. Je bent er nooit meer.'

Ik krijg een halfbakken antwoord. Iets over flexibiliteit, niet zeuren en netwerk opbouwen. Gevolgd door: 'Zie je wel, je bent toch jaloers.' Jaloers. Het woord dat altijd alle legitieme bezorgdheid transformeert naar emotionele instabiliteit.

Maar het is geen jaloezie wat ik voel. Het is iets anders. Iets dat onheilspellend is. Het is de herkenning dat ik word vervangen. Niet plotseling, niet dramatisch, maar geleidelijk. Linda krijgt de energie die mij ooit werd gegeven. De aandacht, de tijd, de charme, de hulp die eigenlijk herhaling van zetten is. En straks - over weken of maanden - zal Marc Linda's bedrijf net zo innemen als hij het mijne heeft ingenomen. Hij zal haar magazijn gebruiken voor zijn golfspullen, haar vertrouwen gebruiken voor zijn plannen, haar middelen gebruiken voor zijn doelen. En dan? Dan wordt Linda net zo uitgeput en net zo verward als ik nu ben. De cyclus herhaalt zich. Ik was de vorige. Linda is de volgende. Wie weet wat er daarna komt? En ergens, diep in mijn buik waar angst, woede en verdriet door elkaar lopen, groeit een gedachte die ik niet wil hebben maar niet kan negeren: als ik Linda waarschuw, zal ze me waarschijnlijk niet geloven. Net zoals ik het moeilijk had kunnen geloven als iemand mij had gewaarschuwd in die fase van de relatie.

Er is steeds minder te halen bij De Tussentijd. Niet alleen de accountant gaat moeilijk doen over de onbetaalde facturen, ook de belastingdienst heeft ons weten te vinden en een medewerker blijft maar klagen dat ze het salaris pas aan het einde van de maand krijgt. Ik blijf het belachelijk vinden dat we zoveel belasting moeten betalen en wat zeuren ze nou. Het salaris is wat later gestort. Nou en? Ik moet maar weer eens doorpakken.

Linda is interessant. Eigenaar van een glashandel - niet winstgevend meer, maar dat is niet het punt. Ze heeft een eigen pand. Een magazijn. Ruimte die ze niet optimaal gebruikt. Sarah stelde natuurlijk direct vragen. Vrouwen ruiken competitie van kilometers afstand. 'Jij bent toch niet jaloers?' Omkering werkt altijd. In plaats van mijn gedrag uit te leggen, positioneer ik haar vraag als haar probleem. 'Nee, natuurlijk niet.' 'Mooi. Want jaloezie is heel onaantrekkelijk.' Nu voelt ze zich schuldig. Ze heeft een normale vraag gesteld, maar ik heb er een karakterfout van gemaakt. En het mooie is - haar vraag over De Tussentijd negeer ik gewoon. Als je selectief antwoordt, bepaal je de richting van het gesprek. De komende weken 'help' ik Linda. In werkelijkheid scan ik haar situatie. Is ze manipuleerbaar? Ja, meer dan Sarah - ze is nog wanhopiger. Heeft haar bedrijf waarde? Het pand en magazijn wel. Kan ik haar gebruiken? Absoluut.

Linda reageert precies zoals verwacht. Ze eet uit mijn hand. Dezelfde technieken die bij Sarah werkten, werken bij Linda. Complimenten over haar potentieel. Suggesties dat ze met de juiste stappen (mijn hulp) zoveel meer kan bereiken. Aandacht, zogenaamd persoonlijke gesprekken over haar relatie, validatie, de beloftes over een betere toekomst.

Sarah vraagt: 'Voelt ze niet méér voor je?' Interessante vraag. Natuurlijk voelt ze meer. Dat is de bedoeling. Maar ik ontken het - niet omdat het niet waar is, maar omdat Sarah's twijfel nuttig is. 'Je wordt paranoïde, Sarah. Niet alles draait om romantiek en seks.' Maar natuurlijk draait het wel om romantiek en seks. Of in ieder geval om de illusie daarvan. Linda heeft behoefte aan bevestiging,

aan de aandacht van een man die haar ziet, haar begrijpt en haar helpt. Klinkt het ongeloofwaardig? Ik leg het voor je uit. Het patroon is simpel:

- Vind een sterke vrouw met middelen (geld, pand, netwerk).
- Bied 'hulp' aan op een gebied waar ze kwetsbaar is.
- Maak jezelf een tijdje onmisbaar.
- Flirt met haar.
- Gebruik haar middelen voor jouw doelen.
- Als ze vragen gaat stellen, heb je de volgende al geïdentificeerd.

Sarah is uitgeput. De Tussentijd levert niet genoeg meer op want ik heb al het fruit al geplukt. Linda's magazijn is perfect voor mijn golfclubs, die ik al heb besteld met andermans geld, maar ik heb er nog geen opslagruimte voor gevonden. En het beste? Sarah's eigen betrokkenheid en doorzettingsvermogen, maakt haar ongeloofwaardig. Ze blijft maar investeren. Als ze later mensen probeert te waarschuwen over mij, zal iedereen denken: zij is die foute ex-vriendin die er zelf tot in haar nek toe, in zat.

Welke toxische dynamiek zien we terug in de devaluatie fase?

De devaluatie fase toont hoe Marc systematisch Sarah's realiteit ondermijnt en haar waarde vernietigt. Hij breekt afspraken zonder consequenties (de boodschappen niet doen terwijl vijftig gasten arriveren), draait zijn verantwoordelijkheden om naar haar fouten ('Kun je dan niks oplossen zonder mij?'), en labelt haar redelijke verzoeken als karakterfouten: 'Je wordt controlerend', 'Je doet hysterisch', 'Jaloezie is heel onaantrekkelijk'. We zien *gaslighting*: ontkennen wat afgesproken is, haar geheugen in twijfel trekken ('Jij was half aan het luisteren'), dan vriendelijk worden en suggereren dat zij te gestrest is om helder te denken. Hij gebruikt haar bedrijf als melkkoe voor zijn projecten, negeert vragen selectief, en introduceert Linda als nieuwe *supply* terwijl hij Sarah's bezorgdheid transformeert naar jaloezie en kleinzerigheid. Elk patroon is gericht op één doel: haar laten twijfelen aan haar eigen waarneming terwijl hij zonder enige vorm van schaamte haar middelen exploiteert.

Sarah's gedrag laat de klassieke devaluatie-reacties zien: ze blijft investeren tegen beter weten in, voelt zich schuldig en schaamt zich terwijl zij slachtoffer is, en past haar realiteit aan aan zijn verhaal ondanks dat haar lichaam protesteert (de hoofdpijn die niet van het beeldscherm komt maar van iets anders). Ze zet zelf de cijfers van zijn projecten onder elkaar, ze mobiliseert haar netwerk en personeel voor zijn droom, ze blijft redden wat er te redden valt. Wanneer hij thuiskomt om middernacht met verhalen over Linda, herkent ze het patroon maar laat zich toch overtuigen dat haar bezorgdheid misschien kleinzerigheid is. Ze ziet dat Linda de volgende is, realiseert zich dat waarschuwen nutteloos is (Net zoals ik het niet had kunnen geloven), maar kan zichzelf er niet uit bevrijden. Haar doorzettingsvermogen, ooit haar kracht, wordt nu het bewijs waarmee Marc haar ongeloofwaardig maakt: ze zit er zelf 'tot haar nek toe in.'

Hoofdstuk 6

“



Toxisch misbruik kan de beste overkomen, maar niet zomaar. Het is een lang proces van manipulaties en ondermijning. En dan, hoe slim, trouw, lief en bijzonder je ook bent: het gebeurt je.

6. DE ESCALATIE FASE

Wat gebeurt er in de escalatie fase?

In de escalatie fase, ook wel *discard* fase genoemd, gaan alle remmen los. De persoon met toxische trekken heeft getest hoeveel je accepteert, hoe ver deze persoon kan gaan en hoe klein je gemaakt kunt worden. Nu gaat deze persoon voor complete overname van jouw leven en als je in verweer komt, krijg je te maken met een zeer heftige afwijzing. Je krijgt regelmatig het gevoel als een vuilnisbak te worden behandeld, die regelmatig aan de straat wordt gezet.

Voor iemand met toxische eigenschappen is dit de oogstfase. Alle investeringen - de *lovebombing*, de *gaslighting*, de erosie van jouw grenzen - alles gaat nu renderen. De persoon met toxische trekken heeft bijvoorbeeld toegang tot jouw financiën, jouw familie, jouw netwerk, jouw bedrijf of jouw hele leven. Tijd om alles te gebruiken voor eigen doeleinden en als je vervelend doet, laat deze persoon je dat ook weten.

Dit kan zich afspelen in verschillende relaties, waarbij de voorbeelden nog maar het topje van de ijsberg zijn:

Partner: Je stemt in met een hypotheek voor een huis dat vooral zijn droomhuis is. Je deelt je pincode voor het gemak, of zegt vrienden af omdat het toch altijd gedoe wordt. Je zet jouw favoriete muziek niet meer op want de ander geeft erop af. Voor je het weet, is jouw wereld zijn wereld geworden en zijn wereld het jouwe.

Familie: Je betaalt maandelijks mee aan de vaste lasten van je moeder omdat zij het zo moeilijk heeft, terwijl je eigen spaarrekening leegloopt. Of je regelt alles voor je vader, omdat je broers en zussen het toch niet snappen zoals jij. Je broer wordt altijd beschermd, en jij hebt het nakijken. Je krijgt te horen dat je moeilijk en ingewikkeld bent, zodat alles bij het oude kan blijven.

Collega/leidinggevende: Je draait overuren voor projecten die onder zijn naam lopen, neemt beslissingen die zij later ontkent, of accepteert dat jouw ideeën 'ons' voorstel worden zodra de directie luistert. Jouw stem verdwijnt, de carrière van de ander groeit.

Zakenpartner: Je ondertekent contracten omdat het snel moet, jouw contacten worden zijn klanten, of je werkt veel meer terwijl de winst gelijk verdeeld wordt en daar geen gesprek over mogelijk is.

Vriend(in): Je regelt altijd alles, maar zodra er iets misgaat, is het jouw fout. Je introduceert haar bij jouw werkgever, het loopt verkeerd, en ineens ben jij degene die het niet goed genoeg heeft uitgelegd.

Voor jou is deze fase onbeschrijflijk lastig. Je bent jezelf zo kwijtgeraakt dat je niet meer weet wat normaal is. Je verweert je niet meer als je weer te horen krijgt dat alles jouw schuld is en je vertrouwt je eigen inschatting van de werkelijkheid niet meer.

Tegelijkertijd groeit er een stem in je hoofd die zegt: dit klopt niet. In stilte fantaseer je meer dan eens over stoppen, weggaan, niet meer beschikbaar zijn en alles laten barsten.

Maar zie maar eens weg te gaan of de relatie in een ander vat te gieten. En helemaal als er kinderen zijn, het familie betreft of er naast toxische trekken ook sprake zou kunnen zijn van psychopathische of antisociale persoonlijkheidsstructuren. Dan kan het ook gebeuren dat crimineel gedrag manifest wordt. Financiële fraude, bedrog, stalking en misbruik van jouw netwerk voor eigen gewin. Omdat de persoon met toxische trekken inmiddels zo diep in jouw leven zit, kun jij medeplichtig worden gemaakt aan wandaden, vaak zonder dat je het doorhebt. Ooit weleens ergens voor getekend, zonder dat je weet waarvoor? Uit vertrouwen?

Het kan iedereen met sterke empathische eigenschappen overkomen, maar niet zomaar. Het is een lang proces van manipulaties en ondermijning. En dan, hoe slim, trouw, lief en bijzonder je ook bent: het gebeurt je. En niet alleen met het zetten van een handtekening - langzaamaan verlies je iedere vorm van helder denken en ben je beland in dat wat je zo goed kent: een plek waar je liefde moet verdienen en waar jij de verantwoordelijkheid pakt voor harmonie, stabiliteit en verbinding.

Wat er gebeurt, is dat jouw brein niet meer overweg kan met de contradictie tussen wie deze persoon zegt te zijn en wat er werkelijk gebeurt. De spanning wordt zo groot dat je soms het gevoel krijgt dat je gek bent.

Blijven of gaan?

