

1 Ja, er is hoop

Een vrouw in een misbruikende relatie voelt van alles tegelijkertijd: angst, schaamte, schuld, verwardheid, wanhoop, woede, vernedering en verlangen. Als die vrouw uiteindelijk de moed heeft om zo'n relatie te beëindigen, dan hoopt ze dat die gevoelens als bij toverslag zullen verdwijnen. Als dat niet gebeurt, raakt ze er bijna van overtuigd dat al die keren dat haar ex-partner haar gek, belachelijk, stom of achterlijk had genoemd wel waar moesten zijn geweest. Ze kan zich heel alleen gaan voelen en het idee krijgen dat ze de verkeerde beslissing heeft genomen. Ze kan zich ook extra hopeloos gaan voelen en het angstige idee ontwikkelen dat ze de ene ellendige situatie alleen maar ingeruild heeft voor de volgende. Of ze kan gaan denken dat haar leven nooit meer beter wordt.

In dit hoofdstuk komen verschillende vrouwen aan het woord die ik heb leren kennen. Allen hebben vastgezet in ongezonde relaties in hun familie, op hun werk en met mensen die ze kenden. Net als jij kwamen ze tot het idee dat het niet langer goed was om zichzelf – en in sommige gevallen hun kinderen – bloot te stellen aan het misbruik waarin ze zaten. Ze trokken de conclusie dat ze het verdienden om gelukkig en vrij te worden.

Het verhaal van Sandy

Sandy was een cliënt die naar mij toe kwam omdat ze niet wist hoe ze haar leven wilde voortzetten. Ze had een prima baan, een uitstekend salaris, haar kledingkast was overvol en ze had fantastisch leuke vrienden maar ze was ongelukkig. Ze was 39 jaar oud, ze was nooit getrouwd en er zat geen vriendje aan te komen, terwijl haar biologische klok zo luid aan het tikken was dat ze er 's nachts wakker van bleef.

Na een aantal sessies begon Sandy te praten over haar jeugd. Ze had haar vader nooit gekend; hij was overleden toen ze twee jaar oud was. Haar moeder was daarna alleen gebleven en had het huishouden met ijzeren hand geregeld. Als enig kind was Sandy erg alleen. Als Sandy over haar moeder sprak begon haar zinnen altijd met verontschuldigende teksten: 'Ze heeft zelf ook een erg moeilijke jeugd gehad', 'Ze kon er niet veel aan doen', 'Ik zou echt niets negatiefs over haar willen zeggen maar ...',

'Ik weet zeker dat ze haar best heeft gedaan', 'Ik weet dat ik zelf ook geen makkelijk kind was.' Het leek dat er altijd weer een verontschuldiging voorafging aan een opmerking over het gedrag van haar moeder.

Toen Sandy wat meer gedetailleerd over haar jeugd begon te praten, werd duidelijk dat diezelfde moeder haar emotioneel en soms lichamelijk had vernederd. Ze werd dagelijks 'vet' en 'lelijk' genoemd. Als Sandy het moeilijk had gehad op school, luisterde haar moeder niet. Ze gaf dan Sandy de schuld en zei dat ze volgende keer meer haar best moest doen om beter behandeld te worden door een vriendinnetje of door de onderwijzer. Hoewel ze altijd goede cijfers haalde, had haar moeder steeds commentaar. En ook over haar uiterlijk was er altijd kritiek: ze had te veel make-up of juist te weinig, haar kleding klopte niet, ze deed te weinig aan sport, ze sprak te zachtjes.

Er waren momenten dat haar moeder haar had geslagen met keukenspullen zoals een spatel of een pollepel. Hoewel ze in het begin het gedrag van haar moeder wat bleef toedekken met uitspraken als 'Het moet ook erg moeilijk zijn geweest om in je eentje een kind op te voeden', begon ze zich geleidelijk aan te realiseren dat, hoewel ze nu volwassen was, haar moeder haar nog steeds terroriseerde. Nog steeds was Sandy bezig haar altijd kritische moeder te plezieren waarbij haar moeder de laatste jaren het ontbreken van een man als argument gebruikte om Sandy van kritiek te voorzien.

