ANONIEM

# LIEFJE, JE KAN DIT NIET ZONDER MIJ

Overleven in een toxische relatie

ALFABET UITGEVERS
2026

Ter bescherming van de auteur en haar gezin en de privacy van betrokkenen blijft de identiteit van de auteur anoniem. De gebeurtenissen waar zij over vertelt, zijn niet allemaal verleden tijd. Met dit boek doorbreekt zij het zwijgen rondom psychisch geweld, dwingende controle en intimidatie tijdens een huwelijk en na een scheiding. Het boek vertelt haar verhaal maar om eerdergenoemde redenen zijn bepaalde feitelijkheden aangepast.

Achter veel voordeuren speelt zich een werkelijkheid af die voor de buitenwereld onzichtbaar blijft. Te veel slachtoffers zwijgen. Uit angst voor escalatie of om hun kinderen te beschermen. Of soms omdat ze bang zijn dat niemand zal geloven wat zich achter gesloten deuren afspeelt.

Dit boek is geschreven om eerder te kunnen herkennen wat zich achter een ogenschijnlijk normaal leven kan verschuilen.

# Voorwoord

Ik ben psychiater. Mijn werk draait om het herkennen van patronen in gedrag, emoties en relaties. Ik ben getraind om de menselijke geest te begrijpen. Om tussen de regels door te luisteren. Om signalen op te pikken. Om patronen te herkennen. Ik weet hoe macht, afhankelijkheid en kwetsbaarheid werken. Ik zie het elke dag. In mijn praktijk. In gesprekken, in blikken of in stiltes.

En toch bood die kennis geen bescherming.

Achttien jaar lang leefde ik in een werkelijkheid die langzaam verschoof. Niet abrupt. Niet direct zichtbaar. Maar millimeter voor millimeter.

Hoop is een traagwerkend gif. Je merkt niet dat het je verlamt. Ik bleef omdat ik dacht dat het beter zou worden. Omdat ik dacht dat liefde geduld is. Dat aanpassen volwassen is. Dat verantwoordelijkheid betekende dat je eerst naar jezelf kijkt. Dus keek ik naar mezelf. En ik deed wat zovelen doen: ik ging het abnormale als normaal zien.

Als psychiater bestudeer je menselijk gedrag. En help je mensen om te gaan met moeilijke situaties, ook in de omgang

met naasten. Zelf ben ik geneigd de verantwoordelijkheid bij mezelf te leggen. Heb ik iets gemist? Heb ik goed genoeg geluisterd? Heb ik te snel geoordeeld? Heb ik voldoende empathie gehad? Ik zocht naar verklaringen. Kwam het door de stress, de werkdruk? Of was het iets uit zijn jeugd?

Dit boek gaat niet over naïviteit. Niet over 'hoe kon je dit laten gebeuren?' Dit boek gaat over misbruik dat zich slim vermomt. Over iemand die naar buiten toe charmant, succesvol en overtuigend is. En achter gesloten deuren een andere wereld bouwt. Een wereld waarin jij langzaam verdwijnt.

En als je er al uit stapt, dan nog houdt het niet op. Het stopt niet als je weggaat. Soms begint het dan pas.

Zes jaar geleden verliet ik hem. Sindsdien word ik gevolgd. Niet altijd zichtbaar. Niet altijd aantoonbaar. Maar hij is aanwezig. Er zijn berichten. Er is dreiging. Mensen die net iets te veel informatie hebben. Buren die hem hebben gezien.

Hij is niet alleen. Het is ook zijn familie, een systeem van familieleden. Een netwerk waarin verhalen worden herschreven tot ze geloofwaardig klinken.

Dit boek gaat over hoe macht van vorm verandert na een scheiding. Hoe de greep zich verplaatst. Van partner naar systeem. Van huis naar dossier. Van woorden naar procedures.

En naar kinderen. Naar hun stemmen. Hun loyaliteit. Hun angst. Hoe zij leren dat liefde verdeeld kan worden. Dat waarheid onderhandelbaar is. Dat zwijgen vaak de veiligste keuze is.

Dit boek schrijf ik niet omdat ik uitzonderlijk ben, maar juist omdat ik dat níét ben.

Als psychiater.
Als moeder.
Als vrouw met mensenkennis.
Je zou denken dat ik gewapend was. En toch gebeurde mij dit. Als het mij kan overkomen, kan het iedereen overkomen.

Dit boek is geen aanklacht. Het is een persoonlijke getuigenis.
Voor wie twijfelt.
Voor wie zich schaamt.
Voor wie denkt: het ligt aan mij.
Voor wie het wil begrijpen.

