

ERICA PUGLIESE

GEVANGEN IN EEN gewelddadige relatie

Diagnose en behandeling van
pathologische affectieve afhankelijkheid

Voorwoorden door
Francesco Mancini
Arnoud Arntz



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Nella Mente dei Dipendenti Affettivi. Assessment e Trattamento.*
Milaan: Franco Angeli, 2024.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaald uit het Italiaans door: Hilda Schraa
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem
Redactionele adviezen: Arnoud Arntz en Ariane Hendriks

© 2024, Franco Angeli s.r.l., Milano, Italy.
© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2026

ISBN 978 90 5712 6192
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding	17
De opbouw van het boek	22
Instructies voor klinisch gebruik	23
Anderen voor wie het boek interessant kan zijn	24
1 Als je affectief afhankelijk bent	
<i>door Erica Pugliese, Angelo Maria Saliani en Francesco Mancini</i>	27
Inleiding	28
De twee Frida's: het neurotische conflict van pathologische affectieve afhankelijkheid	31
De cyclus van pathologische affectieve afhankelijkheid en partnergeweld	39
De vier affectief afhankelijke typen: het redders-, onwaardige, kwetsbare en gemengde type	46
De interpersoonlijke cycli van pathologische affectieve afhankelijkheid	55
2 De klinische beoordeling van cliënten met pathologische affectieve afhankelijkheid vanuit cognitief-gedragsmatig oogpunt	
<i>door Erica Pugliese en Angelo Maria Saliani</i>	69
Inleiding	69
De oorsprong van pathologische affectieve afhankelijkheid	72
Analyse van cliënten met pathologische affectieve afhankelijkheid en slachtoffers van partnergeweld	77
De therapeutische relatie met de affectief afhankelijke cliënt	83
Is de cliënt veilig?	88

3	Onderzoek naar en klinische beoordeling van pathologische affectieve afhankelijkheid: meer over de PADS	
	<i>door Erica Pugliese en Allison Uvelli</i>	93
	Meetinstrumenten in het onderzoek naar pathologische affectieve afhankelijkheid	93
	De Pathological Affective Dependence Scale (PADS): een tool om pathologische affectieve afhankelijkheid vanuit cognitief-theoretisch oogpunt in kaart te brengen	100
	De definitieve versie van de PADS: aanwijzingen voor klinisch gebruik en onderzoek	107
	Conclusies	110
4	Educatie over gezonde relaties	
	<i>door Erica Pugliese en Angelo Maria Saliani</i>	111
	Inleiding	111
	Psycho-educatie tot gezonde relaties	117
	De vijf signalen van pathologische affectieve afhankelijkheid	122
	Gezonde relationele doelen: liefde, gewaardeerd worden en veiligheid	128
	Het doel liefde: je geliefd voelen	129
	Het doel gewaardeerd worden: belangrijk gevonden worden en je gezien voelen	134
	Het doel veiligheid: je beschermd voelen	139
5	De behandeling van pathologische affectieve afhankelijkheid	
	<i>door Erica Pugliese en Angelo Maria Saliani</i>	149
	Inleiding	149
	Imaginaire rescripting (ImRs): een techniek voor traumabehandeling	152
	Toepassing van ImRs bij pathologische affectieve afhankelijkheid en partnergeweld	158
	De principes van ImRs, toegepast op pathologische affectieve afhankelijkheid en partnergeweld	159
	De procedure	160
	Rescripting door de therapeut	165
	Rescripting door de cliënt	167

6	Werken aan het verleden: de bron van pathologische affectieve afhankelijkheid	
	<i>door Erica Pugliese en Angelo Maria Saliani</i>	173
	Inleiding	173
	Het redderstype	173
	Het onwaardige type	182
	Het kwetsbare type	193
7	Werken aan het heden: de relatie van pathologische affectieve afhankelijkheid	
	<i>door Erica Pugliese en Angelo Maria Saliani</i>	207
	Inleiding	207
	Het redderstype	207
	Het onwaardige type	211
	Het kwetsbare type	214
8	Werken aan de toekomst: het voorkomen of verminderen van terugval in pathologische affectieve afhankelijkheid	
	<i>door Erica Pugliese en Angelo Maria Saliani</i>	219
	Inleiding	219
	Het redderstype	220
	Het onwaardige type	224
	Het kwetsbare type	227
	Conclusie	233
	Bijlage	237
	PADS – STATE EN TRAIT	237
	Literatuur	241
	Dankwoord	251
	Index	254