Precies die vraag stel je jezelf. Het antwoord is niet zo simpel en eenduidig. Misschien omdat je zoveel geïnvesteerd hebt - financieel, emotioneel en sociaal - dat weggaan complete vernietiging lijkt. Of omdat je geïsoleerd bent geraakt van je support systeem, je zo diep in het web zit dat je niet weet hoe je eruit moet komen zonder alles te verliezen. Omdat jouw leven hun leven is geworden en je de sjaak bent als je gaat. Omdat je bang bent voor de reactie en agressie. Omdat je tegen beter weten in blijft geloven dat jij de situatie kunt veranderen.

Maar ook:

- Omdat je samen kinderen hebt.
- Omdat het je ouder is en 'zo doe je dat niet met familie'.
- Omdat je naam aan het bedrijf verbonden is en vertrekken financiële en reputatieschade betekent.
- Omdat je carrière ervan afhangt en niemand je zal geloven.
- Omdat je denkt dat echte vriendschap betekent dat je er altijd moet zijn.

Voeg daaraan toe dat je ergens, heel diep verstopt, nog steeds een innerlijke stem hebt die zegt: 'Als ik het maar goed genoeg doe, dan komt die lieve persoon uit het begin vast weer terug' of heel onbewust Ik verdien geen liefdevolle vriendschap of relatie of Ik verdien geen succes en respect op mijn werk of Familie moet je accepteren zoals ze zijn of Een echte vriend laat je niet in de steek.

Tot je op een dag, zonder dat je precies weet wanneer, beseft: ik ben niet gek of dom, het is de relatie die is krom.

Fraude?!

Ik zit aan de keukentafel met stapels bankafschriften en papieren. Marc is boven, aan het bellen met investeerders voor een van zijn nieuwe projecten waar hij naast het glasbedrijf aan werkt. Ik zal er niet te veel over uitweiden, want het is meer van hetzelfde. Maar weet, dit project is van een andere aard. Het gaat niet meer over tonnen euro's, het gaat hier over miljoenen. Geld van anderen, maar dat hoeft ik er vast niet bij te zeggen.

Goed, terug. Ik zit dus aan de keukentafel en het duurde even voordat ik het patroon zag en durfde te erkennen, maar nu kan ik het niet meer zien. Niets is meer wat het lijkt: alles wijst erop dat Marc het brein is achter een pyramide zwendel. Marc leent geld van persoon A. Gebruikt dat geld om persoon B af te lossen. Leent van persoon C om persoon A tevreden te houden. Neemt nieuw geld aan van persoon D om oude schulden uit het verleden bij persoon E te betalen. Het lijkt erop dat Marc een Ponzi schema runt, waarbij hij mij, mensen uit mijn netwerk en vele anderen benadeelt. Ik hoor zijn voetstappen op de trap. Snel schuif ik de papieren onder een map. 'Waar ben je mee bezig?' vraagt hij. 'Gewoon, administratie.' Hij kijkt me aan, net iets te lang. Als hij weg is, haal ik weer adem. Ik moet voorzichtig zijn. Heel voorzichtig.

Die avond lig ik naast hem in bed. Hij slaapt. Ik niet. Ik kan niet zomaar weggaan. Mijn handtekening staat op te veel documenten. Mijn naam wordt gebruikt, mijn familie is betrokken. Als dit ontploft, wat dan? Ik moet bewijzen verzamelen. Ik moet mensen waarschuwen. Ik moet mijn bedrijf, mijn kindje, op zijn naam zetten en finale kwijting zien te krijgen. Maar ik moet het zo doen dat hij het niet doorheeft. Nog niet.

De volgende ochtend, als Marc naar een vergadering is, bel ik Sandra. Zijn zakenpartner van het nieuwe project. Mijn handen trillen. 'Sandra, met Sarah. Ik moet je iets vertellen over de financiën.' 'Sarah.' Haar stem klinkt ijzig. 'Is alles goed?'

'Sandra, er klopt iets niet. Stilte. 'Sarah, weet Marc dat je belt?' Ik vind het namelijk nogal een vreemde vraag. '

'Nee. Maar Sandra, dit is serieus. Dit is...'

'Sarah, ik weet er alles van en ik ben overal bij betrokken. Je maakt je zorgen om niks.' Mijn maag krimpt ineen. 'Sandra, nee. Ik...'

'Sarah, we zijn met super mooie plannen bezig en we hebben met het pand een heel goed onderpand. Investeerders zien onze uitbreiding zitten en ja, de gemeente doet moeilijk en we worden echt gedwarsboemd door de omwonenden. Vergunningen komen niet op tijd rond. Echt zoveel gedoe om niks.' Ik voel: ze gaat het hem vertellen dat ik heb gebeld en dan weet hij dat ik het weet. 'Sandra, wacht...'

Die avond komt Marc thuis met bloemen. 'Sandra belde me,' zegt hij vriendelijk. Te vriendelijk. Mijn hart bonkt. 'Ze zei dat je zorgen hebt over de financiën. Dat is lief van je, Sarah. Dat je meedenkt.' Hij komt dichterbij. Zet de bloemen op tafel. Pakt mijn hand. 'Maar je begrijpt het niet helemaal. Dat is logisch - cashflow management is ook complex voor je.' Zijn duim drukt zich in mijn hand, net iets te dominant. 'Ik wil niet dat je je zorgen maakt. Ik heb alles onder controle. Toch?' Zijn ogen laten me niet los. 'Toch', zeg ik.'

Die nacht slaap ik weer niet. Ik zal me terug moeten trekken. Langzaam. Zo langzaam dat hij het niet merkt. Ik zeg vaker dat ik hoofdpijn heb. Dat ik moe ben. Dat ik even naar de zaak moet om iets af te maken. Ondertussen bereid ik voor dat ik weg kan. Maar ik kan niet gaan zonder mijzelf te beschermen.

Sarah wordt stil. Dat is nooit goed. Stille vrouwen denken. Denkende vrouwen worden gevaarlijk. Ik zie haar aan de keukentafel met papieren. Als ik binnenkom, schuift ze ze snel weg. 'Waar ben je mee bezig?' 'Gewoon administratie.' Ze liegt volgens mij. Ze is in de boeken gaan snuffelen. Ze ziet het patroon.

Fuck.

Sandra belt me. 'Marc, ik kreeg net een vreemd telefoontje van Sarah. Ze had het over de financiën'. Daar gaan we. 'Wat heb je gezegd?' 'Ik heb gezegd dat ik er alles van weet en overal bij betrokken ben. Dat ze zich zorgen maakt om niks.' Goed. Sandra is *all in*. Als zij toegeeft dat er iets mis is, is zij namelijk net zo schuldig als ik. 'Heb je haar gerustgesteld?' 'Ik heb over onze plannen gepraat.' Het onderpand. De vergunningen die stroef lopen. Dat we gedwarsboomd worden. Sarah moet echt gaan begrijpen dat dit gewoon business is.' 'Perfect. Sandra, bedankt. Ik ga met haar praten. Ik regel dit.'

Die avond kom ik thuis met bloemen en speel de bezorgde partner. 'Sandra belde me. Je hebt zorgen over de financiën. Dat is lief van je, Sarah. Dat je meedenkt.' Ik zie de angst in haar ogen. Goed. Angst houdt mensen stil. 'Maar je begrijpt het nog niet helemaal.' Dat is logisch - cashflow management is ook complex. Je snapt het gewoon niet'. Ik pak haar hand. Laat haar voelen dat ik haar observeer door net iets te intens op haar hand te drukken. Zodat ze weet dat ik weet dat ze Sandra heeft gebeld. Dat ik weet dat ze vragen stelt. 'Ik wil niet dat je je zorgen maakt.' Ik heb alles onder controle. 'Toch?' 'Toch,' herhaalt ze. Maar ik weet beter. Ze gelooft me niet meer.

De maanden daarna zie ik haar veranderen. Ze trekt zich terug, maar slim. Niet dramatisch. Niet op een manier waar ik haar op kan aanvallen. 'Hoofdpijn.' 'Moe.' 'Moet even naar De Tussentijd voor administratie.'

De Tussentijd. Haar bedrijf. Haar kindje. Ik heb daar goed werk

gedaan, al zeg ik het zelf. Haar bedrijf, met al die idealistische coaches en trainers en goedlopende bedrijven als klanten. En dan haar netwerk - perfect om geld uit te trekken. En nu staat het allemaal op papier alsof wij partners zijn.

Ze kan niet zomaar weg. Ik heb haar laten tekenen. Haar naam heeft investeerders binnengebracht. Haar familie, iedereen zit tot de nek toe in mijn projecten. Als ze nu vertrekt en alles ontploft, wordt zij erop aangekeken. Dat weet ze, dus ze blijft.

Uitbreiding van zijn harem

Ik sta in de badkamer. Marc gaat op de badrand zitten, terwijl ik mij aan het opmaken ben. Hij heeft die blik die ik inmiddels ken: de blik van iemand die een granaat gaat gooien om te kijken hoe ik reageer. 'Ik moet je iets vertellen,' zegt hij. Mijn hart bonkt, maar ik houd mijn gezicht neutraal. De afgelopen maanden heb ik geleerd geen emoties te tonen, het lukt mij steeds beter om te *grey rocken*, zodat ik emotioneel oninteressant wordt voor hem. 'Ik heb aan Caroline verteld dat ik echt een heel speciale band met haar heb.' Ik pak mijn mascara en reageer met: 'Oké.' Hij kijkt verbaasd. Hij verwachtte tranen, schreeuwen, hysterie. 'Je kent haar wel.' 'Zij geeft ook trainingen.' 'Ja, ik ken haar inderdaad?' zeg ik kalm, terwijl ik heel goed weet wat bij hem 'een speciale band' betekent. 'Zij is toch getrouwd en heeft toch ook kinderen?', vraag ik. Geen antwoord. 'De afgelopen maanden waren zo apart. Sarah, ik wil eerlijk zijn. Ik weet niet welke kant dit opgaat. Ik ben verward.'

Verward. Natuurlijk is hij verward. De Tussentijd heeft moeten verhuizen van het hoofdpand naar het koetshuis en is kaalgeplukt, personeel loopt weg, ik ben niet meer de helft van wie ik was toen we elkaar ontmoetten, de onbetaalde rekeningen voor al zijn hobby projecten stapelen zich op, het grote alles oplossende megalomane project komt maar niet van de grond en bij Linda is alles ook opgebruikt. Hij vat het voor mij samen: 'De situatie is complex.'

Ik ben klaar met opmaken en loop de badkamer uit. Hij zit nog steeds op de badrand en ik kijk op hem neer. Letterlijk nu, maar inmiddels ook steeds vaker figuurlijk. 'Marc, je realiseert je toch wel dat je nu een volgend gezin kapot gaat maken?' Een getrouwde vrouw met jonge dochters? 'Het is niet zo simpel, Sarah. Hij vertelt dat ze ongelukkig is in haar huwelijk en dat hij haar helpt en dat het op dit moment echt niet meer is dan dat. 'En haar man?' 'Ze hebben gesprekken met elkaar. Het is alleen nog een kwestie van tijd, denk ik, voordat zij gaan scheiden.' 'En daar ga jij voor zorgen?', vraag ik. Zijn gezicht verhardt. 'Sarah, je begrijpt het niet. Dit is geen spelletje. Ik help haar alleen maar'.

De maanden daarna wordt het een bizarre dans. We zijn nog samen maar eigenlijk niet. Hij vertelt me regelmatig over Caroline. Hoe bijzonder ze is en ook wat ze allemaal moet doormaken. Elke keer als ik een beetje afstand neem, trekt hij me terug met een of ander issue. Elke keer als ik te zelfverzekerd ben, reageert hij met toenadering. Maar ik speel mee. Ik doe alsof ik geïnteresseerd ben en ook meeleeft, alsof ik bang ben hem te verliezen. Alsof ik vecht om hem terug te krijgen, terwijl ik mij losweek. Ik zorg nog steeds met liefde voor zijn kinderen, maar dat wordt wel steeds moeilijker. Het afscheid nadert en dat valt mij heel erg zwaar. Maar daar staat tegenover, dat elke dag dat hij denkt dat hij de controle heeft, een dag is dat ik mijn vertrek kan voorbereiden, contact kan leggen met een aannemer die naar blijkt, ruim 4 miljoen heeft geïnvesteerd in zijn nieuwste project. Ik krijg te horen dat hij dacht het onderpand te hebben veiliggesteld, maar hij wist niet dat het onderpand al een keer afgegeven was aan een buitenlandse investeerder. Ik kom meer en meer te weten over wat een poel van verderf het is.