En juist die angst voor afwijzing en de kritiek van moeder maakte dat Sandy steeds onzekerder werd om het voor zichzelf aan te durven een meer intieme relatie aan te gaan. Waarom zou je aan iets beginnen dat toch weer zou mislukken? Tegelijkertijd verlangde ze enorm naar het gevoel van verbondenheid wat ze nooit gevoeld had. Zo succesvol als ze was in haar zakelijke wereld, zo onzeker was ze privé.

Ik vroeg haar eens: 'Hoe goed denk je dat jouw moeder jou eigenlijk kent?' 'Wat bedoel je? Zij kent me toch beter dan wie ook. Ze is toch mijn moeder!', gaf Sandy als antwoord.

'Misschien heb je gelijk', antwoordde ik. 'Misschien was het een beetje een stomme vraag. Maar laat het me nog even testen: wist jouw moeder wat jouw favoriete muziek was toen jij een tiener was of wist ze wat je het liefste wilde worden? Wist ze eigenlijk wat je favoriete kleur was?' Sandy liet een stilte vallen en dacht even na en zei toen, zachtjes: 'Nee, al die dingen wist ze niet, dat weet ik zeker.'

'Wat wilde je worden toen je klein was?', vroeg ik.

'Dierenarts en ook moeder', lachte ze met een brok in haar keel. 'En beide is niet gelukt.'

'En zowel bij dierenartsen als bij moeders is hun hoofdtaak het helpen van wezens die je hulp erg nodig hebben.'

'Ik geloof dat je gelijk hebt, maar ik heb er nooit zo over gedacht', zei ze. 'Ik denk dat het realistisch is om te zeggen dat je moeder eigenlijk nooit precies wist wie jij was en dat ze om welke reden dan ook niet de moeite heeft genomen om het uit te zoeken. Herken je dat?'

'Ja, dat klopt helemaal', antwoordde Sandy nog zachter dan ze eerst sprak. 'En als dat zo is, denk je dan dat de etiketten die ze op je probeerde te plakken gewoon onzin waren? Misschien wel een projectie waren van hoe ze over zich zelf dacht?'

'Dat zou kunnen.'

'Sandy, ik ben niet je moeder en ik ga niet oordelen over wat jij voelt. Je hebt het recht om het oneens met me te zijn. Maar ik ben wel goed in vragen stellen. Daarmee kan ik je helpen. De belangrijke vraag lijkt me: Had je moeder wel of niet gelijk?'

'Maar wat wil dat over mij zeggen als het waar is wat we net over mijn moeder zeiden?' Sandy begon te huilen. 'Betekent dat dat mijn hele leven een leugen was?'

'Nee, helemaal niet. De verhalen over jou dat je goede cijfers haalde, dat je een toeschietelijk persoon was, dat je probeerde een teleurgestelde vrouw toch tevreden te stellen, die verhalen zijn wel waar. Wat niet waar is, zijn de verhalen over dat je lelijk zou zijn, stom, traag en waardeloos.'

'Maar mijn moeder...'', Sandy brak in tranen uit.

'Sandy, als een voorbijganger op straat die dingen over jou zou vertellen, zou je hem geloven?', vroeg ik.

'Nee, natuurlijk niet. Die voorbijganger weet niks over mij.'

'En je moeder ook niet. Een voorbijganger zou ten minste nog met z'n ogen kunnen kijken en zien dat je een aantrekkelijke intelligente vrouw bent. Niet alle voorbijgangers hebben last van vooroordelen. Maar wat je moeder deed was jou lastig vallen met haar eigen onverwerkte sores en jou laten geloven dat het allemaal waar was', probeerde ik uit te leggen. 'En wat moet ik nu doen? Hoe moet ik haar laten zien wie ik werkelijk ben?'

'Waarschijnlijk kun je dat niet', zei ik. 'Je kunt haar niet veranderen. Je kunt alleen de manier waarop jij met haar omgaat veranderen.'

Na deze sessie hebben Sandy en ik in onze gesprekken steeds aandacht gegeven aan de beste reacties die zij kon geven aan haar moeder. Sandy is inmiddels 42 jaar en heeft de afgelopen tijd een aantal prettige relaties met mannen opgebouwd. Zelfs is ze aan een serieuze verkering begonnen met een 45-jarige man die de zorg heeft over zijn drie kinderen. Ze is dol op die man en op zijn kinderen en zij denken hetzelfde over haar.

