

KAY DOUGLAS

# ONZICHTBARE WONDEN

Bevrijd jezelf uit een ongelukkige  
en ondermijnende relatie



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Invisible Wounds*, uitgegeven door Speaking from the Heart Publishing

Vertaling Geraldine Damstra

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020219425

ISBN e-book 9789020219432

© 2021 Kay Douglas

© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

Dit boek is opgedragen aan iedereen die lijdt onder het verdriet van misbruik, die herstellende is van deze wond, en aan iedereen die de mensen die deze reis nog aan het maken zijn de helpende hand biedt.

Dit boek is ook opgedragen aan Ellen Rae, een bijzondere, genereuze en liefdevolle vrouw. Ik ben haar eeuwig dankbaar voor de steun die ze me gaf tijdens een zeer moeilijke periode in mijn leven. Ik mis haar lach en haar liefde.

# INHOUD

Voorwoord 8

Inleiding 10

1. De manieren waarop we gewond raken 13
2. De tol die het eist 45
3. Waarom gedraagt onze partner zich zo? 71
4. Het grotere plaatje zien 78
5. Wat weerhoudt ons ervan om weg te gaan? 96
6. De hulp vragen die je nodig hebt 103
7. Je concentreren op jezelf 116
8. De gevolgen voor onze kinderen 133
9. Het juiste pad kiezen 148
10. Je veiligheid vergroten 155
11. Sterker worden in je relatie 179
12. De uitdaging om weg te komen 211
13. Een nieuw leven beginnen 230
14. De wonden helen 244
15. Parels van wijsheid 267

Hartzeer (gedicht)	277
Bijlage 1 – Voor familie en vrienden	279
Bijlage 2 – Voor hulpverleners en professionals	285
Bijlage 3 – Voor mannen die werken aan veranderingen	290
Bijlage 4 – De vrouwen en hun verhalen	294
Bijlage 5 – Hulpverleningsinstanties	297
Noten	298
Literatuur	299
Dankwoord	301
Over de auteur	304

## VOORWOORD

**D**e eerste versie van *Onzichtbare wonden* schreef ik toen ik herstellende was van een pijnlijke relatie waarin ik mishandeld werd. Ik hield een dagboek bij, en een vriendin merkte terloops op: ‘Je zou er een boek over moeten schrijven!’ Het was me meteen duidelijk dat ik dit moest doen. Dit was een mogelijkheid om mijn pijn en verdriet om te zetten in iets waardevols: mijn verwarrende situatie helder krijgen, en in contact te komen met vrouwen die in een gewelddadige relatie zaten of daarvan aan het herstellen waren. Ik besloot het boek te schrijven dat ik graag zelf zou hebben gehad.

Ik interviewde vijftig vrouwen over hun ervaringen met het gewelddadige gedrag van de man van wie ze hielden, en hun verhalen vormden de basis voor *Onzichtbare wonden*. Al snel werden de gedragspatronen en de gevolgen daarvan duidelijk. Onze verhalen verschilden, maar de machtsdynamiek en de alomtegenwoordige controle die we ervoeren, waren vergelijkbaar. De verhalen gaven me indertijd de hoop dat het mogelijk was om na de verwoesting die partnermishandeling aanricht toch weer een gelukkig leven op te bouwen.

Na de publicatie van *Onzichtbare wonden* herkenden veel vrouwen zich in het verhaal, en vertelden ze over de opluchting die ze voelden bij het lezen van de verhalen van andere vrouwen. Ze zagen hun verwarrende ervaringen, turbulente emoties en

niet-beantwoorde vragen terug in het boek, en voelden zich daardoor minder eenzaam. Het was een manier voor hen om de verbijsterende, pijnlijke aanvallen te begrijpen. Ze hadden grote waardering voor het advies, inzicht en de hoop die de verhalen in *Onzichtbare wonden* boden.

De ervaringen in mijn eigen destructieve relatie en het schrijven van *Onzichtbare wonden* leidden er haast als vanzelf toe dat ik me in mijn werk ging specialiseren in mishandeling, woede en trauma. Ik vind dit werk heerlijk, omdat het zo belangrijk is. Een gewelddadige relatie kan je ziel kapotmaken, maar met de juiste hulp is het mogelijk om dingen te veranderen, te herstellen en een veiliger, gelukkiger leven te hebben.

Ik hoop dat *Onzichtbare wonden* troost en helderheid blijft geven aan hen die het ongeluk hebben zich in deze situatie te bevinden.