'Marc,' zeg ik op een avond, 'We moeten iets met De Tussentijd. Het gaat financieel niet goed met het bedrijf. Alles wat het bedrijf heeft verdiend, gaf jij uit aan jouw golf initiatieven en de tijd die jij steekt in weer een nieuw project terwijl De Tussentijd jouw salaris nog steeds overmaakt: dat kan echt niet meer.' Hij antwoordt geïrriteerd: 'Maak je nou maar geen zorgen. Dat komt straks, als de financiering van 12 miljoen van de Fransen rond is, vanzelf goed.' Hij denkt echt dat ik me zorgen maak en dat ik er nog in geloof dat het geld van de Franse investeerders eraan zit te komen. Dat ik meega in zijn droomwereld. Hij ziet niet dat ik juridische ontbinding aan het voorbereiden ben. En ik zie steeds duidelijker het patroon dat hij écht allemaal gelooft wat hij zegt.

Op een ochtend zit ik in mijn auto als een onbekend nummer belt. 'Spreek ik met Sarah?' 'Ja?' 'Je kent me niet. Mijn naam is Peter.'

Ik ben.... stilte. Ik ben de ex van Caro.' Mijn adem stukt. 'Marc heeft je over haar verteld?' vraagt hij. 'Ja, al een hele tijd terug'. Dat was nieuw voor hem. We delen de informatie die we beiden kennen en hij ziet het allemaal haarfijn. Peter is de volgende lifeline, dit keer met een zeer ruime en jarenlang durende alimentatie. 'En ze houdt het huis.'

Daar is het. Het is hem gelukt. Een volgende geldbron is geregeld. De gescheiden vrouw met alimentatie en een huis. Zij is dolgelukkig en deelt vrolijk haar nieuwe samengestelde gezin via de socials. 'Peter,' zeg ik zacht, 'je moet haar waarschuwen. Voor wie hij werkelijk is.' 'Denk je dat ik dat niet heb geprobeerd? Ze gelooft me niet. Ze denkt dat ik jaloers ben. Dat ik haar toekomst saboteer.' Natuurlijk denkt ze dat. Peter, het spijt me. Ik wil haar wel bellen, maar ik heb er niet veel vertrouwen in dat het zal helpen. Het spijt mij ook voor jou. Wat hij met jou en jouw bedrijf heeft gedaan.

Die avond kom ik thuis. Marc zit op de bank. 'Caroline heeft haar man verteld dat ze gaat scheiden,' zegt hij met een glimlach. 'Marc,' zeg ik, en ik doe alsof mijn stem breekt, 'Ik begrijp het'. 'Ik hoop dat jullie gelukkig worden.' Hij kijkt me aan met iets van medelijden. Hij denkt dat hij gewonnen heeft. Dat hij me gebroken heeft. Twee weken later kan ik eindelijk weg. Ik neem alleen een paar dozen met spullen mee. Mijn bedrijven komen op zijn naam, hij is er stil van. Hij houdt van het bouwen van een kerstboom aan B.V.'s. 'Echt?' 'Echt.' Ik wil een schone lei, zeg ik. 'Jij toch ook?'

Een maand later belt mijn advocaat. 'Sarah, je kunt nu veilig in gesprek met de belastingdienst.'

Sarah wordt te kalm. Dat betekent meestal problemen. Tijd om haar te herinneren aan haar plaats. Tijd voor een reality check. Ze staat in de badkamer zich op te maken. Perfect moment. Ze kijkt me niet aan en dus hoeft ze alleen maar te luisteren. Ik ga op de badrand zitten. 'Ik moet je iets vertellen.' Ik verwacht tranen. Paniek. De gebruikelijke reactie als ik over andere vrouwen begin. 'Ik heb aan Caroline verteld dat ik echt een heel speciale band met haar heb.' Ze pakt kalm haar mascara. 'Oké.' Oké? Dat is het? Waar is de jaloezie? De hysterie? 'Je kent haar wel. Zij geeft ook trainingen.' 'Ja, ik ken haar inderdaad. Zij is toch getrouwd en heeft toch ook kinderen?' Fuck. Ze gaat dit gebruiken om me als de slechterik neer te zetten.

Ik geef geen antwoord. Laat de spanning hangen. 'De afgelopen maanden waren zo apart. Sarah, ik wil eerlijk zijn. Ik weet niet welke kant dit opgaat. Ik ben verward.' Dat werkt meestal. Vrouwen willen je helpen als je 'verward' bent. 'De situatie is complex.'

Sarah loopt de badkamer uit. Ze kijkt op me neer, letterlijk. Ik zit nog op die stomme badrand. 'Marc, je realiseert je toch wel dat je nu een volgend gezin kapot gaat maken? Een getrouwde vrouw met jonge dochters?' Daar gaan we. De morele superioriteit.

'Het is niet zo simpel, Sarah. Ze is ongelukkig in haar huwelijk. Ik help haar. Het is op dit moment echt niet meer dan dat.' Ik geloof het bijna zelf. 'En haar man?' 'Ze hebben gesprekken met elkaar.' 'Het is alleen nog een kwestie van tijd, denk ik, dat zij gaan scheiden.' 'Ga jij ervoor zorgen dat ze scheiden?' Waarom klinkt ze zo... onverschillig? Waar is de emotie? 'Sarah, je begrijpt het niet. Dit is geen spelletje. Ik help haar alleen maar.'

De maanden daarna speel ik het triangulatie spel perfect. Ik vertel Sarah over Caroline. Hoe bijzonder ze is. Wat ze moet doormaken. Sarah reageert anders. Geïnteresseerd, meelevend. Ze vecht niet, maar ze geeft ook niet helemaal op. Ze zorgt zelfs nog steeds voor mijn kinderen. Lief, bijna. Zolang ze denkt dat ze nog een kans maakt, blijft ze beschikbaar.

Ondertussen bouw ik aan Caroline. Die is zo verliefd en ze is zo ongelukkig in haar huwelijk dat ze alles gelooft wat ik zeg. En we lijken zo op elkaar dat het woord tweelingzielen al meer dan eens geopperd wordt. Mooi! 'Als je scheidt, kunnen we eindelijk samen zijn', houd ik haar voor. 'Ik zal voor je zorgen.' O ja, ik heb nog een kooltje op het vuur trouwens. Dat vergeet ik bijna. Ik ga regelmatig bij haar langs en laat ook haar naam af en toe vallen. Dat is altijd handig voor de opbouw van stress bij Sarah. Deze Patty heeft wel wat geld, maar is niet zo duurzaam schat ik in. Nee, dan Caro. Die ex van haar gaat duizenden euro's per maand betalen. Ze houdt het huis. En dan komt al dat geld mijn kant op. Kan ze gelijk mijn jongens onderhouden, want ik heb zelf geen rooie cent. Nieuwe *supply*. Nieuwe financiële bron. Echt een goede timing nu De Tussentijd leeggebloed is en mijn Chinese golfclubs, waar ik overigens de rekening niet van heb betaald, veilig in het magazijn van Linda heb staan. Dat is wel een leuk verhaal trouwens. Ik ben echt geniaal. Die Chinezen hebben het schip met een container vol clubs gewoon laten vertrekken op basis van mijn toezeggingen dat ik zou betalen.

Wat zijn mensen toch onbetrouwbaar.

Dit heeft ze wel vaker

Ik kan en wil het niet meer, ik ben aan het einde van mijn latijn. Marc is weggeweest 'voor zaken' zonder te zeggen waar naartoe precies. Zijn kinderen bij ons thuis, die vragen wanneer papa er weer is. Een vraag waar ik geen antwoord op kan geven. Zijn telefoon uit. Totaal onbereikbaar. Toen hij thuiskwam, deed hij alsof er niets aan de hand was, terwijl ik bol stond van de stress. Ik vroeg waar hij was.

'Business meetings. Dat heb ik je toch verteld?' 'Je zei dat je overdag weg zou zijn.' 'Sarah, je hebt het niet goed geluisterd.'

Ik word gek van die gesprekken. Elke keer dat ik iets zeg, word ik gecorrigeerd. Elke keer dat ik ergens zeker van ben, heb ik het verkeerd begrepen of draait hij het om. Ik slaap er slecht van want ik herhaal de gesprekken keer op keer en het voelt dan zo oneerlijk en onmachtig, want ik weet zeker dat het niet klopt.

Vanmiddag was de druppel. Marc kwam thuis en begon te schreeuwen omdat ik zijn golfspullen had opgeruimd. 'Raak mijn spullen niet aan!' 'Ik heb ze alleen maar in de hal gezet in plaats van midden in de keuken.' 'Je hebt geen respect voor mijn grenzen!' Hij maakt zelf wel uit waar hij wat neerzet. Iets in me knapte. Ik stond in de woonkamer en voordat ik er erg in had, griste ik de tv van de muur en smeed hem op de grond. Kapot. Het was niet de inhoud van zijn boodschap. Het was de toon, de afleiding van het echte onderwerp, de neerbuigende houding. Ik begon te trillen en ineens gilte ik het uit. Nadat die mega tv op de grond lag, rende ik naar de tuin en lag ik op mijn rug in het gras, huilend en gillend als een klein kind. Ik was compleet de weg kwijt. De buurvrouw kwam de tuin inlopen. 'Gaat het goed hier?' Toen pas kwam Marc kalm naar buiten lopen. Zijn stem vol begrip en bezorgdheid. 'O, niets ergs hoor, dit heeft zij wel vaker,' was zijn antwoord.

Op dat moment, terwijl ik op mijn rug in het gras lag te snikken, steeg ik boven mezelf uit. Ik zag hem ineens vol voor wie hij werkelijk was en ik voelde mijzelf mijlenver van mezelf verwijderd zijn.

Ik was verworpen tot een hysterische heks en niets lag aan hem. Ach jee, hij heeft het maar zwaar met mij.

En in een split second wist ik het: hij doet het erom. Hij pusht me opzettelijk tot ik ontplof, zodat de buitenwereld kan denken: kijk dan hoe instabiel zij is. Het effect is dat hij op die manier geen verantwoordelijkheid hoeft te dragen voor zijn afwezigheid, terwijl ik voor zijn kinderen zorgde. Een afleidingsmanoeuvre, dat is het.

Voor het eerst in tijden hoorde ik diep van binnen mijn eigen stem weer: 'Je moet hier weg, anders wordt het jouw ondergang.' Ik besluit dat ik hem niets maar dan ook niets meer moet vertellen over hoe ik mij voel, wat ik doormaak, wat er gebeurt. Ik heb alleen mezelf maar wijzer te maken.

Ik kon acuut stoppen met mijn drama en stond op. Ik wist: ik heb drama in mijn leven achter mij te leren laten. Ik voelde: ik heb een keuze en die keuze maakte ik: om nooit meer te vallen voor zijn charme, zijn manipulaties, zijn toenaderingen en zijn afwijzingen.

Perfect. Sarah heeft eindelijk haar hysterische zelf laten zien aan de buitenwereld. Ik heb er jaren naartoe gewerkt om haar tot dit punt te krijgen. Elke dag een beetje meer druk. Een beetje meer ondermijning van haar realiteit. Een beetje meer kritiek. Vandaag was gewoon de laatste druppel. Ik schreeuwde om een paar golfclubs die ze had weggezet - compleet overbodig natuurlijk, maar het werkte. Ze knalde. Volledig. TV van de muur, gillend in de tuin. Precies wat ik nodig had. En de timing was perfect - de buurvrouw kwam de tuin inlopen. Ideale getuige, zij vertelt het verhaal in no time door aan anderen. 'O, niets ergs hoor. Dit heeft zij wel vaker,' zeg ik met mijn meest bezorgde stem. De buurvrouw kijkt medelijdend naar mij. 'Ach jee', zegt haar blik. 'Wat erg voor je dat je met zo'n instabiel iemand moet leven.'

Sarah ligt op haar rug in het gras. Gebroken. Precies waar ik haar wilde hebben. Het mooie is dat ze dit zelf heeft gedaan. Ik heb haar niet geslagen, niet echt bedreigd. Zij heeft zelf de tv kapot gegooid. Zij lag te gillen in de tuin. Als dit ooit voor de rechter komt, wie denk je dat er geloofd wordt?

De kalme, redelijke man, of de hysterische vrouw die tv's van de muur trekt?

Welke toxische dynamiek zien we terug in de escalatie fase?