# I

Ik was nog maar net uit mijn vorige relatie gestapt. Ik had mezelf beloofd voorlopig single te blijven. Geen mannen meer, geen verwachtingen.

Die avond was ik met vriendinnen in de stad. Gelach, rumoer, glazen die tegen elkaar tikten. Ik voelde me prima, veilig in een grote groep, bijna onzichtbaar. Precies wat ik op dat moment nodig had. Mijn zelfvertrouwen was broos.

Ik zag hem niet meteen, mijn vriendinnen merkten hem eerder op. Ze kenden hem schijnbaar al. Je kon niet anders dan hem zien. Hij liep met zijn kin omhoog, zijn houding recht, hij moest gezien worden. Een strak, felgekleurd shirt, groot, bruine haren, felgroene ogen. Zelfverzekerd, geen haast. Hij knikte naar mijn vriendinnen en vroeg of hij bij ons mocht komen zitten op het terras. Hij gaf mij een hand en stelde zich voor zonder me echt aan te kijken.

Er werd plaatsgemaakt. Hij vertelde honderduit. Over zichzelf. Over zijn successen in het leven; zijn studie die bijna was afgerond, de studies die al succesvol waren voltooid. Hij was net terug uit Zuid-Frankrijk, waar zijn ouders een riante woning hadden. Alles klonk groots. Zijn woorden

kwamen vlot, zonder aarzeling, alsof ze al vaker zo waren uitgesproken.

Ik luisterde, mijn vriendinnen stelden vragen. Zijn stem vulde de ruimte. Zijn verhalen lieten weinig plaats voor de verhalen van anderen. Af en toe kruisten onze blikken elkaar.

Ik ging naar het toilet. Toen ik terugkwam, boog een vriendin zich maar me toe: 'Hij vroeg wat voor mooie dame ik bij me had.' Ze knikte lachend naar mij: 'Niks voor jou?'

Het verraste me. Geïnteresseerd in mij? Ik voelde een kleine schok. Het maakte me onzeker. Ik was niet iemand naar wie dit soort mannen keken. Ik vermeed zijn blik, bleef liever op afstand. Het leek logischer dat hij geïnteresseerd was in iemand anders – iemand die zelfverzekerder was, luidruchtiger, mooier en zichtbaarder dan ik.

Toen de avond ten einde liep vroeg hij aan een vriendin of ze de volgende dag met hem wilde gaan wandelen. Het klonk luchtig, bijna achteloos. Ik was verbaasd. Misschien had ik het toch verkeerd begrepen? Ik wachtte af. Een paar minuten later keek hij me voor het eerst die avond recht aan: 'Ga jij ook mee?'

Ik zei nee.

Een eenvoudig antwoord. Geen uitleg. Hij reageerde nauwelijks. Het gesprek ging al snel weer over iets anders. De avond liep ten einde. Jassen aan, afscheid. Hij vroeg mijn telefoonnummer, dat ik gaf. Verward ging ik naar huis.

## 2

Het leek toeval. Een terras, een drankje, een gesprek dat vanzelf ontstond. Maar achteraf gezien was het dat niet. Hij pikte mij eruit omdat ik beschikbaar was; niet alleen fysiek, maar vooral emotioneel. Ik was onzeker. Niet bezig met indruk maken. Ik keek, luisterde en glimlachte om zijn verhalen. Af en toe stelde ik voorzichtig een korte vraag. Liet stiltes vallen waarin hij kon spreken. Ik reageerde geïnteresseerd, zonder meteen aandacht terug te eisen. Voor iemand die leeft van aandacht is dat zichtbaar – bijna tastbaar.

Hij zag ook wat ik níét deed. Ik nam geen ruimte in. Ik eiste geen plek op. Ik corrigeerde hem niet. Ik lachte om zijn opmerkingen, die ik helemaal niet zo grappig vond, omdat ik de sfeer prettig wilde houden. Toch trok hij me aan. Hij was knap, goedgekleed en kon gemakkelijk een gesprek gaande houden. Iedereen hing aan zijn lippen. Hij had iets zelfverzekerds. Dat hij interesse in me had, vond ik bijzonder. Ik zat in een fase waarin ik luisterde naar anderen, maar minder naar mezelf. Dat straalt iets uit. Mensen die nemen, herkennen mensen die geven. Hij zag iemand bij wie hij zichzelf kon zijn zonder zelf begrensd te worden. Iemand die hem bevestigde.

Niet omdat ik speciaal was in zijn ogen, maar omdat ik kon geven wat hij nodig had.