# INLEIDING

Beste lezer,

Zit je gevangen in een voortdurende machtsstrijd met je partner en heb je het gevoel dat hij je kwetst, ondermijnt of controle over je probeert uit te oefenen, dan is dit boek voor jou. Ik heb *Onzichtbare wonden* geschreven vanuit een verlangen om mijn eigen ervaringen in een destructieve relatie om te zetten in iets waardevols. Nadat ik uit mijn relatie was gestapt en stukje bij beetje de brokstukken van mijn leven opraapte, moest ik proberen te begrijpen wat er was gebeurd om te kunnen herstellen. Tijdens het schrijfproces kwam weer naar boven hoe eenzaam en alleen ik me voelde in mijn relatie: het hartzeer, de verwarring, en het voortdurend heen en weer schommelen tussen hoop en wanhoop. Dit is het boek dat ik gehad zou willen hebben als hulpmiddel bij mijn zoektocht uit deze duisternis.

Wat ik toen vooral nodig had, was het besef dat de problemen in de relatie ontstaan waren door de behoefte van mijn partner om controle over mij te hebben, niet doordat ik er niet in slaagde aan zijn maatstaven te voldoen. Mijn pogingen om hem tevreden te stellen waren gedoemd te mislukken, en dat resulteerde in een depressie, burn-out en het verlies van mijn eigenwaarde. Ik moest ook gaan begrijpen dat voortdurende kritiek en afwijzing een zware tol eisen.



Deze relatie vernietigde mijn opvattingen aangaande mijn eigen kracht, en mijn idealen over de liefde en het leven. Toen mijn partner veranderde van de schijnbaar vriendelijke en zorgzame man van wie ik in het begin hield in een kille en bestraffende man, raakte ik totaal in verwarring. Hij gaf mijn 'tekortkomingen' de schuld van deze verandering, en na verloop van tijd ging ik hem geloven. Ik meende dat er een logische verklaring moest zijn. Maar nu weet ik dat er mannen zijn die tegen elke prijs controle willen hebben over hun partner.

De liefde was niet meteen voorbij omdat mijn partner mij slecht behandelde. Onze emotionele band was sterk. Het was moeilijk om het op te geven, aangezien ik wilde blijven geloven in het beste. Ik wilde beslist niet het pijnlijke feit onder ogen zien dat mijn extatische geluk in het begin gebaseerd was op een illusie. Ik bleef lang vastzitten in de relatie, waarbij ik heen en weer geslingerd werd tussen hoop en wanhoop. Mijn angst om die onomkeerbare stap te zetten – weggaan bij hem – was een enorme barrière. Ik wilde dat ik met iemand kon praten die hetzelfde had meegemaakt, en die mijn dilemma zou begrijpen.

De persoonlijke verhalen van vijftig van dit soort vrouwen zitten verweven in dit boek. De gemeenschappelijke en contrasterende draden in hun leven vormen samen een mooi tapijt van hun ervaringen. Hoewel we allemaal uniek en apart zijn, zijn we ook allemaal met elkaar verbonden omdat we vrouw zijn, en we kunnen kracht putten uit elkaar. Bij het schrijven van dit boek heb ik gebruikgemaakt van de collectieve wijsheid van vrouwen. Wat ze met elkaar gemeen hebben, zijn de waardevolle inzichten en ideeën over verandering en heling. En dat geldt ook voor de woorden van hoop en bemoediging, en de vele hartverscheurende herinneringen. Teruggaan naar de tijd van verdriet en kapotte dromen was voor veel vrouwen beangstigend, maar ze waren bereid het te doen in de hoop dat anderen baat zouden hebben bij en troost zouden vinden in hun verhalen.

De focus in dit boek ligt op de geïnterviewde vrouwen en hun ervaringen, omdat ik geloof dat dit de sleutel is tot onze empo-

werment. Veel vrouwen zijn een expert in het voldoen aan de behoeften van anderen. Een man die de controle wil hebben, eist vaak dit soort aandacht, maar soms is het voor vrouwen ook een manier om te overleven. Het kan dus een krachtig kenmerk zijn van de relatie. Om sterker te worden, is het nodig om de focus op onszelf te houden.