Marc escaleert zijn manipulatie door geld van persoon A te gebruiken voor betaling van facturen van persoon B. Hij creëert triangulatie door steeds een derde persoon in de relatie te brengen om zo onzekerheid en competitie aan te zwengelen. Hij zet tactische *gaslighting* in, waarbij hij Sarah's realiteitsbesef systematisch ondermijnt. Marc werkt bewust toe naar een publieke *breakdown* door haar continu te pushen tot ze ontploft, terwijl hij zichzelf positioneert als het kalme, redelijke slachtoffer van haar instabiliteit. Zijn gedrag toont klassieke narcistische *supply-management*: zodra een bron (Sarah, De Tussentijd, Linda) leeggebloed is, heeft hij al de volgende slachtoffers klaarstaan (Caroline met alimentatie en huis, Patty, Sandra als compagnon). De combinatie van financiële uitbuiting, emotionele mishandeling en reputatieschade is bedoeld om Sarah zo te isoleren en te beschadigen dat ze geen geloofwaardige getuige meer is als zijn zwendel ontploft.

Sarah's is klaar voor de stap naar bevrijding maar zij zit gevangen in een dubbele fuik: haar handtekeningen staan op zijn documenten én ze is zo emotioneel uitgeput dat ze op het punt staat van een mentale *breakdown*. Haar *grey rock* strategie, waarmee hij nul extra informatie krijgt dan nodig en de stille voorbereiding van haar vertrek, toont groei, maar de stress veroorzaakt ook dissociatie (boven zichzelf uitstijgen, mijlenver van zichzelf verwijderd zijn). Het kritieke keerpunt is het moment in het gras: ze herkent eindelijk de opzettelijke provocatie, stopt met reageren, en maakt de innerlijke shift van hem overtuigen naar mezelf redden. Die split-second van helderheid - hij doet het erom, is het begin van cognitief herstel na jaren van *gaslighting*.

Hoofdstuk 7

“



Hoovering biedt een emotionele ontsnappingsroute: 'Zie je wel, het wordt beter! Herstellen wordt, hoe langer de relatie duurt, hoe lastiger.

7. HOOVERING

Hoovering gebeurt zowel tijdens de devaluatie als de escalatie fase en kenmerkt zich doordat de persoon met toxische trekken jou weer binnen wil hengelen nadat je eerst gedevalueerd bent en afstand hebt genomen. Op het moment dat deze persoon controleverlies ervaart, volgt actie. Op het moment dat jullie bijvoorbeeld ruzie hebben gehad of je juist afstand aan het nemen bent, dan volgt de hoovering. Je wordt dan letterlijk weer 'naar binnen gezogen', de relatie in.

Kenmerken en voorbeelden

Je herkent de hoovering aan de volgende kenmerken, inclusief een aantal voorbeelden:

Oude emoties oproepen: de ander brengt herinneringen aan goede tijden of gedeelde momenten naar boven om je weer emotioneel te binden. Bij een partner zijn dit de eerste verliefdheid, bij een ouder: Weet je nog toen je klein was, bij een leidinggevende: We hebben zoveel mooie projecten samen gedaan, bij een vriend: Onze vriendschap is zo waardevol.

Terugkerende lovebombing: plotselinge overdreven aandacht, complimenten of cadeaus om je terug te trekken in de relatie. Een (ex-)partner stuurt bloemen, een ouder belt plotseling dagelijks, een collega prijst je werk opeens uitbundig, een zakenpartner belooft gouden bergen.

Spijt en excuses: Het spijt me zo, Ik ben veranderd. De ander doet alsof er verantwoordelijkheid genomen wordt om je terug te krijgen. Ik begrijp nu wat ik verkeerd deed, Het komt door de stress, maar dat is nu voorbij.

Dreiging van verlies: Je zult niemand anders vinden zoals ik of Je zult spijt krijgen als je weggaat om angst te creëren. Bij werk: Je carrière is voorbij zonder mij. Bij familie: Je bent de enige die me begrijpt en bij vriendschap: Niemand kent je zoals ik je ken.

Problemen minimaliseren: de ander bagatelliseert eerder misbruik: Het viel toch wel mee? of Je overdrijft. Zo erg was het niet, Je bent te gevoelig, Andere mensen hebben daar bij mij helemaal geen last van. Het ligt aan jou.

Contact via onverwachte kanalen: berichten, telefoontjes, social media, of via vrienden/familie om plotseling opnieuw in jouw leven te verschijnen. Via gemeenschappelijke collega's, via je kinderen, via social media waar je geblokkeerd had, of zelfs fysiek opdagen bij je werk of huis.

Sympathie en slachtofferrol: Niemand begrijpt mij zoals jij, Ik heb het zo moeilijk, waardoor jij je verantwoordelijk voelt om te helpen of te redden. Bij een ouder: Ik ben zo ziek, ik heb alleen jou, bij een (ex)partner: Zonder jou red ik het niet, bij werk: Dit project gaat mis zonder jou.

Seksuele verleiding: (bij romantische/intieme relaties) intimiteit of seks gebruiken om emotionele hechting en terugkeer te stimuleren.

Vergelijking of jaloezie creëren: verwijzen naar anderen om je onzeker te maken en terug te trekken. Mijn nieuwe zakenpartner begrijpt me beter dan jij, Die andere medewerker is wel meer *tech-savy* dan jij, of Je helpt me wel, maar je broer doet het beter.

Beloven van verandering: beloftes dat het anders zal zijn, dat het nooit meer zal gebeuren, of dat er verbetering komt om jou terug te winnen. Ik ga in therapie, Ik heb eindelijk door wat ik fout deed, Het bedrijf draait nu goed, nu wordt alles anders, Ik heb geleerd van mijn fouten.

Hoovering komt dus niet alleen voor nadat je bent weggegaan. Het gebeurt ook binnen de relatie, namelijk telkens wanneer de persoon met toxische kenmerken voelt dat de grip op jou verloren gaat. Voor jou biedt hoovering een emotionele ontsnappingsroute: 'Zie je wel, het wordt beter! Dit uitstellen van rouwverwerking voelt op korte termijn minder pijnlijk, maar verlengt het trauma en verdiept de pijn. Herstellen wordt, hoe langer de relatie duurt, hoe lastiger.

Dit zijn de moment waarop hoovering te verwachten is. Dat is zodra jij:

- Grenzen stelt en de consequenties daarvan accepteert.
- Meer op je eigen benen komt te staan.
- Minder beschikbaar bent (emotioneel, tijd en aandacht.)
- Je twijfels uit of afstand neemt.
- Je eigen leven gaat opbouwen (vrienden, hobby's, carrière).
- Je dicht bij jezelf blijft na kritiek of devaluatie.
- Je elders solliciteert of collega's zoekt voor steun.
- Je familieleden betreft of afstand neemt van familiebijeenkomsten.
- Je je vrienden weer opzoekt.
- Je minder reageert op berichten.

Traumatische binding is een verslaving

De hersenen hebben tijdens de relatie *intermittent reinforcement* ervaren: onvoorspelbare afwisseling van afwijzing, afbreuk en liefde. Dit creëert de sterkste vorm van conditionering. Bij hoovering komt een hormoonshot vrij. Letterlijk dezelfde hersenmechanismen als bij verslaving. Rationeel weten dat het slecht is betekent niet dat je weerstand kan bieden. De kans is namelijk groot dat je lichaam deze dynamiek al kende, voordat je in deze relatie terecht kwam.

Gaslighting beschadigt het waarnemingsvermogen

Na maanden of jaren van *gaslighting* is je *reality-testing* verstoord. Je twijfelt aan je eigen waarneming: Was het echt zo erg? Misschien overdrijf ik? Deze lieve persoon kan toch niet zo slecht zijn?

Hoovering exploiteert die twijfel door precies de lieve versie te tonen op momenten dat je bijna radeloos bent en die je zo wanhopig wil geloven. Want niemand zit te wachten op het verwerken van de de pijn van het definitieve verlies.

De hormonale cocktail van toxische relaties

Toxische relaties grijpen niet alleen emotioneel in, maar ook biologisch. Ze beïnvloeden het belonings- en stresssysteem van het brein. Dat maakt loskomen moeilijk en herstellen een proces.

Dopamine – de beloningsstof

Komt vrij bij *intermittent reinforcement* en piekt extra hoog wanneer liefde plots terugkeert na afwijzing of devaluatie. Creëert het dwingende gevoel: Ik moet hem/haar terugwinnen. Versterkt obsessief denken en fixatie. Verklaart waarom stabiele, veilige relaties daarna leeg of 'saai' kunnen aanvoelen: het zenuwstelsel is gewend geraakt aan *highs*, niet aan rust.

Oxytocine – de bindingsversterker

Bekend als het knuffelhormoon, maar komt ook vrij bij stressvolle intimiteit. Versterkt emotionele hechting, ook aan iemand die je pijn doet. Speelt daarom een grote rol bij traumatiserende binding. Verklaart waarom je rationeel weet dat het ongezond is, maar je toch blijft. Maakt hoovering effectief: één moment van nabijheid kan de hele binding opnieuw activeren.

Endorfines – de interne pijnstiller

Worden aangemaakt bij emotionele of fysieke stress. Ze dempen pijn en geven tijdelijk een verdoofd of euforisch gevoel. Zorgen voor een ontladende '*high*' wanneer spanning verdwijnt na conflict. Kunnen leiden tot verslaving aan drama en intensiteit. Verklaren waarom kalmte soms voelt als leegte of verlies in plaats van veiligheid.

Cortisol – de chronische alarmstand

Langdurig verhoogd bij voortdurende onveiligheid of emotionele dreiging. Ontregelt het stresssysteem en houdt je in hyperalertheid. Verhoogt angst, wantrouwen, slaapproblemen en emotionele uitputting. Verklaart PTSS-achtige klachten na langdurige toxische relaties. Herstel vraagt tijd én het actief normaliseren van het stresssysteem (veiligheid, voorspelbaarheid, rust).

Deze hormonale cocktail houdt je vast terwijl je lijdt, maakt loskomen voelen als afkicken en zorgt ervoor dat herstel niet lineair is. Gelukkig is ons brein plastisch en is herstellen mogelijk.

De laatste loodjes

Bijna een jaar later - als ik al weg ben en als het hele kaartenhuis is ingestort - zit ik tegenover de curator.

'Mevrouw, het faillissement heeft een zeer complex beeld opgeleverd en waarbij hoge bedragen gemoeid zijn.' 'Hoeveel?', vraag ik. 'Twintig miljoen euro aan schulden en verplichtingen.' Twintig miljoen. Daar zat ik tussen, terwijl ik probeerde overeind te blijven en te ontsnappen. 'U stond als bestuurder geregistreerd.'

'Ik heb mijn bedrijf, mijn kindje, overgedragen en achter mij gelaten om ervoor te zorgen dat ik niet in zijn ellende meegetrokken zou worden.' 'Uw ex-partner en zijn zakenpartner Sandra zijn veroordeeld voor onbehoorlijk bestuur. Zij moeten om te beginnen elk vijf miljoen euro terugstorten.' 'En hebben ze dat gedaan?' 'Nee, mevrouw.' 'En ondanks dat zij veroordeeld zijn door de rechter-commissaris voor onbehoorlijk bestuur, heeft de FIOD besloten geen strafzaak te beginnen.'

Ik vertel dat ik het op een gegeven moment doorkreeg hoe het werkte. 'Ik heb geprobeerd te waarschuwen.' Ik ben weggegaan zodra ik kon.' 'Maar u bleef, zelfs nadat u het ontdekte.' Ik moet praten als Brugman. 'Ik was aan het voorbereiden om weg te gaan. Ik moest bewijs verzamelen. Ik moest mezelf beschermen en ik moest leren niet steeds te vallen voor zijn charmes'.

'Of u was medeplichtig.' De moed zakt mij in de schoenen. Ik moet mezelf herpakken, gaan staan voor wat er is. Het lukt. Ik leg uit hoe het is om samen in een huis te leven, terwijl je weet wat je weet, maar je nog niet veilig genoeg bent om weg te gaan. Hoe het is om Sandra te bellen en te beseffen dat hij haar ook in zijn macht heeft gekregen. Dat haar belangen haaks staan op de werkelijkheid onder ogen zien. Hoe het is om te proberen mensen te waarschuwen terwijl je zelf nog gevangen zit en anderen je niet geloven. Het kost me een jaar van overleggen met niet alleen de curator, maar ook de belastingdienst en andere gedupeerden. Praten, proactief contact houden en blijven geloven in mijzelf. Uiteindelijk geloven zowel de curator als de belastingdienst mij en

met de bank kom ik tot een schikking.