De vijf signalen van pathologische affectieve afhankelijkheid en de bijlage zijn te downloaden via www.nieuwezijds.nl/downloads

Inleiding

Diana's stem klinkt door haar tranen heen. Haar lichaam, ineengedoken in de stoel tegenover mij, lijkt te breken van verdriet en machteloosheid. Ze vertelt over de laatste ruzie met haar partner: het ene moment is hij verbaal agressief, het andere doet hij alsof ze niet bestaat, dan weer verklaart hij haar zijn eeuwige liefde en vervolgens behandelt hij haar opnieuw slecht. Ze vraagt me waarom hij zo doet, of er iets mis met haar is en wat ze kan doen om een einde aan deze situatie te maken. Diana is moegestreden, de voortdurende vernederingen en het gevoel een soort spook te zijn putten haar uit. Dit gaat al jaren zo door. Ze zou hem wel willen verlaten, maar heeft daar de kracht niet voor. Wanneer hij haar mishandelt, voelt ze woede, dreigt ze bij hem weg te gaan, verlaat ze het huis. Maar het idee dat ze niet bij hem is en de angst voor eenzaamheid maken haar doodsbang. Bij de gedachte aan een leven zonder hem stort ze al in. Dus gaat ze, nog moedelozer en kwader, weer terug. Ze heeft het gevoel dat ze in de val zit, dat ze waardeloos en machteloos is.

Dit verdriet deelt Diana met de talloze cliënten met wie ik de afgelopen tien jaar heb gewerkt. Ze is namelijk een van de vele mensen die verstrikt zijn geraakt in een disfunctionele intieme relatie. Velen vragen pas om hulp nadat ze alle mogelijke strategieën hebben uitgeprobeerd om de relatie in stand te houden. Sommigen wachten helaas te lang en voegen zich bij het nog steeds veel te hoge aantal slachtoffers van huiselijk geweld. Hun verhalen lezen we in de krant tussen de misdrijven.

Gezonde intieme relaties vormen een essentiële basis voor ons geestelijk en lichamelijk welzijn. Maar wanneer ze veranderen in onze belangrijkste bron van stress, frustratie en onvrede, of ons gevoel van veiligheid aantasten, of zelfs een bedreiging vormen voor ons leven, dan lijden we er vreselijk onder en zijn de gevolgen desastreus. We gaan er zwaar onder gebukt, en ook al is de enige uitweg het verbreken van de relatie met de gewelddadige partner, vaak denken en voelen we dat we daartoe niet in staat zijn, dat we zonder die partner aan waarde inboeten, minder geliefd zijn en ons zelfs minder veilig zullen voelen.

We willen alles doen om de persoon van wie we denken te houden, te redden, te veranderen, te genezen, of willen toch weer vluchten, om hulp vragen of gecompenseerd worden voor alle geleden pijn. Maar we kiezen ervoor om te blijven, we ondergaan het, passief, komen niet in beweging. Diana's woorden vormen een echo van de woorden waarnaar ik al deze jaren heb geluisterd, een echo van de verhalen van mensen die net als zij in een uitermate disfunctionele relatie zitten.

Als je ooit een relatie hebt gehad waarvan je ongelukkig werd, dan durf ik te wedden dat ook jij dezelfde kenmerkende moedeloosheid hebt ervaren, de moedeloosheid van iemand die zich op een dood spoor bevindt en geen idee heeft hoe de situatie kan worden veranderd. Misschien had je het gevoel te verdrinken, en hoe vaak je het ook geprobeerd hebt, je bent uiteindelijk steeds weer teruggegaan. Diana zat volledig klem. Ze was zo vaak tegen de muur gelopen dat ze inmiddels volledig uitgeput was. Net als zij probeert iedereen in een dergelijke situatie de eigen partner op andere gedachten te brengen, te veranderen, te verbeteren, te redden, om de band met die persoon maar niet te hoeven verbreken. Voor veel mensen is het laten slagen van hun relatie een fulltime job, een dagtaak. Wanneer onze intieme relaties het zwaar te verduren hebben, hebben ook wij het zwaar te verduren. We willen alles doen om die band in stand te houden. Ik ben er stellig van overtuigd dat ieder mens, ongeacht leeftijd, sekse, seksuele geaardheid of sociaal-economische status, ooit een moment heeft meegemaakt waarop een relatie in zwaar weer verkeerde en dezelfde problemen ondervond als Diana. Allemaal hebben we minstens één keer in ons leven wel iets dergelijks meegemaakt. Gelukkig realiserden we ons na verloop van tijd dat het zo niet kon doorgaan, dat we recht hadden op respect, op zorg en veiligheid binnen de relatie. En dus gingen we weg. Er zijn echter ook mensen die een relatie aangaan met iemand met probleemgedrag en zich verloren voelen, alsof ze het spoor bijster zijn. Ook al zijn het leed, de pijn en de vernederingen stuk voor stuk duidelijke signalen dat het hoog tijd is om het schip te verlaten, blijven ze zich toch aan de relatie vastklampen, zonder er controle over te hebben. Ze zitten als ratten in de val.