Zit je in een destructieve relatie, dan kun je je geïsoleerd, bang en machteloos voelen. De beste hulp komt, indien mogelijk, van empathische vrienden en deskundige professionele hulp van iemand die de complexiteit van jouw situatie begrijpt en je steunt in je pogingen om weer in je kracht te staan. Dit boek is bedoeld als aanvulling op deze zorg, niet zozeer als een vervanging daarvan. In situaties waarin het niet mogelijk is om persoonlijke hulp en steun te krijgen, hoop ik dat *Onzichtbare wonden* dit gat kan opvullen en een bron van informatie en troost kan zijn, en een manier om jezelf in staat te stellen veranderingen aan te brengen. Hoewel dit boek zich richt op de dynamiek van mannen die hun macht misbruiken in een relatie met een vrouwelijke partner, kan schadelijk gedrag een kenmerk zijn van elke relatie.

*Onzichtbare wonden* geeft mensen die de pijn van een destructieve relatie hebben meegemaakt de mogelijkheid om in contact te komen met andere vrouwen die er nog middenin zitten, en hen te steunen. Onze hoop is dat wanneer je in een moeilijke periode zit en dit boek leest, je je bevestigd, gesteund en minder alleen zult voelen.

Weet dat we van je houden en je oprecht het allerbeste wensen.

*Kay Douglas*

## 1.

# DE MANIEREN WAAROP WE GEWOND RAKEN

**E**en intieme relatie draagt de belofte in zich van veilige liefde, kameraadschap, vertrouwen en vreugde. Wanneer onze partner ons verwondt door zijn kille afwijzing, snijdende opmerkingen en felle woede, verdwijnt deze aanvankelijke belofte langzaam uit het zicht. Op zo'n manier aangevallen worden, is verwarrend en pijnlijk. We doen ons best, maar kennelijk doen we het niet goed. Onze angst neemt toe en vertelt ons dat de dingen niet zijn zoals ze zouden moeten zijn, maar we weten niet goed wat de ware aard van het probleem is. We komen zo vast te zitten in de beschuldigingen van onze partner dat we gaan denken dat ons de blaam treft voor de strijd tussen ons beiden.

De belofte verdwijnt steeds verder naar de achtergrond, om vervangen te worden door een grimmige strijd en het streven om een man tevreden te stellen die niet tevredengesteld wil worden. Voel je je gemanipuleerd en beledigd, bekritiseerd en zijn slachtoffer, dan ben je niet de enige. Destructieve relaties komen opmerkelijk genoeg veel voor, maar blijven meestal verborgen achter gesloten deuren. Veel vrouwen zwijgen over hun problemen, omdat ze zich schamen en bang zijn te worden geconfronteerd met ongeloof of minachting als ze anderen in vertrouwen nemen.

De meeste vrouwen bestempelen het gedrag van onze destruc-

tieve partner niet als mishandeling, maar dat is het vaak wel. Bij veel mensen roept het woord 'mishandeling' beelden van ernstige wreedheid en geweld op. Maar omdat kleineren en emotionele terugtrekking, manipulatie en bedreiging gebruikt worden om iemand systematisch te ondermijnen, zijn dit evenzeer vormen van mishandeling als fysiek geweld. Er zijn misschien geen zichtbare wonden, maar onze emoties en ziel worden gekwetst en raken beschadigd, en dat is even ondermijnd.

## **WAT IS MISHANDELING?**

Een gewelddadige relatie wordt gekenmerkt door ongelijkheid. Wanneer de ene partner de andere voortdurend controleert, domineert en intimideert door middel van manipulatief, straffend of overheersend gedrag, is er sprake van mishandeling. Ieder stel heeft weleens onenigheid of een conflict, maar wanneer er sprake is van controle waarbij de ene partner meestal 'wint' van de andere ten koste van de rechten, wensen en verlangens van de andere, is dat mishandeling.

Een man die kwetsend gedrag vertoont, is meestal vastbesloten om zijn zin te krijgen. Krijgt hij die niet, dan neemt hij wraak door in woede uit te barsten, te mokken of zijn partner af te wijzen. Dit plaatst haar in een zeer nadelige positie. Om het conflict te vermijden, zal de vrouw gaan toegeven in zaken die belangrijk voor haar zijn. Op deze manier worden haar vrijheid en individualiteit langzaam aangetast.

Het gedrag van deze man kan een onbewuste manier zijn om controle uit te oefenen, maar hij kan zich ook heel bewust zijn van de macht die hij heeft door haar te mishandelen. Hij kan geloven dat het de taak van zijn partner is om hem tevreden te stellen en dat hij, als ze dat niet doet, het recht heeft om haar te straffen. Bewust of onbewust, het resultaat is hetzelfde: de vrouw wordt gedwongen om te doen wat haar partner wil, en raakt intussen beroofd van haar rechten en identiteit als individu.