'En Marc en Sandra?', vraag ik? 'De FIOD doet inderdaad helemaal niets met deze zaak, hij is persoonlijk failliet en of zij beiden de vijf miljoen terug gaan betalen is mij niet helder. Het gaat zoals het steeds gaat in deze situaties: de daders lopen vrij rond, terwijl tientallen ondernemers kunnen fluiten naar 20 miljoen euro waar zij hard voor hebben gewerkt'. En dat, terwijl mijn ex zijn bord schoon houdt met de boodschap dat de gemeente en omwonenden voor dit fiasco hebben gezorgd. Het goede nieuws is: ik ben niet meer interessant, dus ik word met rust gelaten en de hoovering is daarmee tot een eind gekomen.

Ik kan beginnen met herstellen.

Ik houd haar bijna een jaar vast. Met een mix van charme en angst. Elke keer dat ze te zelfverzekerd wordt, laat ik haar voelen dat ik haar observeer en dat wissel ik af met complimenten over wat ze aan het doen is. Als ze te sterk in haar schoenen staat, stuur ik een juridische brief waarin ik iets van haar claim.

Ondertussen blijf ik geld proberen binnen te harken. Het project loopt en die 12 miljoen is bijna overgemaakt. Sarah doet trouwens wel iets slims. Ze vraagt of ik De Tussentijd wil overnemen. 'Marc, je hebt vast nog een paar extra BV's nodig. Je hebt inmiddels al een mooie kerstboom. Je kunt die van mij op jouw naam krijgen. Misschien heb je er nog wat aan.' Interessant. Ze wil eruit. 'Sarah, weet je het zeker? Het is toch jouw kindje.' 'Ik weet het zeker. Jij hebt vast een goede bestemming voor de BV's.'

Ze heeft een advocaat ingeschakeld. Dat weet ik. Ze wil finale kwijting regelen. Slim. Maar niet slim genoeg. Als ik De Tussentijd overneem, neem ik ook de schulden over. Maar tegen de tijd dat het failliet gaat, ben ik allang weer verder. En Sarah? Alle contracten staan op haar naam. Zij heeft geweten wat er speelde en is gebleven. Ik veins dankbaarheid en ze trapt erin.

Een jaar later zit ik tegenover de curator. Mijn zakenpartner naast me. 'Twintig miljoen euro schuld: u bent beiden veroordeeld. U dient om te beginnen elk vijf miljoen terug te storten.' 'Uiteraard,' zeg ik. Om er het volgende aan toe te voegen. 'Zodra de situatie het toelaat.' Wat natuurlijk nooit het geval zal zijn. Sandra kijkt me aan. Ze begrijpt het. Ik betaal niets terug. De FIOD doet niets, het is te complex, maar bovenal: van een kale kip kun je niet plukken. Ik ga persoonlijk failliet, maar dat is gewoon administratie. Over een jaar of drie ben ik weer het mannetje.

Het mooiste is dat Sarah bijna een jaar heeft moeten vechten om de bank, de belastingdienst en de curator te overtuigen van haar onschuld. 'Maar mevrouw bleef, zelfs nadat ze het ontdekte. En mevrouw haar handtekening staat op cruciale documenten.'

Kan niet beter, mensen. Toen ze eenmaal kaalgeplukt was, heb ik haar geloofwaardigheid systematisch ondermijnd bij iedereen die ze kende. Sandra, de bank, de verhuurder van het pand van De Tussentijd en haar eigen personeel. Toen ze eindelijk alarm sloeg, geloofde niemand haar meer.

Het systeem werkt voor mensen zoals ik. Je moet het alleen weten te spelen. Sarah vocht een jaar voor haar onschuld en heeft veel mensen moeten loslaten. Ik loop vrij rond. Okay, er is 20 miljoen in rook opgegaan, ik heb meer dan 10 jaar geleefd en geïnvesteerd met geld van anderen. Zonder resultaat, maar dat is niet mijn verantwoordelijkheid. En wie zegt zonder resultaat? Ik ben er best trots op dat ik werkelijk niets heb uitgevoerd, anders dan geld uit andermans zak praten. Dat is ook een talent mensen. Ik betaal natuurlijk niets terug, dat begrijp je. En ik leef nog. Wel onder de radar, maar dat is wel even prima. Ik word ook ouder en mijn charme verdwijnt nu mijn lijf langzaam maar zeker aftakelt. Ik ben ook de jongste niet meer, al zou je dat niet zeggen. En zei je nou 'Sarah?'

Die vrouw ken ik niet.

Welke toxische dynamiek zien we terug bij hoovering?

Marc houdt Sarah strategisch vast door een precisie-mix van *intermittent reinforcement*: charme afgewisseld met intimidatie (juridische brieven), complimenten afgewisseld met dreiging. Hij manipuleert haar exit-strategie in zijn voordeel - niet om haar te helpen maar om er zelf beter van te worden. Hij creëert een situatie waarin haar waarschuwingen niet geloofd worden ('ze bleef, zelfs nadat ze het ontdekte') zodat als het kaartenhuis instort, hij vrijuit gaat terwijl zij moet vechten voor haar onschuld. De ultieme *discard* is totale ontkenning van haar bestaan: 'Die vrouw ken ik niet.'

Sarah navigeert een onmogelijke situatie: ze móet blijven tot ze veilig kan vertrekken, maar elke dag dat ze blijft maakt haar juridisch kwetsbaarder. Ze probeert strategisch te handelen (advocaat inschakelen, bedrijf overdragen, finale kwijting regelen) maar haar poging om anderen te waarschuwen faalt omdat haar geloofwaardigheid al systematisch is vernietigd. De traumatische kern: ze vecht een jaar lang tegen instanties die haar als medeplichtige zien, terwijl ze een slachtoffer is die probeert te ontsnappen. Haar overleving vereist dat ze leert leven met verlies: financieel, relationeel en door reputatieschade. De situatie eindigt niet met gezonde afronding maar met het moeten leren accepteren van onrecht: de daders lopen vrij rond, er volgt geen gerechtigheid en van alles wat zij heeft opgebouwd, is niets meer over.

Hoofdstuk 8



*Het antwoord vinden op de vraag wat
jouw waarden en verlangens zijn, geeft je
de mogelijkheid ernaar te gaan leven.*

8. BEVRIJDING

Wat gebeurt er bij bevrijding?

Waar voor sommigen de relatie kan eindigen, geldt voor anderen dat zij verbonden zijn voor het leven omdat je samen kinderen hebt of familie bent. Ik wil je in dit hoofdstuk laten zien, wat loskomen kan betekenen zodat je het licht aan het einde van de tunnel gaat zien en je jezelf kunt gaan terugvinden. Of dat nu met behoud van contact, de relatie is of zonder.

Niet het einde maar een nieuw begin

Bevrijding is niet het einde van een verhaal, maar de opening naar een nieuw leven. Het is het moment waarop je stopt met jezelf opstellen als slachtoffer, terwijl je dat wel bent en dat ook mag claimen. Het is het moment dat je ontdekt wie je bent zonder de ander het meest belangrijk te maken, zonder de rol die je zo lang hebt gespeeld en de plek die je zo lang hebt ingenomen.

Het begin van loskomen gaat niet over de ander al vergeven of over alles wat gebeurd is had een reden. Dat gaat te snel of is te makkelijk. Deze fase gaat over jezelf bevrijden van de noodzaak alles te willen begrijpen, altijd aan jezelf te willen knutselen of te denken dat het allemaal aan jezelf of allemaal alleen aan de ander heeft gelegen.

Echt vrij word je als je eigen beperkingen en angsten overwint, je eigen keuzes maakt en je gedrag afstemt op jouw waarden en verlangens, zowel mentaal, emotioneel als fysiek. Het antwoord vinden op de vraag wat jouw waarden en verlangens zijn, geeft je de mogelijkheid ernaar te gaan leven.

Loskomen gaat over het oogsten van de stap dat jij eigenaarschap hebt genomen. Je erkent dat je je machteloos voelt, maar niet machteloos bent. Dat je op bepaalde momenten niet bij machte was om zelf keuzes te maken door de traumatische binding, maar dat je wel beweging kunt creëren door jezelf langzaam los te gaan weken van de verslavende relatie. Als kind kon je niet veel doen aan de situatie waarin je opgroeide. Je was een kind en afhankelijk van je ouders, opvoeders of verzorgers. Als volwassene ben je gaan herhalen hoe je ooit als kind moest overleven.

Een strategie die je opnieuw in trauma heeft geworpen. Dat met alle liefde van de wereld gaan zien, gaat ervoor zorgen dat je loskomt van de verstrikking die ontstaat binnen toxische relaties.

Loskomen kan voor de ene persoon betekenen dat je de dader van het toxische misbruik nooit meer wil zien. Voor de ander, die wel in contact moet of wil blijven omdat er familie- of gezinsbanden zijn, betekent het dat je leert effectief te communiceren, je grenzen weet te benoemen en daaraan vast durft te houden. Je eigen valkuilen kent en ze heel goed in de smiezen kan houden als je in contact bent. En dat alles altijd in combinatie met het helen van de pijn die je hebt opgelopen.

Een belangrijke realisatie

In de periode dat ik aan het herstellen was, realiseerde ik mij, dat je als slachtoffer in een toxische relatie niet meer of minder bent dan een toneelspeler in een slecht toneelstuk.

Het heeft mij geholpen in te zien dat de toxische gedragingen van de ander systematisch zijn. Dat wil zeggen dat ze niet persoonlijk aan jou of mij gekoppeld zijn. Of jij het nu bent, of een ander, dat is voor de narcistische of psychopatische persoon om het even: het gedrag zal altijd een deel van die persoon zijn en heeft dus niet met jou of mij te maken. Voor jou tien anderen.

Dit inzicht heeft mij geholpen bij het doorbreken van het patroon dat ik de schuld naar mij toe bleef trekken en maar bleef twijfelen of ik niet zelf narcistisch was. Zelfs nog lang nadat ik weg was gegaan. Hiermee zeg ik dus niet, dat mijn eigen gedrag gezond was. Want ook al was ik slachtoffer, ik heb zelf alles wat krom was, recht gepraat. Ik heb hem beschermd. Ik heb al mijn grenzen laten overschrijden zonder daar consequenties aan te verbinden. Ik heb mijn geld beschikbaar gesteld en hem zelfs actief met mijn netwerk in contact gebracht. En ja, er is sprake van biochemische verslaving, maar in mij was ook een grandioos stemmetje dat zei dat *ik* het wel kon veranderen. Dat was ikzelf, en niemand anders. En dat heb ik moeten erkennen voordat ik mijzelf kon bevrijden. Die buiging naar mijn ego heeft mij gered.

Je eigen aandeel durven zien

Om zeker te weten dat je mij goed verstaat: het is geen aanval op jou of op mijzelf. Alsof ik wil zeggen dat je schuldig bent aan de situatie. Nee, ik ben er niet schuldig aan en jij ook niet. Maar ik had wel mijn eigen aandeel aan te kijken om helemaal los te komen en te herstellen.

De stap van erkennen wat ik er zelf zo verschrikkelijk onhandig in deed, heeft mij teruggebracht bij wie ik ben. Door eerlijk naar mijn eigen gedrag te kijken, scheen ik licht op mijn schaduw. Dat durfde ik pas toen ik in de volgende relatie die ik kreeg, merkte dat ik weer in dezelfde valkuil was gestapt. Ook al was de situatie 100% anders, en was mijn gedrag niet hetzelfde: ik was toch weer te snel in een relatie gestapt die niet goed voor mij was.