Dit is het eerste boek dat ingaat op de psychologische kenmerken van mensen die in pijnlijke intieme relaties verzeild zijn geraakt en geen idee hebben hoe ze daaruit kunnen komen: mannen en vrouwen die lijden aan wat tegenwoordig pathologische affectieve afhankelijk-

heid wordt genoemd, een van de belangrijkste risicofactoren voor partnergeweld.

Zoals vele andere mensen heb ik ook Diana geholpen om zich stap voor stap beter te gaan voelen, waarbij we zijn uitgegaan van haarzelf. Na meerdere sessies leerde ze nieuwe strategieën waarmee ze haar behoefte om de ander te veranderen kon ombuigen naar de verbinding met zichzelf. Het was enorm bemoedigend om haar week na week vorderingen te zien maken. Dat was ook de reden waarom ik mij als psychotherapeut heb gespecialiseerd in pathologische affectieve afhankelijkheid en partnergeweld. Ik mag getuige zijn van hun verandering, zien hoe ze nieuwe vaardigheden ontwikkelen en functionele relaties aangaan, waarbij hun kwetsbaarheden opgaan in de gezonde delen en de relaties eindelijk gericht zijn op de bevrediging van de eigen behoefte aan liefde, zorg en veiligheid: een mooier geschenk kan ik me niet wensen.

Aan het begin van mijn carrière als psychotherapeut waren er momenten waarop ik met de handen in het haar zat, niet wist hoe ik deze mensen met hun problemen kon helpen. Maar tegelijkertijd realiseerde ik me dat ik niet duidelijk voor ogen had om welk soort probleem het precies ging en waarom deze cliënten zo halsstarrig bleven vasthouden aan een relatie die alleen maar pijn veroorzaakte, zelfs wanneer ze zich er ten volle van bewust waren dat weggaan voor henzelf de beste optie was. In die jaren bracht ook de vakliteratuur geen duidelijkheid: wetenschappelijk onderzoek naar dit onderwerp ontbrak, evenals een eenduidige definitie van de problematiek. Met als gevolg dat er ook geen op heldere klinische modellen en onderzoeksresultaten gebaseerde behandelmethodes bestonden. Bovendien viel het me op dat deze cliënten die in een disfunctionele relatie zaten niet noodzakelijkerwijs een persoonlijkheidsstoornis hadden of enige andere problematiek die aan de basis lag van hun verstoorde vermogen tot het aangaan en in stand houden van gezonde relaties. Sterker nog, vaak ging het om succesvolle mensen die veel vrienden hadden en geen specifieke problemen voordat ze in die relatie verzeild raakten. Zodra ze uit de disfunctionele relatie stapten leken ze volledig te zijn hersteld van de pathologische affectieve afhankelijkheid. Knoopten ze echter weer een nieuwe relatie aan – in negen van de tien gevallen met een partner die na verloop van tijd destructief bleek te zijn – dan activeerde dit onmiddellijk gedrag dat lijkt op wat

we bij persoonlijkheidsstoornissen aantreffen. De gewelddadige partner was als het ware de trigger die de affectieve afhankelijkheid in hen naar boven haalde. En als deze eenmaal was geactiveerd, begonnen de cliënten weer aan een soortgelijke, zich herhalende uitzichtloze interpersoonlijke reis. De cyclus was even voorspelbaar als tragisch. Ik voelde me vooral machteloos en bezorgd wanneer ik voor mijn cliënten het ergste vreesde. Ik moest en zou begrijpen wat er in hun hoofd gebeurde, wat hen ertoe dreef om te volharden in relaties die zo overduidelijk toxisch waren, waar die koppigheid vandaan kwam en waarom ze hun vreselijk gewelddadige partners per se wilden blijven redden. Waar waren ze bang voor? De vakliteratuur had geen antwoord op deze vragen. Dus besloot ik om samen met mijn collega's Angelo Maria Saliani en Francesco Mancini een klinisch model te ontwikkelen dat inzichtelijk zou maken hoe pathologische affectieve afhankelijkheid werkt en zou verklaren waardoor dit ziekelijke mechanisme in werking treedt. Tegelijkertijd moest het de kenmerkende psychologische profielen definiëren van de mensen die aan deze aandoening lijden. Alleen al door cliënten te wijzen op deze cyclus van pathologische affectieve afhankelijkheid, hun uit te leggen waar het probleem vandaan komt en wat de gevolgen in het heden zijn, zag ik de eerste resultaten. De cliënten voelden zich begrepen en gezien, en begonnen aan zichzelf te werken zonder nog langer tevergeefs te proberen de ander te veranderen en te redden.