Toen Sandy het aandurfde om anders te gaan denken over haar relatie met haar moeder, raakte ze een boel van haar oude pijn en twijfelzucht kwijt. Ineens kon ze haar gevoelens en behoeftes vrij uiten en werd ze een volwaardige vrouw en partner.

Het verhaal van Melanie

Toen ik Melanie voor het eerst zag, had ze twee weken eerder haar vreselijke huwelijk opgebroken dat zeven jaar had geduurd. Haar vraag aan mij was hoe ze haar man zo ver kon krijgen haar weer terug te nemen, zonder dat hij haar lichamelijk zou mishandelen. Deze lieve vrouw van 38 jaar had wallen onder haar ogen, ze kon haar voeten niet rustig houden en ze staarde voortdurend weg waarbij ze dwangmatig met haar haren speelde. Hier was sprake van veel te veel stress.

'Ik wil gewoon naar hem terug. Ik heb mezelf belachelijk gemaakt. Ik heb alleen geluisterd naar mijn moeder en naar mijn zusters. Sinds we getrouwd zijn, zeggen die al dat ik bij hem weg moet. En nu heb ik het gedaan. Ik dacht dat ik het niet meer aan zou kunnen bij hem maar nu weet ik dat ik het wel kan en ik wil gewoon naar huis', zei ze en begon te huilen. 'Zo erg was het namelijk niet. Heel vaak was hij gewoon lief, weet je. Hij bracht soms bloemen mee en we hadden heerlijke etentjes in een restaurant. Soms zaten we een avond samen en keken een film. Het waren zulke topavonden. Ik weet zeker dat ik het met wat adviezen van jou nu wel ga redden.'

Ik zei tegen Melanie dat ze last had van een selectief geheugen; ze was alle nare gebeurtenissen vergeten en had alleen de prettige tijden onthouden. Geen enkele misbruiker is honderd procent slecht. Elke misbruiker heeft ook zijn prettige kanten. En natuurlijk was het ook logisch dat zij het plezieriger vond die prettige momenten te benadrukken. Haar moeder en zusters gaven al genoeg aandacht aan het negatieve.

'Goed, Melanie, we zouden zeker samen een plan kunnen maken voor jouw terugkeer. Ik kan natuurlijk je veiligheid niet garanderen, maar als jij wilt terug gaan, dan ben je vrij om die beslissing te nemen', zei ik.

'Wat ik wel van je zou willen weten, is welke redenen jouw familieleden hebben om je te adviseren weg te gaan bij je man.'

'Ik weet het niet', zei ze net te reflexmatig om eerlijk te klinken.

'Maar als je het zou weten, wat zou dan het antwoord zijn?' Ze begon wat te schuiven in haar stoel en ik probeerde een toelichting te geven.

'Weet je als mensen "ik weet het niet" zeggen, betekent het soms: "ik wil het niet weten" of: "ik ben te lui om het uit te zoeken". Is een van die twee op jou van toepassing?'

Melanie begon wat verstoord te kijken en zei: 'Het is vooral dat ik het niet wil weten.'

'Nou, je bent wel eerlijk. Dat is een goede eigenschap van je.' En daarna vervolgde ik: 'Zou het kunnen zijn dat je eigenlijk al een hele tijd niet wil weten hoe je je voelt en hoe dingen in elkaar steken?'

Ze begon wat nerveus te lachen en zei: 'Ik ben bang van wel. Ik zie bij veel meer mensen alleen de goede kanten. Misschien ben ik te goed van vertrouwen. Mark, mijn man, zag dat als bewijs van mijn domheid. Hij waarschuwde me dat ik ervan uit moest gaan dat mensen echt niet aan mij denken.'

'Waarschuwde hij ook dat hij zelf niet aan jou dacht?', vroeg ik. 'Weet je, in vaktaal noemen we dat *projectie*. Dat wil zeggen dat iemand zegt dat een ander iets voelt of denkt wat hij zelf voelt of denkt. En dan gaat het vaak over dingen die hij eigenlijk niet wil voelen of denken.'

'Nou en of hij dat deed. Hij zei bijvoorbeeld dat ik met elke kerel in bed lag terwijl hij juist degene was die altijd affaires had. Of hij zei dat ik te vet was, terwijl hij dertig kilo te zwaar was.'