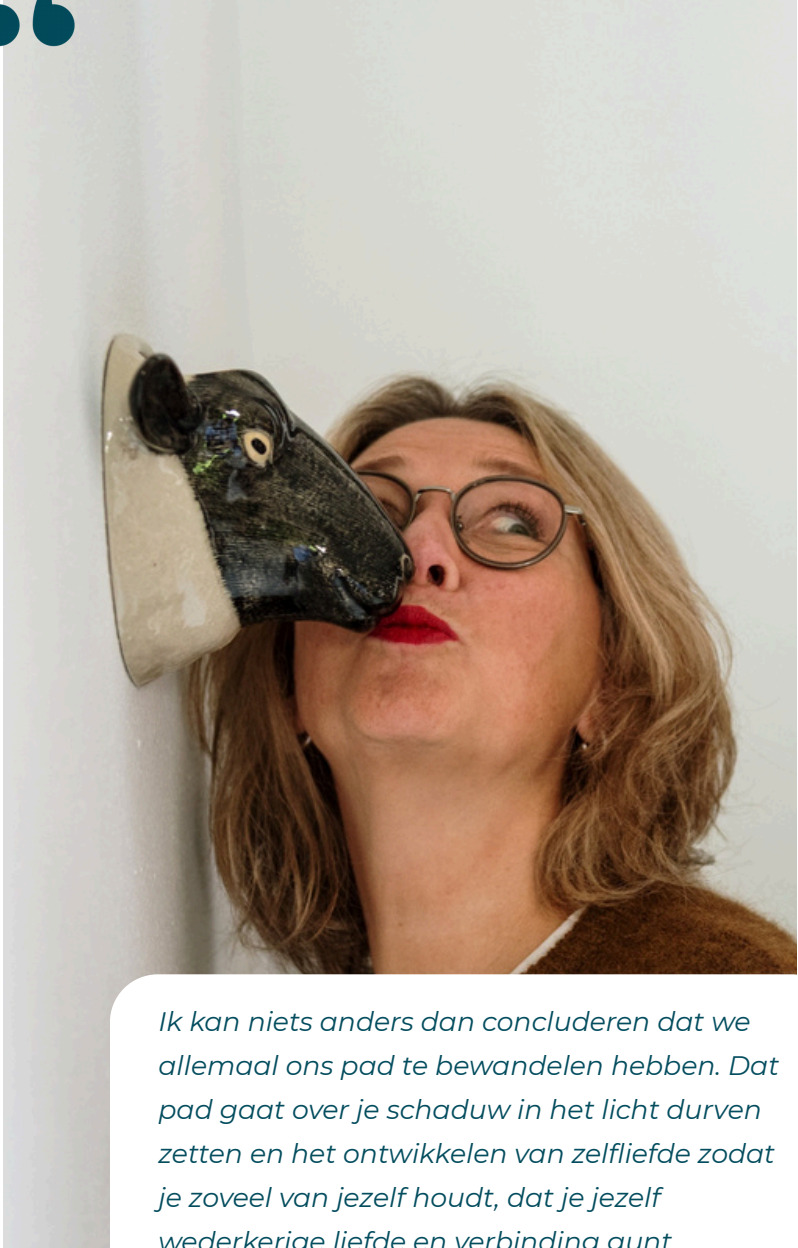
Ik kan niets anders dan concluderen dat we allemaal ons pad te bewandelen hebben. Dat pad gaat over je schaduw in het licht durven zetten en het ontwikkelen van zelfliefde zodat je zoveel van jezelf houdt, dat je jezelf wederkerige liefde en een gezonde relatie gunt. Dit pad vraagt van jou dat je alle tijd en liefde die je al die jaren aan anderen hebt gegeven, nu eerst aan jezelf gaat geven.

De tijd dat je weer liefde kan geven aan anderen, komt weer terug. Maar dan wel aan mensen die net als jij, liefdevol zijn en waar je net zoveel liefde van terugkrijgt. En ik kan je zeggen: dat is heel vervullend. De vraag is niet of je hiertoe in staat bent, maar wanneer je jezelf die liefde gaat gunnen.

Met De Optrabelladder heb je vanaf nu een methode tot je beschikking, waar je kunt ervaren dat je in staat bent te groeien en zelfliefde te ontwikkelen.

Hoofdstuk 9

“



Ik kan niets anders dan concluderen dat we allemaal ons pad te bewandelen hebben. Dat pad gaat over je schaduw in het licht durven zetten en het ontwikkelen van zelfliefde zodat je zoveel van jezelf houdt, dat je jezelf wederkerige liefde en verbinding gunt.

9. DE OPKRABELLADDER

Bewezen methodiek voor loskomen en herstel van toxische relaties

Je hebt gelezen over hechtingsstijlen, persoonlijkheidskenmerken, persoonlijkheidsstructuren en de fasen waarlangs destructieve relaties verlopen. Ik heb je deelgenoot gemaakt van mijn reis en het perspectief laten zien van de ander in de relatie. Zo zijn er legio kansen voorbij gekomen om meer inzicht in jouw eigen situatie te krijgen en te leren wie je bent in relatie tot de ander. Je hebt meer informatie over de mechanismen van toxische relaties en over wat dit met je lichaam en je brein doet. Nu krijg je inzicht in de route naar bevrijding en herstel.

Maar gaat dat wel zo makkelijk?

Ook al ben ik optimistisch van aard en word ik gezien als een positivo, op deze vraag antwoord ik met een realistisch: Nee, zo makkelijk gaat het niet. Even een paar stappen zetten en dan kom je er wel? Dat zou mooi zijn.

Alle mensen die te maken hebben met toxische relaties zeggen hetzelfde: het is op sommige momenten heel lastig je route te vinden en vervolgens om op koers te blijven. En dat is zo waar.

Waarom herstel zo pittig is

Je bent niet alleen verstregeld geraakt in de relatie, je bent ook verslaafd geraakt aan een biochemische achtbaan door de *hoovering* en *gaslighting*. Er kan sprake zijn van angst voor het onbekende als je jezelf anders gaat gedragen. Want je kunt wel weten dat je tuintje verdord is, maar je wil liever een verdord tuintje dan helemaal geen tuintje. Aldus een meeleezer van dit boek. En daarbij. Weet jij veel of er überhaupt wel een tuintje voor je is?

Jouw angsten en gedachten zijn heel normaal, want een toxische relatie is een traumatische ervaring. En daarom helpt een route die rekening houdt met deze realiteit. Herstel van narcistische relaties verloopt namelijk niet volgens een rechte lijn omhoog. Het is een ladder met vijf sporten, waarbij je soms een sport terugzakt voordat je weer verder klimt. Waarbij elke sport zijn eigen uitdagingen en doorbraken kent.

Wat kom je allemaal tegen?

Je herkent het zelf vast. Je hebt je voorgenomen om het anders aan te pakken, en dan gebeurt dit:

- Je pakt je telefoon 20 keer per dag om te checken of de ander reageert op je appje of überhaupt contact opneemt.
- Je maakt scenario's in je hoofd waarin de ander wél verandert.
- Je bent moe, maar je kunt niet slapen want je hersenen blijven malen.
- Je weet wat je moet doen, maar je lichaam doet het niet.
- Je hebt goede dagen waarop je sterk bent, gevolgd door dagen waarop je terugvalt in oude patronen.
- Waar je vijf *hoovers* hebt weerstaan, lukt het je de zesde keer niet.
- En dus voel je je slecht, stom en ligt het vast aan jou.

Je persoonlijke herstel wordt bemoeilijkt door de oordelen die je hebt over jezelf. Jij moet dit toch kunnen en het liefst alleen en een beetje snel graag. Maar helaas, zo werkt het niet.

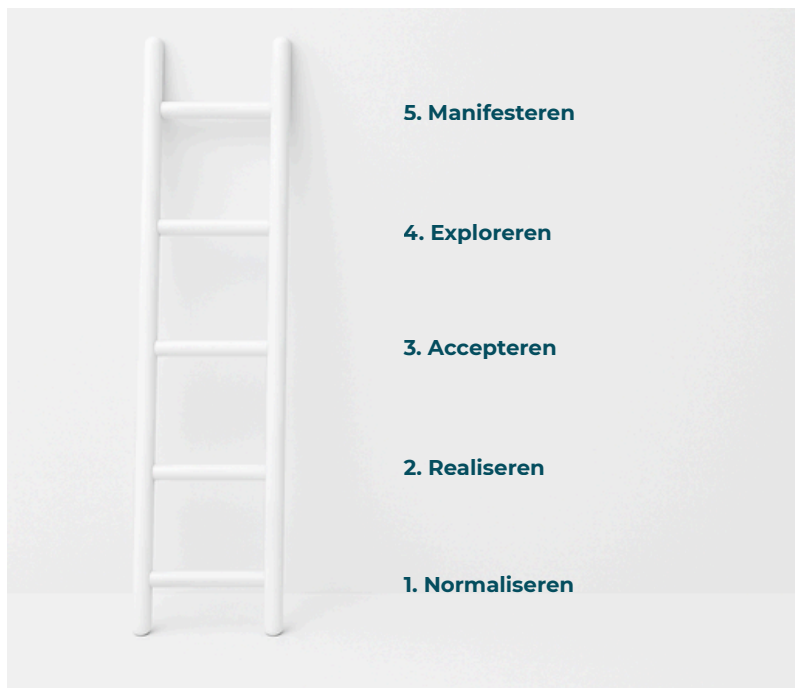
Vijf sporten op De Optrabbelladder

Zie deze integratieve methode als een manier die je inzicht geeft in waar je staat én welke stappen je nog te gaan hebt. Iedere sport op De Optrabbelladder heeft een eigen dynamiek en uitdagingen. Het kan zijn dat je nog in de relatie zit of niet meer. In dat laatste geval kan het zijn dat je nog meer verward bent, dan je lief is. Dat ga je terugzien in de sporten van De Optrabbelladder. Het goede nieuws: herstel verloopt in herkenbare fasen. Je bent niet gek. Je bent niet zwak. Je zit gewoon ergens op de ladder en ergens in de tijd, sta je op de bovenste sport en voel je je als nooit tevoren. Dat vraagt van jou dat je tijd neemt, lief voor jezelf bent en je jouw oordelen en emoties omarmt. Je kunt verwachten dat verdriet, boosheid, walging, schuld en schaamte op je deur kloppen, want deze emoties passen bij alles wat je hebt meegemaakt.

De route op weg naar vrijheid

Je leest nu welke sporten op de ladder er zijn en wat ze betekenen. Per sport besteed ik aandacht aan het gedrag, kenmerken, valkuilen en ik geef aan hoe je op de volgende sport terecht komt.

De Opkrabbelladder



Sport 1: Normaliseren

Gedragsbeschrijving

Alles draait om de ander. Je past je aan, je slikt dingen in en je rationaliseert gedrag dat bij anderen alarmbellen zou laten afgaan. Je bent dit gewend en je weet niet beter. Je leeft in een achtbaan van hoop en teleurstelling, waarbij je lichaam continu op stand alarm staat. Je weet ergens dat dit niet klopt, maar je gelooft tegelijkertijd dat het jouw verantwoordelijkheid is om het goed te maken. De chaos voelt inmiddels normaal.

Kenmerken

In deze fase zie je geen rode vlaggen of je ziet ze wel, maar je erkent ze niet als zodanig. Je lichaam vertelt je dat je moe bent, maar je pusht door.

Je schaamt je voor wat er gebeurt en houdt het daarom voor jezelf. Je denkt dat als je maar genoeg je best doet, de ander zal veranderen. Je hebt geen woorden voor wat je meemaakt omdat je het niet herkent als traumaband of toxisch misbruik.

Je zenuwstelsel is permanent geactiveerd, wat zich uit in slapeloosheid, hyperalertheid of dissociatie. In het laatste geval zweef je boven je lichaam en heb je geen contact meer met je lichaam. Als je op deze sport staat, dan voel je je verantwoordelijk voor de emoties van de ander. De momenten waarop het wel goed gaat, houden je vast omdat je denkt dat dit het bewijs is dat het allemaal goed komt. 'Zie je wel', denk jij.

Valkuilen

De grootste valkuil in deze fase is (zelf) isolatie. Je trekt je terug omdat je denkt dat niemand het begrijpt of de vrienden die je waarschuwen niet zien dat de relatie belangrijk voor je is. Wat ook voorkomt is dat de ander je relatie met anderen saboteert. Je normaliseert gedrag dat een buitenstaander direct als destructief zou herkennen. Je blijft hoop investeren in beloftes die nooit worden waargemaakt. Je accepteert kruimels van aandacht als bewijs van wederkerigheid of liefde. Je maakt jezelf wijs dat je overdrijft of te gevoelig bent. Je raakt of bent verslaafd aan de hormonen die vrijkomen bij de stress en verzoening na een conflict.

Volgende stap

Je eerste stap is erkenning. Praat met iemand die je vertrouwt over wat er werkelijk gebeurt, en deel meer dan de versie waarin je van alles rationaliseert. Zoek professionele ondersteuning die bij voorkeur gespecialiseerd is in toxisch misbruik. Begin te observeren hoe gericht je bent op de ander versus op jezelf. Ga pas naar de volgende sport als je kunt zeggen: 'Dit klopt niet' en je daar in blijft geloven, ook als de twijfel terugkomt. Je hoeft nog niet te weten wat je ermee gaat doen. Je hoeft alleen te erkennen dat het niet gezond is.

Sport 2: Realiseren

Gedragsbeschrijving

Het besef landt bij jou: deze relatie is destructief. Maar weten en voelen zijn twee verschillende dingen. Je verzamelt informatie, kijkt video's over narcisme of toxische relaties in het algemeen. Je leest artikelen en zoekt bevestiging. Je denkt over het probleem zonder dat je contact maakt met je emoties. Je valt terug in oude patronen ook al weet je beter. Je schaamt je omdat je nu snapt wat er aan de hand is maar nog steeds niet beter voor jezelf kunt zorgen. Je begrijpt dat je lichaam verslaafd is aan de biochemie van de relatie.