Pathologische affectieve afhankelijkheid kan verstikkend werken, ons met angst vervullen en ons het gevoel geven dat het belangrijker is de relatie te redden dan onszelf. Een cocktail van beklemming, depressiviteit, angst en vrees die nooit zou zijn ontstaan als we die gewelddadige partner niet hadden ontmoet. Dergelijke relaties vreten niet alleen energie, maar zuigen je ook leeg op financieel, psychologisch en emotioneel vlak. Ze hebben impact op alle aspecten van ons leven, en als er niet wordt ingegrepen kunnen ze het leven van individuen of volledige gezinnen verwoesten. Toen ik me hierin ging verdiepen, vroeg ik me af wat de kenmerken van een gezonde relatie zijn. Niemand die me had geleerd hoe ik een functionele relatie moest opbouwen en niemand die me ooit had klaargestoomd om dergelijke problematische relaties op een doeltreffende manier aan te pakken, als mens en als professional. Het is net alsof iedereen denkt dat als het niet goed gaat, je alleen maar hoeft te scheiden. Niemand die ons

voorbereidt op de ontreddeing na een scheiding, hoe goed die ook verloopt, op de emotionele en fysieke pijn die we voelen, de angst dat we het niet zullen redden, het gevoel dat het leven geen zin meer heeft. Niemand die ons vertelt dat we vanuit emotioneel oogpunt meestal totaal onvoorbereid aan een intieme relatie beginnen. We worden in de woelige baren van intieme relaties aan ons lot overgelaten, en dat ook nog eens zonder reddingsvest en zeekaart. Vaak kunnen we niet eens zwemmen!

Door de therapie zal duidelijk worden waarom mensen die aan pathologische affectieve afhankelijkheid lijden zichzelf in deze verbinenissen te gronde richten, wat ze via die partner proberen op te lossen en hoe ze in de toekomst gezonde relaties kunnen opbouwen. Aan het begin van mijn studie had ikzelf zeer pijnlijke intieme relaties achter de rug en was ik zelf niet eens in staat om te begrijpen waarom ik aan die relaties bleef vasthouden, waarom het me niet lukte om weg te gaan en waarom ik me steeds maar weer door mijn partner liet aftuigen. Ik herinner me nog exact de dag dat ik in mijn dagboek schreef dat ik vanaf dat moment niet meer lijdzaam zou blijven toekijken. Niemand zou me nog zo veel pijn doen. Ik zou de blauwe plekken niet langer verbergen, alsof ze een misdrijf waren waarvoor ik verantwoording zou moeten afleggen bij de rechters in mijn hoofd. Vanaf dat moment zou ik in actie komen en het zwijgen doorbreken. Ik zou studeren, begrijpen, nog harder studeren en nog beter begrijpen, en iedereen helpen die net als ik in een dergelijke relatie zat of had gezeten. Sinds die dag ben ik me in het onderwerp blijven verdiepen, erover blijven schrijven, en help ik iedereen die er net als ik onder heeft geleden. Gebaseerd op de vakliteratuur en de levensverhalen van mijn cliënten, en dankzij hun vertrouwen en mijn eigen bevlogenheid, heb ik als professional samen met andere collega's een klinisch model voor pathologische affectieve afhankelijkheid ontwikkeld, een beoordelingsschaal voor de diagnose van het probleem en tot slot een behandelmethode die de mensen van deze aandoening kan laten herstellen en hen in staat stelt gezonde relaties aan te gaan. In dit boek ga ik daarop in. Tot slot wil ik erop wijzen dat dit boek weliswaar grotendeels in de ik-vorm is geschreven, maar enorm veel te danken heeft aan de waardevolle samenwerking met mijn collega's Angelo Maria Saliani, Allison Uvelli en Francesco Mancini, die stuk voor stuk hun bijdrage hebben geleverd aan de ver-

schillende hoofdstukken. Hun expertise en toewijding hebben het geheel beslist verrijkt.