'Of hij noemde je stom terwijl hij misschien zichzelf stom vond', voegde ik toe.

'Ja, waarschijnlijk heb je daar gelijk in,', zei ze treurig. 'Hij komt echt uit een afschuwelijke familie. Hij heeft me wel eens verteld dat zijn vader hem paardenkont noemde. Hij kon er echt niets aan doen dat hij me zo ging behandelen. Het was gewoon een reactie op zoals hij zelf behandeld is.'

'En hoe oud is Mark nou? Een jaar of dertig?' Melanie knikte. 'Is er eigenlijk een goede reden te bedenken dat hij wreed zou moeten zijn tegenover jou omdat hij het twintig jaar geleden het zo slecht heeft gehad? Ik bedoel: natuurlijk is er geen reden om het gedrag van zijn vader goed te praten. Dat staat vast. Maar ik ben benieuwd wat jij ervan vindt dat hij vervolgens die woede als een postpakketje bij jou neerlegt. Heb jij dat verdiend?'

Zo begon de eerste van de 26 therapiezittingen die we gedurende zeven maanden samen hadden. Melanie kwam er geleidelijk aan achter dat ze een enorme angst had om dingen zelf te regelen. Sinds haar zestiende had ze eigenlijk alleen ellendige vriendjes gehad. Met twee was ze ook kort getrouwd geweest, voorafgaand aan dit derde huwelijk met Mark. Bij al die relaties had ze steeds het gevoel gehad dat zij het was die het verkeerd deed en dat ze nooit een betere man kon krijgen.

Eigenlijk had ze nooit ook maar een beetje vertrouwen gehad in zichzelf. Ze was altijd met die kerels bezig geweest. Op wat voor manier lukte het dat Melanie, die eerst alleen haar huwelijk wilde repareren, een vrouw werd met zelfvertrouwen? Zeven maanden later haalde ze haar makelaarsdiploma. Melanie maakte geen gebruik van een toverpil en ik ben van beroep geen

toverfee. De verandering in haar denken kwam niet na een nachtje slapen. In de eerste drie sessies luisterde ik kalm naar haar lofzang op haar man en de redenen waarom ze moest terugkeren. Ik bleef haar voorhouden dat ze zelf de keus had om terug te gaan als ze dat wilde. Maar elke keer vroeg ik haar om nog één sessie extra om er nog wat langer over na te denken. Enerzijds de nadruk op haar autonomie (zelf mogen kiezen) en anderzijds op het eerst goed nadenken voor het nemen van een beslissing, zorgde ervoor dat ze meer ontspannen werd en meer leergierig over zichzelf. Tijdens Melanie's huwelijk – en misschien ook wel in dat van jou, lezer – zei iedereen in haar familie steeds hetzelfde tegen haar: 'Er is maar één oplossing, zo gauw mogelijk bij hem weggaan.' En wat daarmee gebeurde, was dat haar familie eigenlijk hetzelfde deed als Mark: beide gaven haar opdrachten hoe ze het moest doen. Terwijl het voor Melanie juist een uitdaging was om zelf uit te zoeken wat ze wilde. Het was ook een hele verandering voor haar want ze was door de jaren heen zo gewend dat anderen de beslissingen namen en dat zij het kon laten bij 'ik weet het niet' zodra het te moeilijk werd.

Wat Melanie nodig had was iets dat alleen van haar zou zijn, iets wat zij leuk zou vinden. We gingen aan de slag met activiteiten die haar meer kracht zouden geven. Voorbeelden daarvan vind je in hoofdstuk 13. Melanie ging naar een vrouwengespreksgroep. Ze deed een beroepskeuzetest en kwam erachter dat ze wel wat had met makelaardij. Ze had altijd erg veel belangstelling gehad voor wonen en verhuizen, terwijl Mark dat alleen tijdsverspilling vond. Ze werkte hard aan haar studie en kwam erachter dat ze die makkelijk aan kon. Onzin dat Mark haar altijd een 'studieslak' had genoemd! Ze slaagde in één keer voor het examen. Toen de sessies beëindigd waren, had ze net haar eerste factuur kunnen innen.

Ze maakte er een kopietje van en lijstte hem in. Een half jaar later ging ze naar een gespreksgroep voor scheidingsadvies en zette vervolgens stappen om definitief tot een scheiding te komen. Ze stak meer tijd in een aantal vriendschappen met vrouwen waarvan Mark altijd had gezegd dat dat tijdsverlies was. Ze ging op fitness en raakte zich bewust dat ze ook daar meer talent voor had dan ze gedacht had.