Als vrouw weigeren we vaak te erkennen dat onze relatie de-

structief is. Dit negeren of ontkennen kan deel uitmaken van een onbewuste overlevingsstrategie, om het leven draaglijk te houden. De term ‘mishandeling’ geeft veel vrouwen een ongemakkelijk gevoel, omdat het een groot woord lijkt voor het gedrag van de man van wie we houden, die soms ook liefdevol en attent kan zijn. Het woord ‘mishandeling’ duidt echter op een gedragspatroon om controle te houden over een ander. Vertoont onze partner dit gedrag, dan zijn we beter af als we dat erkennen. Door meer duidelijkheid te krijgen over wat mishandeling is – en het destructieve gedrag van onze partner in dit licht te bezien – bevrijden we onszelf van de verwarring die zijn beschuldigingen oproepen. Vervolgens krijgen we de kracht om op verschillende manieren met onze situatie om te gaan.

We kunnen bang zijn dat als we erkennen dat zijn gedragspatroon schadelijk is, we niet de mogelijkheid zullen hebben om er meteen iets aan te doen. Dat is niet zo. Begrijpen is de eerste stap op weg naar welke verandering ook, wat overigens niet betekent dat we meteen beslissingen moeten nemen of dingen moeten veranderen die we niet willen of waar we nog niet klaar voor zijn. Het is aan ieder van ons om te besluiten welke stappen we willen zetten – als we dat al willen – en op welke manier en wanneer. We hebben allemaal het recht om op onze eigen tijd en manier deze beslissingen te nemen.

We zouden ook het gevoel kunnen hebben dat het woord ‘mishandeling’ ons in een kwaad daglicht stelt. Het is belangrijk om te onthouden dat het iets zegt over het gedrag van de ander, niet over wat wij doen of wie wij zijn. Worden we mishandeld door onze partner, dan is dat niet onze schuld, maar die van hem.

## **DE VELE GEZICHTEN VAN MISHANDELING**

Er zijn veel soorten gedrag die het gevoel van eigenwaarde van een vrouw kunnen ondermijnen. Een man kan dominant pestgedrag vertonen, of haar kleineren door neerbuigende opmerkingen te maken die impliceren dat ze zijn mindere is.

Op de volgende bladzijden deelt een aantal vrouwen hun ervaringen. Hoewel hun verhalen zeer verschillend zijn, zul je merken dat hun gevoelens van verwarring en machteloosheid hetzelfde zijn. Sommige van de beschreven gebeurtenissen zullen je bekend voorkomen, andere niet. Als je nadenkt over je eigen relatie, kijk dan naar het algemene patroon van controle. Kom je meestal op de tweede plaats en word je gemanipuleerd of geïntimideerd om toe te geven aan de eisen van je partner, dan word je waarschijnlijk mishandeld.

### **Toenemende controle**

Al in het begin van de relatie kan er sprake zijn van controle, maar het kan zo geniepig gebeuren dat we het niet bewust meekrijgen. Onder het mom van de vriendelijke leraar kun je bijvoorbeeld ‘voor je eigen bestwil’ voortdurend advies krijgen.

*Jackie, een van de vrouwen die ik interviewde, vertelde het volgende:* Stuart was zeer intelligent en belezen. Hij bracht me in contact met goede boeken en klassieke muziek. In het begin wilde ik graag van hem leren, maar het werd te veel. Stelde ik gewoon een vraag, dan kreeg ik een lezing van vier uur. Liep ik bij hem weg, dan beschuldigde hij me ervan dat ik hem niet begreep. Deed ik niet wat hij zei, dan zocht hij ruzie of trok zich terug in een donker hol waar ik hem niet kon bereiken. De boodschap was dat ik van hem was, en dat hij me zou veranderen zodat ik mijn volledige potentieel zou bereiken, zoals hij dat zag. Na een tijdje was ik voortdurend aan het veranderen om hem tegemoet te komen, maar ik raakte daardoor mezelf kwijt.

De ongelijkwaardigheid in dit soort relatie wordt snel duidelijk. Terwijl onze partner ons bekritiseert omdat we niet volledig voldoen aan zijn ideaal, is de boodschap: ‘Je bent niet goed genoeg zoals je bent. Doe wat ik je zeg, want ik weet wat het beste voor je is.’ Op het moment dat we ons gaan realiseren dat de ‘hulp’ van onze partner neerbuigend is en hij ons geen ruimte

laat, kunnen we proberen ons te verzetten tegen zijn pogingen om ons te vormen naar zijn idee. Meestal resulteert dit alleen maar in nog meer druk.