Mijn vriendinnen waren zichtbaarder. Mooier ook. Luidruchtig. Ze namen ruimte in. Ze waren gewend bekeken te worden – en keken terug zonder zich klein te maken. Hun aandacht was verdeeld: ging naar elkaar, naar de ober, naar hun telefoon, naar andere mannen. Ze stelden vragen, maar ook grenzen. Ze reageerden, maar corrigeerden net zo makkelijk. Een opmerking die te ver ging, werd scherp teruggespeeld. Ze hoefden niet gekozen te worden. Zij zouden hem spiegelen in plaats van vergroten. En dat voelde hij.

Later werd het me pas duidelijk: hij koos me niet om wie ik was, maar om hoe makkelijk ik mij liet bereiken. Gelukkig is beschikbaarheid geen karaktertrek. Het is een toestand. En toestanden kunnen veranderen, al kan dat soms lang duren…

Twee dagen later was ik opnieuw met vrienden in de stad. Ik had mezelf beloofd niet te veel na te denken, gewoon mee te gaan, te lachen, te verdwijnen in de avond. Het was al laat. Ik had gedronken, was aangeschoten. In ieder geval losser dan ik normaal was. Mijn onzekerheid was zachter geworden. Mijn telefoon trilde. Een bericht van hem. Of ik in de stad was.

Mijn vrienden en ik besloten die kant op te lopen. Niet direct, maar langzaam, zoals je soms onbewust naar iets toe beweegt waarvan je nog niet weet of je het wilt. Toen we binnenkwamen zag ik hem meteen. Hij vulde de ruimte.

Mijn verlegenheid van twee dagen eerder was weg, opgelost in de alcohol. Ik praatte makkelijker, lachte zonder nadenken, voelde me voor even niet klein.

'Ik breng je naar huis,' zei hij. Het was geen vraag. Ik antwoordde dat ik nog wilde blijven. Dat was ook zo. Maar

schijnbaar zei ik het zonder overtuiging. Hij bleef in mijn buurt, pakte mijn arm en leidde me naar buiten. Ik sputterde nog wat tegen, maar gaf gauw toe aan zijn ferme greep.

In een dure auto reed hij me naar huis. De auto van zijn ouders. Het navigatiescherm lichtte op. Een afbeelding van een vrouw in een bikini verscheen. Ik keek. Hij zag het. 'Op zo'n lichaam zul je wel jaloers zijn, hè?' zei hij.

Ik lachte onzeker. Een kort lachje, ongemakkelijk. Ik wist niet wat ik met die opmerking moest. Pas later dacht ik: waarom zou je zoiets zeggen? Maar op dat moment schoof het langs me heen, onopgemerkt, maar niet ongevoeld.

Bij mij thuis bakte ik frieten, snacks. Maakte ik hapjes. We praatten tot diep in de nacht. Hij vertelde me dat hij klaar was om zich te binden. Hij had iets bereikt in zijn leven en sprak enthousiast over zijn toekomstplannen. We bleken veel raakvlakken te hebben en bovendien dezelfde hobby's en interesses te hebben. Er was genoeg om samen naar uit te kijken.

Ik voelde me vereerd dat hij met míj was meegegaan. Dat zo'n charmante man interesse in mij had, deed iets met me. Hij zat, keek toe, zichtbaar tevreden terwijl ik hapjes en drankjes voor hem neerzette. Alsof dit precies was zoals hij het zich had voorgesteld. Hij bleef slapen. Dat leek vanzelfsprekend, zonder dat we het echt bespraken.

Midden in de nacht, of eerder vroeg in de ochtend, belde hij zijn moeder. Fluisterend, maar niet stil genoeg voor mij om het te missen. Hij zei dat hij bij een vriend bleef slapen. Dat hij de auto mee had en niet op tijd terug zou zijn. Dat ze maar moest zien hoe ze op haar afspraak moest komen diezelfde ochtend.

's Ochtends bakte ik broodjes. Het voelde vreemd, alsof ik ongewild een rol speelde. Hij liep door mijn studio alsof hij er hoorde.

Bij het afscheid bleef hij nog even bij de voordeur staan.

'Ik vind mijn moeder de mooiste vrouw van de wereld,' zei hij. Er volgde een korte stilte. 'Misschien kun je haar ooit van de eerste plaats stoten...'

Ik glimlachte, maar wist niet goed wat ik met die opmerking aan moest. Ik vond het vreemd, en tot mijn eigen verbazing voelde ik een lichte steek van jaloezie. Alsof ik het opnam tegen zijn moeder. Tegelijkertijd wilde ik er niet te veel achter zoeken. We kenden elkaar tenslotte pas net en we hadden een geweldig leuke avond beleefd.

Die ochtend zag ik vooral een man die mij had uitgekozen. Ik was verliefd.