Als lezer krijg je misschien de indruk dat Melanie een soort 'wondercliënt' was die onmiddellijk al mijn adviezen oppikte. Dat is zeker niet zo. Bij ongeveer elke sessie kwamen haar aarzelingen uitgebreid aan bod: 'Ik geloof niet dat ik het volhoud. Misschien maak ik wel een fout. Misschien is het onzin om te denken dat ik het alleen zou kunnen redden. Het is gewoon te zwaar om vol te houden.'

Na een tijdje konden we er samen grappen over maken dat zij altijd zo

de sessie startte. Ik mocht haar dan onderbreken en om haar te plagen zei ik: 'Ober, brengt u ons twee lekkere glazen wijn.' Ik wist dat ze vanzelf na haar inleidende opmerkingen met meer krachtiger taal zou komen. Zij zei dat ze het heerlijk vond om even hier haar onzekerheid en verdriet te kunnen luchten en te voelen dat dat er eigenlijk gewoon bij hoorde. Melanie had nog ruim een jaar nodig voordat ze weer voldoende zelfvertrouwen had opgebouwd in haar situatie als alleenstaande vrouw. Heel wat keren bleven de woorden die Mark altijd uitsprak, door haar hoofd malen. Een paar jaar geleden zou ze dan weer helemaal terug bij af zijn. Nu zorgde het wel dat ze een paar stappen terugzette, maar niet meer dan dat. Ze maakte er een gewoonte van mij na de therapie te schrijven over haar vooruitgang. Ze had zich voorgenomen om alleen weer contact op te nemen met een man als die man echt voor haar viel. Ze schreef: 'Dr. Murray, ik voel me eigenlijk meer een tiener. Al die onzekerheden, vlinders in mijn buik. Gelukkig ben ik niet een meisje van zestien jaar, maar een sterke en onafhankelijke vrouw die heel wat geleerd heeft. Ik heb een man heel wat te bieden en hij mag heel dankbaar zijn als ik met hem uit eten ga.'

De laatste tijd heb ik geen persoonlijk contact met Melanie gehad, maar ik zie haar makelaarsborden op heel wat te koop staande huizen staan. Ik denk dat ze geleerd heeft meer vertrouwen te hebben in zichzelf.

Het verhaal van Catherine

Catherine ken ik nog maar kort. Ze kwam voor angstklachten naar mijn praktijk. Ze had vaak hartkloppingen, hoofdpijn, maagklachten en een soort diffuus angstgevoel. Haar huisarts had haar lichamelijk goed onderzocht en uiteindelijk geadviseerd om eens met een therapeut te gaan praten. Ze lachte nerveus: 'Mijn dokter zegt dat het allemaal tussen mijn oren zit.' 'Nou, dat geloof ik ook niet zomaar. Hij zal heus begrijpen dat je echt lichamelijke klachten hebt waar je last van hebt. Maar omdat hij daar geen lichamelijke verklaring voor kan vinden is het logisch dat hij overweegt of er misschien psychologische klachten zijn die je klachten kunnen verklaren. Lichaam en geest hebben invloed op elkaar, toch?' probeerde ik uit te leggen.

Toen Catherine begon te vertellen, werd duidelijk dat ze veel overuren maakte voor haar bazige chef.

'Hoe komt het dat je tien tot twaalf uur per dag werkt? Vaak ook nog op zaterdag?' vroeg ik.

'Nou ja, zo wil hij het nou eenmaal hebben. Hij gaat voor honderd procent. Hij heeft me er ook voor gewaarschuwd toen ik de baan aannam, dat hij

het uiterste van me zou vragen.' Ze lachte. 'Heel wat van zijn secretaresses hebben het snel opgegeven. Ik werk er zeven maanden. Ik geloof dat dat een record is.'

'Maakt iedereen op het werk zoveel uren zoals jij?' vroeg ik.

'Nee, alleen ik. Hij geeft mij altijd extra opdrachten. De meeste anderen werken gewone kantoortijden.'

'En neem je tijd voor je pauzes en je lunch?'