De opbouw van het boek

Het boek bestaat uit 8 hoofdstukken.

Hoofdstuk 1. In dit hoofdstuk wordt de theorie van pathologische affectieve afhankelijkheid uiteengezet, zoals die is ontwikkeld door Pugliese en haar collega's. Door in te zoomen op de geest van de mensen die aan deze problematiek lijden en door gebruik te maken van de tools van de cognitieve therapie, krijgt de therapeut stap voor stap inzicht in hoe een pathologische relatie functioneert. Er wordt onderzocht wat slachtoffers van relationeel geweld ertoe drijft om aan de disfunctionele relatie vast te houden, waarom ze er niet in slagen te vertrekken terwijl dit wel zou kunnen, waarom ze keer op keer teruggaan naar hun gewelddadige partner en welke cyclische verbinding er tussen de twee ontstaat. Er volgt een eerste analyse van de interpersoonlijke cycli binnen pathologische affectieve afhankelijkheid.

Hoofdstuk 2. Dit hoofdstuk biedt de tools voor het uitvoeren van een klinische beoordeling van cliënten met pathologische affectieve afhankelijkheid en voor het inschatten van hun veiligheid, die in gevaar zou kunnen zijn.

Hoofdstuk 3. In dit hoofdstuk bespreken we de totstandkoming en validatie van de beoordelingsschaal voor pathologische affectieve afhankelijkheid, de Pathological Affective Dependence Scale (PADS).

Hoofdstuk 4. Dit hoofdstuk richt zich preventief op educatie: hoe bouw ik een gezonde relatie op? Het verschil tussen wat liefde is en wat niet wordt aanschouwelijk gemaakt met de illustraties van Elena Bilotta (Zij stond aan de wieg van het project 'Tekeningen voor mentale gezondheid').

Hoofdstuk 5. Nu gaan we eindelijk aan de slag met de behandeling van pathologische affectieve afhankelijkheid, een onderwerp dat ook in de volgende hoofdstukken verder zal worden uitgediept.

Hoofdstuk 6. We gaan verder in op de behandeling van pathologische affectieve afhankelijkheid, met bijzondere aandacht voor het verleden en de oorsprong van affectieve afhankelijkheid. Tevens besteden we aandacht aan affectieve afhankelijkheid als dispositie, als karaktertrek.

Hoofdstuk 7. We analyseren de behandeling van pathologische affectieve afhankelijkheid in het heden en concentreren ons daarbij op het werken aan situationele affectieve afhankelijkheid.

Hoofdstuk 8. Dit laatste hoofdstuk is gewijd aan het voorkomen of beperken van eventuele terugval. De focus ligt op de toekomst en op de concrete mogelijkheden voor het opbouwen van gezonde relaties die niet doortrokken zijn van lijden.

Instructies voor klinisch gebruik

Dit boek is in eerste instantie bedoeld voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg, met inbegrip van artsen en psychologen, die zich geconfronteerd zien met complexe casussen van cliënten die gevangen zitten in ongelukkige relaties waaruit ze zich niet kunnen bevrijden, zelfs niet wanneer hun eigen leven of dat van hun dierbaren in gevaar is.

Voor een effectieve behandeling is het essentieel om te begrijpen wat pathologische affectieve afhankelijkheid precies inhoudt en hoe dit zijn weerslag heeft op intieme relaties. De drijfveren die affectief afhankelijke personen ertoe aanzetten vast te blijven houden aan een verstikkende relatie, die een bron van leed en gevaar vormt, vinden meestal hun oorsprong in vroege ervaringen met disfunctionele belangrijke anderen en ontwikkelen zich vervolgens doordat belangrijke relationele doelen worden gefrustreerd.

Tijdens de eerste sessies heeft het prioriteit om te achterhalen of cliënten veilig zijn. Pas nadat hun veiligheid is vastgesteld of tot stand is gebracht kan de therapeut samen met hen onderzoeken of er overtuigingen, gefrustreerde doelen en anti-doelen (het meest gevreesde scenario dat cliënten koste wat het kost proberen te vermijden) bestaan die verhinderen dat ze zich losmaken van de gewelddadige partner of die het opbouwen van gezonde relaties in de weg staan. De therapeut zal deze overtuigingen moeten herformuleren, namelijk