*Heather maakte mij deelgenoot van de volgende herinnering:*

Mike verwachtte van mij dat ik altijd zijn aanwijzingen volgde. Zijn manier was goed, die van mij verkeerd. Hij probeerde me zelfs te vertellen hoe ik mijn tanden moest poetsen! Gaf ik niet toe en deed ik niet wat hij wilde, dan vond hij me dwars, eigenwijs of ondankbaar. Waarom luisterde ik niet, hij probeerde me toch alleen maar te helpen?

Dit ongewenste advies kan langzaamaan alles in ons leven gaan overschaduwden, van de keuze welke kleren we willen dragen, welk werk we willen doen en wie we als onze vrienden willen hebben, tot wat we doen in onze vrije tijd. De alom aanwezige controle kan plaatsvinden onder het mom van beschermende bezorgdheid, maar onze vrijheid wordt steeds meer ingeperkt doordat we steeds minder de kans krijgen om te doen wat belangrijk voor ons is.

*Sara herinnerde zich de druk die ze voelde:*

Barry wilde me niet de ruimte geven om me terug te trekken en te bidden. Dan kwam hij naar binnen en vroeg wat ik aan het doen was. Wanneer kwam ik naar bed? Het was altijd: 'Kom naar bed. Je bent klaar met je werk en vast moe. Je bent zwak en hebt je rust nodig.'

Wanneer onze partner steeds meer ons leven overneemt, leidt dat tot aantasting van ons gevoel van onafhankelijkheid en ons zelfvertrouwen. Belangrijke beslissingen kunnen worden genomen zonder dat er rekening met ons wordt gehouden.

*Amber verhaalde uitvoerig over een pijnlijke herinnering:*

Sean kwam op een middag thuis van zijn werk en zei: 'Pak al-

les maar in, morgen gaan we weg.’ Ik werd heel boos en begon te huilen, want ik vond het heerlijk in dat huis, maar het enige wat hij zei, was: ‘Het heeft geen zin om daar te gaan zitten huilen, want we gaan. Zo is het, en niet anders.’ Ik had geen keus. Ik moest gewoon weg.

Er kan ook sprake zijn van strikte controle van de financiën, en van overduidelijk met twee maten meten. Wij krijgen een armzalige toelage om alle noodzakelijkheden voor onszelf, de kinderen en het huis te kopen, waar niet over kan worden onderhandeld, terwijl onze partner voor zichzelf van alles het beste koopt. Er is geld voor hem om te doen wat belangrijk is voor hem, maar niet voor ons en de kinderen. Misschien eist hij zelfs speciaal eten, terwijl hij verwacht dat de rest van het gezin zich redt met goedkoop voedsel.

*Rachel sprak zich uit over de financiële controle in haar relatie:*

Wat Josh betreft, was al het geld van hem. Zijn loon werd op zijn rekening gestort en daar had hij de controle over. Ik wist niet eens hoeveel hij verdiende. Ik moest elke week om geld vragen voor eten en moest alles wat ik uitgaf verantwoorden. Als ik iets extra’s wilde kopen, zoals kleren, kreeg ik daar gewoon geen geld voor. Het had geen zin om het hem te vragen, hij zei toch nee. Ik werd boos en terneergeslagen, omdat ik niets van mezelf had, maar het maakte totaal geen verschil.

Onze partner kan erop staan dat we ons geld aan hem geven. Als het regelmatig verkeerd gaat met zijn financiën, kan het zijn dat hij van ons verwacht dat we hem redden van een faillissement, ook al hebben we niets te zeggen over zijn gevaarlijke ondernemingen. Zeer beperkt toegang hebben tot financiële middelen geeft ons niet alleen een gevoel van machteloosheid, het maakt het ook moeilijker voor ons om uit de relatie te stappen als we daarvoor zouden kiezen.

Het kan ook zijn dat we beroofd worden van onze slaap, omdat



onze partner ons tot diep in de nacht lastigvalt en ruziet over dingen die niet belangrijk zijn.