'Nee, daar komt het niet van. Hij werkt door in de lunch, dus ik ook. Ik neem boterhammen mee naar het werk en eet wat tussendoor.'

'Nou, je doet wel erg je best. Hij zal je wel veel waardering geven voor alles wat je doet', zei ik. Natuurlijk dacht ik dat zo'n baas dat vast niet deed, maar ik wilde Catherine uitdagen daar zelf achter te komen.

'Nou ja, zou je dat echt kunnen verwachten?' vroeg ze, en lachte weer wat. 'Ik geloof niet dat hij ooit iets van dank je wel heeft gezegd. Hoewel hij me wel dankbaar zou moeten zijn voor al mijn inzet. Maar ja, mijn eerdere bazen waren net zo. Zo zijn mannen, toch!'

'Allemaal?' vroeg ik, 'Vertel maar over jouw ervaringen.'

'Ik bedoel dat ze nou eenmaal allemaal veel van je vragen en niet weten hoe ze je moeten bedanken. Dat is hun onhandigheid. Mannen worden verlegen zodra ze emoties moeten tonen.'

'Alle mannen?' vroeg ik.

'Ja allemaal. Zeker weten. Ken jij andere mannen dan?'

'Oh, ik heb natuurlijk ook mannen – en ook vrouwen – ontmoet die zo waren. Maar ik let bij dat soort mensen er wel op dat ze geen roofofbouw op me plegen.

Als ze te veel van me vragen, dan zeg ik dat. En ik probeer ook ervoor te zorgen om uit de buurt te blijven van mensen die geen dank je wel kunnen zeggen', gaf ik als antwoord.

'Nou, ik wil hem niet als een monster afschilderen', zei Catherine snel.

'Kijk, hij is wel heel bijzonder. Hij heeft die zaak van de grond af opgebouwd. Dat kan niet iedereen. En daar moet ik me wel aan aanpassen.' Ik probeerde met Catherine wat meer een beeld te krijgen van haar omgang met haar baas, haar hunkeren naar wat aandacht van die baas en het mogelijke verband met haar spanningsklachten.

Het verbaasde me niet toen ze vertelde dat haar vader net zo iemand was als haar baas en eerdere bazen: nooit tevreden over wat zij deed en gierig met complimenten. Toen Catherine in de gaten kreeg dat zij er sterk toe neigde de situatie met haar vader in het heden na te bootsen, begon ik haar te leren meer te letten op haar innerlijke stem en op signalen van haar lichaam zodat ze zich eerder bewust kon worden als iets niet oké aanvoelde.

Vervolgens trainde ik assertiviteitstechnieken met haar. Ze paste die toe op haar baas en probeerde hem veranderingen in haar werk voor te leggen. Hij had maar één antwoord: 'Als het je niet bevalt, dan kun je direct weg.' Zijn reactie leidde ertoe dat ze inderdaad opzegde. Ze koos ervoor om haar organisatorische gaven toe te passen voor het opzetten van een eigen winkel in keramiek. Als eigen baas kon ze zelf bepalen welke uren ze wilde werken en ze zag resultaat van haar werk. Verder schakelde ze juridische hulp in om haar overuren alsnog uitbetaald te krijgen. Ten slotte voerde ze een belangrijk gesprek met haar vader. Ze legde hem voor dat hij haar vele malen onredelijk had bejegend. Een excuus kreeg ze niet, maar ze merkte wel dat hij haar meer ging respecteren.

Het verhaal van Ming

Ming was een mooie Aziatische vrouw die ik voor het eerst zag in een Blijf-van-mijn-lijfhuis. Toen zij vroeg in de ochtend samen met haar dertienjarige zoon aankwam, had ze een blauw oog, een gezwollen onderlip en schaafplekken op beide armen. Ze had het gehoor in haar rechteroor verloren en een gedeeltelijk verlies in het linkeroor. Haar zoon stond te trillen hoewel het warm was; het was juli. Hij leek wel in shock en durfde geen van ons aan te kijken. Toen de directeur van het Blijf-huis een arm op zijn schouder wilde leggen om hem gerust te stellen, kromp hij ineens en ging ergens anders zitten.