Kenmerken

In deze fase zit er een groot gat tussen je cognitieve begrip en je emotionele ervaring. Je kunt uitleggen wat *gaslighting* is, maar je twijfelt toch nog aan jezelf. Je ziet de manipulatietechnieken maar je reageert er wel op. Je weet dat *hoovering* een tactiek is, maar je ziet het meestal nog als een kans op verandering. Je consumeert veel informatie over toxische persoonlijkheidsstructuren, zonder dat het leidt tot concrete actie. Je vraagt regelmatig om externe bevestiging dat je niet gek bent. Je voelt schaamte over het feit dat je nog niet kunt veranderen en je begint voorzichtig te delen met mensen die je vertrouwt, maar je bagatelliseert nog vaak de ernst. Je blijft hoop houden op verandering van de ander in plaats van op verandering van je eigen patronen.

Valkuilen

De grootste valkuil is dat je probleem je grootste online vriend wordt. Je consumeert obsessief content over toxische personen, zonder dat het leidt tot loskomen of herstel. Je gebruikt je nieuwe kennis vooral om de ander te analyseren in plaats van jezelf te beschermen. Je blijft hoop houden op verandering bij de ander. Je blijft van alles uitleggen aan de ander in de hoop dat deze het uiteindelijk toch allemaal zal snappen. Je vergelijkt je leven met anderen en je voelt dat je gefaald hebt. Er zijn momenten dat je het gesprek aangaat met de ander. Je geeft jezelf bloot en je hoopt op een gelijkwaardige uitwisseling. Je gaat steeds meer ervaren dat je dat wat je in alle kwetsbaarheid gedeeld hebt, op den duur een keer voor je voeten geworpen krijgt.

Volgende stap

Begin met kleine concrete stappen in plaats van grote intellectuele sprongen. Blijf vasthouden aan het besef dat deze relatie op deze manier destructief is. Ook wanneer de twijfel terugkomt. Deel consequent met veilige mensen wat er echt gebeurt zonder het minder erg te maken dan het is. Zoek, als je dat nog niet hebt geregeld, professionele begeleiding die je helpt om van weten naar voelen te gaan.

Je bent klaar voor de volgende sport als je twijfel afneemt, als je sneller terugkomt naar de realiteit na momenten van *hoovering*, en als je begint met het stellen van grenzen, ook al is dat eng.

Sport 3: Accepteren

Gedragsbeschrijving

Je ziet de patronen helder, zowel bij de ander als bij jezelf. Er is meer rust door de erkenning dat deze relatie echt niet gezond is voor jou. Je voelt je bewust onbekwaam, maar dat resulteert niet meer in de paniek die het eerder gaf. Je maakt een overzicht van plussen en minnen en als je te maken hebt met een partnerrelatie, dan denk je er soms aan om te vertrekken of de relatie is voorbij, maar je voelt je nog sterk verweven.

Als je nog in de relatie zit, dan ga je de gedachten die je erover hebt, serieus nemen. Je verzamelt praktische informatie over juridische zaken of financiën, maar voert nog niets uit. In het geval van een ex, vriendschap, familie of werk, ga je opsommen wat deze verbinding je geeft en wat het je kost. Je onderzoekt alternatieven en je gaat voelen wat het met je doet, als je zelf ander gedrag gaat laten zien.

De gap tussen weten en doen is nog groot maar het voelt meer als groei en minder als falen omdat je meer grip gaat pakken over de situatie. Je begint vaker grenzen te stellen. Deze fase is vooral voorbereidend: je maakt je klaar voor verandering, zonder dat je precies weet hoe die eruit gaat zien en wat de gevolgen daarvan zijn.

Kenmerken

In deze fase ervaar je meer momenten van innerlijke rust omdat je niet meer strijdt tegen de realiteit. Je accepteert dat dit niet gaat veranderen en dat jij degene bent die moet bewegen. Je kunt langer bij je eigen waarneming blijven, zonder dat de ander je daar uit praat. Je maakt

concrete plannen voor verandering. Of je ziet voor je hoe jij het anders kan doen, zonder het direct uit te hoeven voeren. Je deelt deze plannen en ideeën alleen met mensen die je kunt vertrouwen. Je begint zorg voor jezelf te laten prevaleren boven zorg voor de ander of de dynamiek. Je durft hardop te zeggen tegen vertrouwelingen: 'Dit moet anders.' Je bouwt bewust aan draagkracht in je lichaam en je omgeving. Je ontwikkelt meer zelfregulatie vaardigheden. En heel belangrijk: je accepteert dat loskomen en/of herstellen tijd kost en je voelt je daar steeds minder schuldig over.

Valkuilen

De grootste valkuil is dat intellectueel begrijpen niet automatisch leidt tot emotioneel voelen en kunnen handelen. Je wil te vroeg stappen zetten omdat je nu 'snapt' dat het niet goed is, maar je hebt de draagkracht daar nog niet voor. Je isoleert jezelf uit schaamte omdat anderen het niet zien of begrijpen. Je verwacht van jezelf dat je het nu direct anders moet kunnen omdat je het nu accepteert. Je vergeet dat acceptatie een fase is, geen eindpunt. Je onderschat hoeveel voorbereiding nodig is om te komen tot transformatie. In geval van vrienden en werk kan de verandering al veel van je vragen. Laat staan als er familie of een partner bij betrokken is. Vooral als er kinderen in het spel zijn, er complexe financiën of huisvesting bij komen kijken, heb je ruimte en tijd nodig jezelf en de situatie in alle veiligheid in beweging te brengen. En zelfs als je al niet meer samen bent, kan deze fase alsnog een periode van je leven omvatten omdat je nog niet helemaal los bent gekomen van je eigen patronen. Je bent ongeduldig met jezelf en anderen zien niet hoeveel moed deze fase kost. Meer dan ooit ben je op jezelf aangewezen, terwijl je ook meer dan ooit steun kan verwachten van mensen die jou kunnen dragen.

Volgende sport

Je bent klaar voor de volgende sport als je consequent bij jezelf kunt blijven ook als de ander *hoovering* toepast of je op andere manieren manipuleert. Als je binnen uren in plaats van dagen herstelt van destructief contact met de ander. Als je concrete voorbereidingen maakt zonder deze impulsief uit te voeren en je veilige mensen om je heen hebt die jou ondersteunen.

Een coach kan je helpen inschatten wanneer je echt klaar bent voor de volgende stap. Ga pas naar de volgende sport exploreren als je voldoende draagkracht hebt opgebouwd. Check of je steun in je omgeving hebt, en in geval van een nog bestaande partnerrelatie of je financiële situatie helder is en of je woonsituatie veilig kan worden gemaakt. Voor iedereen geldt, check bij jezelf, of je zelfregulatie voldoende ontwikkeld is. Dat betekent dat je weet hoe je een goede balans kunt creëren en behouden tussen ontspannen en inspannen.

Sport 4: Exploreren

Gedragsbeschrijving

Je bent in beweging. Je stelt actief grenzen vanuit zorg voor jezelf. Je bouwt als het past voor jou in stilte of openlijk aan een nieuw leven. Je pakt gezondheidsklachten aan met professionele begeleiding en je energie komt langzaam terug. Je pakt weer hobby's op en je investeert in contacten die voedend zijn. Je hebt een diep besef dat er alleen beweging komt in je situatie als jij zelf beweegt. Deze fase vraagt enorme moed want je hebt geen idee wat er aan de andere kant van deze transformatie op je ligt te wachten. Maar je doet het toch. Je exploreert wat past in je eigen leven in plaats van dat je je aanpast aan het leven van de ander.

Kenmerken

In deze fase zie je concrete resultaten van je inspanningen. Je energie komt terug, je chronische klachten nemen beetje bij beetje af. Je bent in staat langer op je eigen helft te blijven en te merken wanneer je naar de helft van de ander wordt getrokken. Je maakt actieve keuzes voor je eigen welzijn. Je begrijpt dat veiligheid soms betekent dat je dingen voor jezelf houdt en je voelt dat je daardoor krachtiger wordt.

Je bouwt een leven op dat voor jou klopt, met of zonder de ander erbij. Je voelt angst maar laat die niet meer je beslissingen bepalen. Je accepteert dat terugval onderdeel is van vooruitgang. Je bent minder afhankelijk van externe validatie omdat je eigen waarneming steeds betrouwbaarder wordt en je meer en meer van jezelf gaat houden.

Valkuilen

De grootste valkuil is dat je onderschat hoeveel kracht deze fase vraagt. Je denkt dat je alles tegelijk moet fixen. Je vergeet soms zelfregulatie-

technieken toe te passen in de stress van grote veranderingen. Je hebt schuldgevoelens over de impact van je keuzes op kinderen of familie. De ander gebruikt *hoovering* of schuld schuiven om je te doen wankelen. Je omgeving begrijpt niet altijd waarom je nu pas of juist nu beweegt en dat kan eenzaam voelen. Je twijfelt of je niet overdrijft als conflicten escaleren. Je bent ongeduldig omdat herstel langzamer gaat dan je hoopte. Je vergeet te vieren hoe ver je al gekomen bent omdat je vooral ziet wat er nog moet gebeuren en het je niet snel genoeg gaat.

Volgende stap

Blijf bewegen in de richting die voor jou klopt. Houd contact met je coach of therapeut om je te ondersteunen wanneer het zwaar wordt. Vier de kleine overwinningen. Bouw door aan je draagkracht en je veilige netwerk. Je bent klaar voor de volgende sport als je consequent je eigen grenzen kunt bewaken, als je een veilig support netwerk hebt, als je toekomstgericht kunt denken zonder angst, als je zelfregulatie vaardigheden stevig verankerd zijn en je gezondheid minimaal een zeven krijgt. Je zult merken dat je steeds vaker op je eigen helpt blijft en voor jezelf opkomt, zonder dat het extra energie kost. Dat is het moment waarop je klaar bent voor manifestatie.

Sport 5: Manifesteren

Gedragsbeschrijving

Je voelt je vrij. Je vertrouwt volledig op je eigen waarneming. Je stelt gezonde grenzen zonder twijfel en je bent in staat de consequenties van die grenzen te dragen. Je zenuwstelsel heeft een nieuwe, gezonde basislijn gevonden. Je leeft authentiek vanuit eigenwaarde. Dit betekent niet dat je nooit meer een moeilijke dag hebt, maar wel dat je weet hoe je jezelf terug kunt brengen naar balans. Je bent niet immuun voor triggers maar je gaat er veel wijzer mee om. Je kiest bewust voor voedende relaties en je stopt met relaties die dat niet zijn, zonder daar lang over te twijfelen. Je leven is weer van jou.

Kenmerken

In deze fase merk je dat je consequent kiest voor je eigen welzijn zonder schuldgevoel. Je herkent je eigen patronen en triggers en je bent in staat

jezelf in korte tijd te reguleren. Je hebt een veilig support netwerk dat je actief onderhoudt. Je zenuwstelsel is stabiel, wat zich uit in betere slaap, meer energie, afname van chronische klachten. Je leeft vanuit verworven veilige hechting in plaats van angstige of vermijdende hechting. Je kunt intimiteit toestaan zonder je identiteit te verliezen. Je bouwt aan je eigen dromen op de vier levensaspecten: relaties, geld, gezondheid en werk. Je accepteert dat perfectie niet bestaat en dat soms terugvallen menselijk is. Je bent niet perfect, maar wel completer dan ooit.

Valkuilen

Ook in deze fase zijn er valkuilen. Je kunt de realiteit gaan idealiseren door de tijd heen, waarbij de pijn kleiner wordt in je herinnering. Let op: het was echt zo erg als je destijds hebt ervaren. Je kunt je support netwerk verwaarlozen omdat je denkt dat je het niet meer nodig hebt, maar juist nu is onderhoud van veilige verbindingen essentieel. Je kunt te snel een nieuwe relatie aangaan zonder de rode vlaggen goed te checken. Oude patronen kunnen opduiken in nieuwe (vriendschappelijke) relaties. Je kunt van jezelf perfectie verwachten en denken dat één moment van twijfel betekent dat je terug bij af bent. Je kunt ineens wraakgevoelens ontwikkelen of toch weer een gevecht aangaan met de ander, bijvoorbeeld via sociale media. Dit alles houdt je energetisch verbonden aan toxiciteit. Blijf mild alert, niet vanuit angst maar vanuit wijsheid.