*Julie herinnerde zich nog de volgende pijnlijke momenten:*

Don vroeg me altijd wat er aan de hand was, en als ik zei dat er niets was, nam hij daar geen genoegen mee. Dan ging hij er maar over door, tot ik ten slotte naar bed ging. Maar vervolgens kwam hij naar de slaapkamer, deed het licht aan en bleef maar tegen me zeggen: 'Je hebt me nog niet verteld wat er aan de hand is. Je gaat niet slapen zolang we ruzie hebben.' Dan zei ik: 'Ik maak geen ruzie. Het enige wat er mis is, is dat je me maar blijft achtervolgen.' Vervolgens zei hij dan: 'Het zit allemaal in je hoofd, je beeldt het je in.' Ik begon te denken dat er iets mis was met mij. Misschien was ik gek aan het worden.

### **De ander de schuld geven**

Mannen die destructief gedrag vertonen, nemen meestal niet de verantwoordelijkheid voor hun gedrag. De partner de schuld geven is een krachtige manier om verwarring te scheppen, haar reacties te ontzenuwen en haar gevoel van eigenwaarde aan te tasten. Wanneer we voortdurend de schuld krijgen van alles, bestaat de kans dat we gehersenspoeld worden en slecht over onszelf gaan denken.

*Laura uitte haar frustratie over de manier waarop haar pogingen om te communiceren tegen haar werden gebruikt:*

Ik probeerde een normaal gesprek met Greg te voeren, maar vervolgens kwam het allemaal als een boemerang terug. Als ik probeerde hem duidelijk te maken dat zijn geschreeuw mij en de kinderen bang maakte, beschuldigde hij me ervan dat ik hem aanviel. Vroeg ik hem om me een handje te helpen met het eten, dan moest ik niet zeuren. Als ik een poging deed om met hem te praten over het feit dat hij te veel geld uitgaf, was dat om hem op de kast te krijgen. Volgens hem was ik beschadigd door mijn jeugd, dus ik was het probleem. Na een tijdje begon ik te geloven dat ik de schuldige was.

Valse beschuldigingen leiden tot de drang om dingen uit te leggen. We kunnen in de val trappen dat we de beschuldigingen van onze partner proberen recht te zetten. Meestal is dit echter verspilling van energie, omdat hij zichzelf misschien liever ziet als het onschuldige slachtoffer, en ons als de schuldige. Terwijl wij proberen de feiten op een rijtje te zetten, vindt hij dat we niet moeten zeuren, worden we overtroefd of er verder nog van beschuldigd ‘problemen te veroorzaken’.

### **Woorden die pijn doen**

Beledigende, sarcastische en snijdende opmerkingen zijn een krachtig wapen. Ze dienen om een vrouw te bespotten, te ridiculiseren en te straffen, en om haar pijn mee te doen.

*Shannon maakte mij deelgenoot van de volgende verdrietige herinnering:*

We waren op fietsvakantie. Het was kerstochtend en nog heel vroeg, we waren samen aan het fietsen en ik was in de zevende hemel. Het was zo mooi; het voelde alsof al mijn dromen waren uitgekomen. Ik was hard aan het zingen, tot Barry zich plotse-ling omdraaide en me volledig de grond in boorde. Hij klonk zo gemeen dat ik er kapot van was. Volgens hem kon ik totaal niet zingen, terwijl ik weet dat ik goed wijs kan houden. In werkelijkheid was hij degene die niet kon zingen, maar dat had ik nooit tegen hem gezegd.

In het begin zijn we misschien nog in staat om zijn kritiek van ons af te schudden en dit te zien als een oneerlijke aanval. Al snel gaan de wrede opmerkingen van onze partner echter hun tol eisen, en beginnen onze verdediging en ons zelfvertrouwen onvermijdelijk af te brokkelen.

*Katrina vertelde het volgende over het feit dat ze voortdurend werd mishandeld:*

George schreeuwde altijd naar me dat ik dik was en stom, een

nutteloos en gevoelloos iemand, een slechte vrouw en moeder. Hij vernederde me zoveel hij kon en negeerde me vervolgens drie dagen, terwijl ik me steeds maar afvroeg of ik echt zo slecht was. Uiteindelijk wist hij me ervan te overtuigen dat ik zo'n slechte moeder was dat het schadelijk voor het welzijn van de kinderen was als ik bij hen was. Ik geloofde het echt.

Een man die zijn partner verbaal mishandelt, kan kritiek hebben op alles: uiterlijk, gedrag, opvattingen, bekwaamheid of intelligentie.