Ming was 26 jaar getrouwd geweest met haar man en had nog een zoon van 25 jaar die met zijn vrouw en dochter in San Francisco woonde. Mings man was ook Azaat. Net als Ming was hij als tiener naar Californië gekomen. Ze leerden elkaar kennen toen zij met hun ouders naar dezelfde kerk gingen. Ming was al die jaren erg onderdanig geweest aan haar man. Ze had ook het gevoel dat het nu eenmaal zo hoorde. Hij zorgde voor het inkomen en zij zorgde voor het huishouden en de opvoeding van de jongens. Vanaf het begin van hun huwelijk was de man van Ming wreed. Als het eten hem niet beviel, smeed hij de pan tegen de keukenmuur en eiste van haar dat zij de boel schoonmaakte en wat beters zou koken. Als de jongens te lang hadden buiten gespeeld en ze dus nog niet in bad waren geweest en hun pyjama's aanhadden bij zijn thuiskomst, dan schold hij haar uit. Op seksueel gebied was hij helemaal de baas. Zij werd geacht op elk moment zijn wensen in te willigen, ook toen die in de loop der jaren vernederend werden. Zij wist dat hij andere vriendinnen had, maar durfde er niet over te klagen.

Toen ze nog maar een paar jaar getrouwd was, is ze met haar moeder over de situatie gaan praten. 'Wat denk je, Ming?' zei haar moeder, 'Hij is je man.'

Alle mannen zijn zo. Hij is echt niet slechter dan je eigen vader of dan willekeurige welke andere man. Waarom klaag je toch zo? Jullie hebben een mooi huis, twee zoons, jullie kunnen ruim leven. Je moet nou eenmaal je plaats kennen. Spaar me verder je verhalen over je huwelijk!’

Ming was erg eenzaam in haar ellende. Haar man ging door met mishandelen, trok aan haar haren en wurgde haar soms. Soms zei hij dat hij haar niet zou aanraken, maar dan zette hij zijn mond tegen haar oor en schreeuwde in haar oor. Dit leverde haar toenemend gehoorverlies op. Als de oudste zoon vader aansprak op zijn gedrag, werd hij vastgepakt en door de kamer geslingerd. De jongste zoon verstopte zich in zijn kamer als er weer geweld was.

Toen Ming in het Blijf-huis aankwam, was ze in shock en kon ze niet vertellen wat precies de aanleiding was geweest voor haar vertrek. Haar zoon wilde of kon niks zeggen; hij kon dus ook geen toelichting geven. Wat Ming zich wel herinnerde, was dat haar man de nacht daarvoor niet was thuisgekomen, maar dat kwam vaker voor, elke keer als hij bij een andere vrouw sliep.

Het verhaal van Ming maakt duidelijk dat zij vastzat in een zeer stukmakende relatie. Daarbij kwam dat de regels van haar cultuur en het ontbreken van steun van haar familie het extra zwaar voor haar maakten. Eigenlijk ‘misbruikte’ haar familie haar net zo als haar man dat deed. Het een wonder dat een vrouw die zo schaakmat leek te staan de moed opbracht naar ons Blijf-huis te komen.

Ming bleef de eerste dagen erg in zichzelf gekeerd. Haar zoon zei helemaal niets en maakte met geen van de zeventien medebewoners oogcontact. Soms zat hij in de hoek van zijn kamer en staarde alleen maar wat. Wij maakten ons ernstig zorgen over hem en deden een melding bij het AMK (Advies en Meldpunt Kindermishandeling) zoals wij bij alle kinderen gewend zijn te doen. Wij gaan ervan uit dat een kind dat het misbruik van zijn moeder heeft meegemaakt net zo goed ook slachtoffer is, ook al is het kind zelf niet feitelijk mishandeld. Jammer genoeg kon de zoon geen informatie geven aan de onderzoekster die met hem kwam praten. Ming was nog helemaal van slag en ze hilde uren lang als ze probeerde een beschrijving te geven van de situatie thuis.

Op de vijfde dag van haar verblijf zei Ming dat ze het liefste met haar jongste zoon bij haar oudste zoon wilde gaan wonen.

De medewerkers van het Blijf-huis vonden dat geen goed plan. In Aziatische families is het immers de verplichting van de oudste zoon om partij voor zijn vader te kiezen. We begrepen wel dat Ming dit voorstel deed, maar we wilden haar stimuleren om een eigen draai aan haar leven te geven ook al legde haar cultuur een zekere druk op haar om terug te gaan naar