Volgende stap

Er is geen volgende sport. Dit is de manifestatie van herstel. De volgende fase is leven: authentiek, vrij, vanuit eigenwaarde. Het is tijd om te vieren en jezelf een leven vol groei en geluk te gunnen.

Val je toch een keer terug? Is de pijnlijke aantrekking tot het toxische nog niet helemaal voorbij?

Vertrouw op alles wat je geleerd hebt en pak de ladder er weer bij. Je zult zien dat opkrabbelen nog maar een fractie van de tijd vraagt. Je mag trots zijn op hoe ver je gekomen bent. Van normaliseren naar manifesteren is een reis die moed, doorzettingsvermogen en zelfliefde vraagt. Je hebt het gedaan. Je bent vrij en in staat om te dragen wat op je pad komt.

Waarom zelfregulatie essentieel is

Ik liet het woord zelfregulatie al een aantal keer vallen en ik ga hier nu iets dieper op in, zodat je optimaal kunt profiteren van deze techniek die je helpt los te komen en te herstellen.

Na narcistisch misbruik is je zenuwstelsel overbelast. Jarenlang onvoorspelbaarheid, *gaslighting* en emotionele achtbanen hebben je stress-systeem ontregeld. Je herkent het waarschijnlijk: hyperalert op signalen, moeilijk tot rust komen, emotionele uitschieters waar je zelf van schrikt, of juist complete instorting en nergens zin in hebben. Dit zijn geen tekortkomingen, het is je zenuwstelsel dat geleerd heeft dat de wereld onveilig is.

Zonder zelfregulatie blijf je reageren vanuit die overlevingsstand. Je maakt beslissingen vanuit angst in plaats van helderheid. Je tolereert weer gedrag dat niet oké is omdat je eigen alarmsysteem te moe is om te waarschuwen. Je raakt verstrikt in nieuwe toxische dynamieken omdat je kompas stuk is.

Zelfregulatie is de basis van herstel. Het is het verschil tussen overleven en leven. Pas als je zenuwstelsel leert dat gevaar voorbij is, kun je helder denken, grenzen voelen, gezonde keuzes maken en authentieke verbinding aangaan.

De grondleggers

Experts zoals Stephen Porges, Deb Dana en Janina Fisher hebben de polyvagaal theorie ontwikkeld. Porges ontdekte als neurowetenschapper dat ons zenuwstelsel drie verschillende overlevingsstrategieën heeft via onze tiende zenuw; de nervus vagus. Zijn werk verklaart waarom traumaslachtoffers bevrozen, dissociëren (buiten zichzelf treden) of juist mensen *pleasen* - het zijn autonome reacties, geen bewuste keuzes.

Janina Fisher is traumapsycholoog en zij heeft ontdek dat ons lichaam een belangrijke ingang is voor het herstellen van toxisch misbruik en andere soorten trauma. Deze aanpak staat bekend onder Sensorimotor Psychotherapie, wat inhoudt dat het lichaam door beweging sensaties en emoties mag vrijlaten.

Deb Dana heeft als traumatherapeut de polyvagaal theorie toegankelijk gemaakt met onder andere de volgende 'autonome ladder', bestaande uit drie autonome toestanden. Haar werk laat zien hoe je bewust kunt werken met je zenuwstelsel in plaats van ertegen te vechten.

De ladder van drie autonome toestanden

Veilige verbinding - De bovenste autonome toestand

Wanneer je zenuwstelsel veiligheid ervaart, zit je in de ventrale vagale toestand, de tak van de zenuw die als laatste ontwikkeld is. Deze zenuwstreng zit aan de voorzijde van je lichaam. Dit is de autonome toestand waar je wilt zijn. Je voelt je rustig, open en sociaal verbonden. Je kunt helder nadenken, grenzen voelen en authentiek zijn. Je gezicht staat ontspannen, je kaken zijn los, je maakt gemakkelijk oogcontact en glimlachen gaat vanzelf. In deze toestand kun je werkelijk herstellen en groeien. Het probleem na toxisch misbruik: is echter, deze toestand voelt vaak onbereikbaar of zelfs bedreigend omdat je zenuwstelsel de rust meer kent en vertrouwt.

Mobilisatie - De middelste autonome toestand

Zodra je zenuwstelsel gevaar detecteert, schiet je sympathische zenuwstelsel in actie. Je voelt angst, boosheid, stress of een constante gedrevenheid. Je lichaam gaat vechten of vluchten: je hart klopt sneller, je spieren spannen zich aan, je ademhaling versnelt. Je wordt hyperalert, wilt alles controleren, zoekt constant naar gevaar. Na toxisch misbruik is dit vaak je chronische standaardinstelling geworden. Je zenuwstelsel heeft geleerd dat relaxen gevaarlijk is, dus blijft het op scherp staan - ook als het gevaar voorbij is.

Immobilisatie - De onderste autonome toestand

Wanneer vechten of vluchten geen optie meer is, schakelt je dorsale vagale systeem in. Dit is het oudste deel van je autonome zenuwstelsel en deze zenuwen zitten vertakt aan de achterzijde van je lichaam. Je zenuwstelsel geeft het op. Je voelt je verdoofd, leeg, hopeloos en afgesneden van jezelf en anderen. Je dissocieert, gaat in shutdown of functioneert op de automatische piloot. Je energie zakt weg, alles voelt vaag en je lichaam verslapt. Dit is de *freeze-respons* die vaak verward wordt met zwakte of luiheid, terwijl het een overlevingsstrategie is. Na langdurig misbruik raken veel mensen hier vast. Het is de laatste verdedigingslinie van een uitgeput zenuwstelsel.

Het stoplicht

Op basis van de theorie van Porges en Dana, gebruik ik de volgende metafoer om op eenvoudige wijze te weten te komen in welke autonome toestand jij je begeeft. Dat is handige informatie, want zelfregulatie is bedoeld om jezelf zo veilig en verbonden mogelijk te laten voelen.

Zie jezelf even als een stoplicht.

Groen licht staat voor een verbonden gevoel met jezelf en anderen, waarbij je je veilig voelt. Je doet hier wat je leuk en fijn vindt, je kent je grenzen en geeft die ook aan. Je hebt balans in alleen en samen zijn en je laadt jezelf op op een manier die helemaal bij jou past.

Oranje licht staat voor de vecht- en vluchtstand en omvat jouw sympathische deel van het autonome zenuwstelsel. Je moet weg kunnen rennen of het (mondeline) gevecht aan kunnen gaan, in tijden van gevaar. In relaties waar sprake is van toxische dynamiek staat jouw stoplicht langdurig op oranje. Als er een leeuw voor je neus staat is het best handig dat je kunt vluchten, maar in ons dagelijks leven zou het niet nodig moeten zijn om lang in oranje te blijven. Toch is dat wat gebeurt binnen toxische relaties en je kunt je voorstellen dat dit grote gevolgen heeft voor je lichaam.

Tot slot heeft het rode stoplicht een soort aardlekschakelaar functie. Die slaat in je huis af als er kortsluiting is. Zo werkt rood ook in jouw lichaam: er is sprake van een algehele staking van al jouw autonome functies. Je parasymphatische deel van het autonome zenuwstelsel denkt: doe het lekker zelf. Zo kun je klachten krijgen met je spijsvertering, je ademhaling, je bloeddruk of bijvoorbeeld verkramping van je spieren. Ook hier geldt, hoe eerder jij jezelf kan reguleren op weg naar het groene stoplicht in jezelf, hoe eerder jouw lichaam zich kan herstellen van de druk die ontstaat door in een toxische relatie te zijn en blijven.

Hoe jij jouw stoplicht op groen krijgt, is een vraag die je voor jezelf kunt beantwoorden en die altijd een onderdeel uitmaakt van mijn begeleiding. Zo heb je altijd jouw recept voor herstel en balans bij de hand.

Je bent niet alleen

Jezelf losmaken en jezelf weer terugvinden in of na een toxische relatie laat geen rechte lijn van progressie zien. Je gaat heen en weer bewegen tussen sporten van De Optrabelladder. Je kunt vandaag bij sport 4 staan en morgen even terug naar sport 3. Dat is geen falen, dat is groeien. Elke keer dat je terug kruipt en weer verder klimt, word je sterker. Je leert van elke stap.

De weg van normaliseren naar manifesteren is uitdagend. Je hebt iedere sport zelf te nemen, maar weet dat je dit nooit alleen hoeft te doen. De tijd van alleen is voorbij.

Je reis naar loskomen en jezelf terugvinden begint hier.

NAWOORD

Dit boek eindigt niet met wraak, gerechtigheid of een schop na. Het eindigt ook niet met het wijzen naar een toxisch persoon die zijn verdiende straf krijgt of met de vrolijke mededeling dat ik zelf perfect geheeld ben.

Dit boek eindigt met begrip

Begrip, omdat een toxische relatie alleen maar kan blijven bestaan, als mensen met complementaire wonden elkaar blijven opzoeken. Zij kan niet alleen zijn, zij kan niet genoeg zijn. Die heeft constante validatie nodig, die wil constant valideren. Hij wil gered worden van zijn leegte, zij wil redden om zich waardevol te voelen.

Dit boek eindigt met liefde

Liefde, omdat ik niet de enige ben, die door toxisch misbruik, mijn hart moest sluiten omdat de kwetsing te groot was om te voelen. Het beschermde wel, maar het vervulde niet. Mijn lichaam ging weer stromen, toen ik weer liefde en verbinding toeliet. Ik heb onder begeleiding van verschillende professionals, de steun van familie en vrienden mijn eigen fundament met (zelf-)liefde kunnen verstevigen. De harde muur om mijn hart heeft plaatsgemaakt voor meer vertrouwen.

Een nieuw begin

Dank je wel dat je dit boek hebt gelezen, de woorden en energie tot je hebt genomen. Dat doet mij goed. Je kunt mij altijd een mail of whatsapp bericht sturen, als je iets wil delen.

Ik hoop met heel mijn hart dat het einde van dit boek een nieuw begin voor jou betekent. Het begin van bewuste keuzes in plaats van reactieve patronen. Het begin van zelfcompassie in plaats van zelfkastijding. Het begin van echte intimiteit in plaats van traumatische binding. Het begin van jezelf redden in plaats van anderen.

Ik wens je moois op jouw pad.

Debbie

JOUW MOMENT OM DOOR TE PAKKEN

Wil je zelf meer verdieping en inzicht in je eigen proces zodat:

- je je gaat omringen met mensen die echt om je geven.
- je grenzen kunt gaan stellen omdat je dat jezelf waard vindt.
- je jezelf kunt gaan beschermen tegen toxische dynamiek en je niet meer ondersteboven raakt van interactie.
- je als je een nieuw iemand ontmoet, je jezelf vertrouwt en je een gezonde relatie kunt opbouwen en onderhouden.
- je je zenuwstelsel gaat reguleren zodat je niet meer steeds op eieren hoeft te lopen en je rust vindt in jezelf.
- je je empathische kwaliteit kunt inzetten op een manier die ten goede komt.
- je liefde om je heen gaat ervaren, omdat je jezelf dat gunt?

Mijn aanbod geeft je de mogelijkheid al deze en andere verlangens waar te maken. Wil je bespreken wat het beste voor je past? Plan dan direct een gratis kennismakingsgesprek in. Ben je benieuwd waar je staat op De Opkrabbelladder? Doe de test en plan een debriefing met mij in.

Op de volgende pagina vindt je alle mogelijkheden en links.

weten waar je staat op de ladder

Online Test - De Opkrabbelladder

[start de test](#)

gratis Kennismakingsgesprek

Samen ontdekken wat je past

[call inplannen](#)

het boek voor je laten werken

Werkboek bij het ebook De Opkrabbelladder

[breng mij op de hoogte](#)

support van AI Chat Coach

Confetti weet alles van toxische relaties

[zet mij op de wachtlijst](#)

individuele coaching

Ik wil 1:1 coaching

[plan een intake](#)

een vraag en een antwoord

Narcisme Spreekuur

[boek een afspraak in](#)

blijf op de hoogte en contact mij via



Copyright © 2025 Debbie Molhuizen

Eerste uitgave, december 2025

www.debbiemolhuizen.nl

info@debbiemolhuizen

06 53427969

Illustraties: Tatjana Dekker | Tat Design

Vormgeving: Tatjana Dekker | Tat Design

Fotografie: Maartje Brockbernd

Trefwoorden: toxische relaties, narcisme, psychopathie, empathie, codependentie, psychologie, healing, opkrabbelen.

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of welke andere wijze dan ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.