*Olivia had het volgende moment van inzicht:*

Ik was altijd nogal mager en zo plat als een dubbeltje. John vond mijn lichaam waardeloos. Ik wist niet wat ik moest zeggen, want ik had geen memmen. Toch streelde hij ze wel, en dan raakte hij helemaal opgewonden. Alles aan mijn lichaam kraakte hij af; hij zei hoe lelijk het was, en ik geloofde hem. Hij liep alles langs. Het is gewoon vreemd. Uiteindelijk realiseerde ik me hoe het écht zat toen hij mijn voeten begon te bekritisieren. Ik wist dat ik schattige, mooie voeten had. Toen begreep ik plotseling dat hij het alleen maar deed om me eronder te houden.

### **Meedogenloze eisen**

Wat je ook doet, hoeveel aandacht en zorg, liefde en seks je hem geeft, voor sommige mannen is het nooit genoeg. Ze hebben een gebrek aan empathie voor anderen en menen het recht te hebben altijd maar eisen te kunnen stellen.

*Anna werd heel erg onder druk gezet door haar partner:*

Brett bleef me maar bellen. Ik had een heel goede baan en werkte voor een senior partner op een advocatenkantoor. Ik had het altijd ontzettend druk en geen tijd om met hem te bellen. Dan probeerde ik het gesprek af te kappen door te zeggen dat ik dringend aan het werk moest. Maar dan vroeg hij: 'Ben ik niet belangrijk voor je? Kun je niet een paar minuutjes met me praten?'

Als ik dat niet deed, werd hij woedend en weigerde hij me te vergeven. Hij slaagde er altijd in de dingen om te draaien, zodat hij degene was die tekortgedaan en gekwetst was, omdat ik er niet elke minuut van de dag voor hem was.

Het kan zijn dat onze partner van ons verwacht dat we onze liefde bewijzen door hem voortdurend aandacht te geven. Onze behoeften doen er niet toe. Met zijn straffende gedrag manipuleert hij ons hem de aandacht te geven waar hij naar hunkert, waarbij zijn onmiskenbare boodschap is: 'Ik ben het belangrijkste, want ik ben bijzonder.'

*Holly werd vaak in de situatie gebracht dat ze het nooit goed kon doen:*

Ik kwam altijd moe uit mijn werk, maar dan wilde Ray me meteen allemaal technische dingen op de computer laten zien. Als ik durfde voor te stellen om eerst te eten, werd hij kil en zei op beschuldigende toon dat ik dom was, en dan was hij dagenlang chagrijnig. Ook al keek ik wel even, dan nog werd hij chagrijnig en gemeen als ik zei dat hij moest stoppen. Echt, het was onmogelijk om het te winnen.

### **Overheersing binnen het gezin**

Sommige mannen menen dat alles om hen draait. Ze voelen zich gerechtigd om hun partner 'de wet voor te schrijven' en verwachten van haar dat ze hem stoïcijns dient in zijn positie als de 'heer des huizes'.

*Gina herinnerde zich de verwachtingen en zijn straffende gedrag:*

Om vijf uur kwam Nathan binnenlopen en dan vroeg hij: 'Is het eten al klaar?' Dan stond alles te pruttelen op het vuur, maar ik had vijf kleine kinderen en vaak ging er op het laatste moment iets mis, waardoor ik werd afgeleid. Als het niet klaar was, maakte hij heibel en zei: 'Oké, nu moet ik drank hebben.' Dat was zijn wapen.

Het huishouden kan strak gerund worden, als een militair kamp. Al is de man van mening dat het huishouden en de kinderen het werk van zijn vrouw zijn, hij heeft over alles iets te zeggen. De boodschap is: ‘Doe het zoals ik het wil, of anders...’ We zijn gedoemd te mislukken, omdat we onmogelijk kunnen voldoen aan de verwachtingen.

*Debbie herinnerde zich:*

Rond vier uur was het tijd voor de grote entree. Dan kwam Grant binnen, streek met zijn vinger over alle richels en zei: ‘Ik kan zien dat je de hele dag tv hebt zitten kijken. Het is een puinhoop in huis.’ Ook al was dat niet zo. Vervolgens vroeg hij of ik de bedden had verschoond, en dan controleerde hij of ik het had gedaan en het vieze beddengoed had gewassen. Als het huis niet op orde was, ging hij tekeer en klaagde erover bij anderen.

Er kan ook enorme druk op ons worden uitgeoefend door de verwachting dat we altijd de kinderen onder controle en stil zullen houden.

*Crystal herinnerde zich nog de volgende pijnlijke en angstige momenten:*

Ons zoontje werd twee of drie keer per nacht wakker, en niets kon hem dan troosten. Het was vreselijk. Vervolgens werd ook Bob wakker en was hij woedend. Ik herinner me dat hij dan schreeuwde: ‘Als je dat klotekind niet opsluit in zijn kamer, smijt ik hem tegen de muur.’ Mijn handen begonnen te trillen, en ik wist dat ik daar weg moest, dus ik legde de baby in de wandelwagen en liep van één tot drie uur ’s ochtends door de straten. Dat is diverse malen gebeurd.

### **Dr. Jekyll en Mr. Hyde**

Een verrassend aantal mannen met controledwang vertoont twee soorten gedrag: dat van de charmante, ‘zorgzame’ man

of dat van de kille, kwetsende man. We leren natuurlijk eerst de charmante man kennen en gaan daarvan houden.

*Kim vertelde over het gelukkige begin van haar relatie:*

In het begin was alles gewoon geweldig. Ik kon mijn geluk niet op. Ik had zo'n zorgzame, slimme man leren kennen. Paul bracht zoveel blijdschap en vreugde in mijn leven. Toen we plannen maakten voor de toekomst, dacht ik echt dat we samen gelukkig zouden worden. Hij leek zo vriendelijk en oprecht; ik zou hem mijn leven hebben toevertrouwd.

Wanneer we veilig in de relatie zitten, is er minder noodzaak voor onze partner om indruk te maken. Hij begint de donkerder kant van zijn persoonlijkheid te tonen. Krijgt hij het niet zoals hij het hebben wil, dan kan hij plotseling een woedeaanval krijgen, of zich hullen in een vijandig stilzwijgen. Was hij eens de attente geliefde, nu kan hij plotseling egoïstisch of gewelddadig worden. Al snel weten we niet wat we moeten verwachten. Soms is onze partner charmant, maar het volgende moment verandert hij door het minste of geringste, en lijkt hij van plan ons leven totaal te verpesten. Door dit onvoorspelbare veranderlijke gedrag zitten we voortdurend in spanning. We willen natuurlijk geloven dat de vriendelijke en zorgzame man op wie we verliefd werden zijn 'ware' gezicht is.

*Ashley voelde de pijn toen ze werd genegeerd:*

Warren trok zich volledig terug en sprak dagenlang niet tegen me, maar als we uitgingen, werd hij de blijde man, het stralende 'middelpunt van het feest'. In het bijzijn van anderen was hij zijn oude, charmante zelf, en dan ontspande ik en dacht: godzijdank is hij weer opgeknapt. Maar zodra we in de auto zaten, negeerde hij me weer straal. Zonder een speciale reden, er was gewoon niemand op wie hij indruk moest maken. Het was verschrikkelijk.

Onze partner houdt waarschijnlijk het beeld van de ‘aardige vent’ op voor anderen, dus zij blijven denken dat hij is wat hij lijkt te zijn. Om die reden hebben we vaak nog de extra stress van het weten dat niemand ons zal geloven als we vertellen over de pijnlijke aanvallen van onze partner. Omdat hij zich zo goed voordoet en wij misschien overspannen en emotioneel reageren, is de kans groot dat anderen geloven dat wij degene zijn die moeilijk is om mee te leven!

Sommige mannen die gewelddadig gedrag vertonen, hebben een zintuig voor hoe ver ze bij hun partner kunnen gaan. Als ze denken dat hun partner op het punt staat om weg te gaan, kunnen ze hun charme gebruiken om haar over te halen om van gedachten te veranderen.

### **De behoefte om te bezitten**

Sommige mannen met controledwang zijn enorm bezitterig. Ze willen ons afzonderen en voor zichzelf houden, en hebben er om die reden een hekel aan als we aandacht besteden aan onze kinderen, vrienden of familie. Hun gevoel dat wij hun eigendom zijn, kan gemaskeerd worden doordat ze zich voordoen als zorgzaam en attent.

*Nina herinnerde zich:*

Kevin deed alles voor mij. Hij liet mijn bad vollopen, waste me, droogde me af, legde me in een warm bed, kleepte me aan, en liep zelfs met me mee door de gang als ik ’s nachts naar het toilet moest.

In het begin voelen we ons misschien geveild dat onze partner volledig toegewijd is aan ons. Hij lijkt zo geïnteresseerd in ons welzijn dat we dit vanzelfsprekend zien als een teken van liefde. Na een tijdje gaan zijn bedrieglijke onschuldige gebaren echter verstikkend werken. De onuitgesproken boodschap is: ‘Jij bent van mij.’