

Inhoud

Inleiding / 7

1 Reisgenoten / 11

Foute reisgenoten 12, *Rampzalige relaties* 13, *Zware rugzak en hindernissen* 15, *Verslaafd aan jou* 16, *Gevaarlijke verliefdheden* 17, *Fantoompijn* 19, *Maatschappelijke context en stille getuigen* 21

2 Puppert on a string: de man met bindingsproblemen / 23

Hechting in de orale fase 26, *Anale fase* 28, *Fallsch-oedipale fase* 29, *Ontwikkelingsproblemen* 31, *Laten we dansen* 37, *Angst voor intimiteit* 37, *Soort zoekt soort* 41, *In de ban van afwijzing* 42, *De vele gezichten van het bindingsprobleem* 45, *Tijdsverschijnsel?* 52

3 Bezeten van mij: de jaloerse en bezitterige man / 54

Jaloezie: van gezond tot ziekelijk 55, *De illusie van de eenheid* 57, *Zoals de waard is...* 60, *Spiraal van wantrouwen* 62, *Self-fulfilling prophecy* 63, *Jaloezie als gevolg van een traumatische geschiedenis* 64, *Jaloezie als gevolg van bedrog* 65, *Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...* 67, *Achten en zessen* 69, *Ik ga voor jou* 69, *Emotionele chantage* 71, *De verwende allesbepalende* 73, *De 'charmante' grenzeloze* 75, *De redder in de nood* 76, *It takes two to tango* 78

4 Stille wateren en smalle wegen: de gesloten, afstandelijke man en de starre fatsoensrakker / 82

Diepe gronden? 83, *De emotionele analfabeet* 84, *De emotionele hagedrukpan* 87, *Keurig netjes* 90, *Het moederdier* 95, *Assepoester* 96, *De actrice* 97

- 5 'Onnatuurlijk': de seksueel perverse en dwingende man / 99
De seksmaniak 99, Normaal en abnormaal 100, Vies is lekker? 102, Meesters 105, Slavinnen 109, Incest en seksueel misbruik 113, De man met 'hoofdpijn' 115, Tussen verleiden en verkrachten 118, 'Goede' seks in slechte relaties 121
- 6 Doctor Jekyll en Mister Hyde: de gewelddadige man / 123
Cijfers en feiten 124, Verklaringsmodellen 126, Verschillende typen gewelddadige mannen 126, Barsten in de liefdesbeker, oplopende spanningen 128, Spiraal van geweld 130, Het stockholmsyndroom 134, Kind van de rekening 135, Ze is gek dat ze blijft 139, Signalen van relationeel geweld 143, Time-out 143
- 7 Zwakke broeders en zorgende zusters: de verslaafde man / 146
Veel vormen van verleidingen 147, Signalement 148, De krenking van het verslaafd zijn 149, De cirkel van de ondergang 151, Ach vaderlief, toe, drink niet meer... 153, Het Moeder Teresa-complex 156, De reddersdriehoek 158, Het belang van wederkerigheid 160, Rampzalige rituelen 162, De workaholic 165, De kunstenaar 170
- 8 Opgeblazen kikkers en wolven in schaapskleren: de narcistische man en de psychopaat / 173
'Bravo' voor Hem 174, De fantast 175, De slechte verliezer 177, De slechte minnaar 178, Een onbetrouwbare vader 179, Zijn achtergrond 180, Zijn schaduw, zijn echo 181, Wolf in schaapskleren 183, Duivel in bonbonverpakking 185, Achtergrond 188
- 9 Familiedrama's en schandalen: de getuigen / 191
Kind in de knel 191, Omgangsprikelen 195, Van de drup in de regen, de foute man als stiefvader 197, Het komt in de beste families voor 199
- 10 Bezint eer ge bemint: afkicken, puinruimen en wederopbouw / 205
Afkicken en terugval 208, De verwerking 212, De vrolijke weduwe 214, Opnieuw beginnen? 215, Signalement 217, Zonnige tijden 221

Dankwoord / 223

Bibliografie / 225

Nuttige websites / 227

Inleiding

‘Wat is er toch, koningsdochter, je huilt zo dat je er een steen mee zou vermurwen.’ Zij keek rond om te zien waar die stem vandaan kwam; daar zag zij een kikker die zijn lelijke dikke kop uit het water stak. ‘Ach ben jij het, oude watertrapper,’ zei zij, ‘ik huil om mijn gouden bal die in de bron is gevallen.’ ‘Wees stil en huil maar niet,’ antwoordde de kikker, ‘ik weet er wel raad op, maar wat geef je mij als ik je speelgoed weer naar boven haal?’ ‘Wat je maar hebben wilt, beste kikker,’ zei zij, ‘mijn kleren, mijn paarden, en edelstenen en ook nog de gouden kroon die ik draag.’ De kikker antwoordde: ‘Je kleren, je paarden en edelstenen en je gouden kroon wil ik niet hebben, maar als je mij wilt liefhebben en ik je makker en speelkameraad mag zijn, naast je aan je tafeltje mag zitten, van je gouden bordje eten, uit je bekertje drinken en in je bedje slapen: als je mij dat belooft, dan zal ik naar de diepte afdalen en je gouden bal weer naar boven brengen.’

– Gebroeders Grimm, ‘De kikkerkoning of IJzeren Hendrik’

Soms moet een vrouw vele kikkers kussen voordat ze haar prins vindt. Er zijn echter ook vrouwen die in elke kikker een prins zien en met hem in zee gaan nog voor ze hem goed kennen, waarna ze al snel tot de ontdekking komen dat een relatie met hem verre van vorstelijk is. Laten ze hem dan gaan? Was dat maar waar! Ze klampen zich aan hem vast als een drenkeling aan een stuk wrakhout en jawel... meestal verzuipen ze beiden.

Dit boek gaat over slechte relaties, over rampzalig slechte relaties. Over foute mannen en problematische vrouwen. Beiden zijn ze ongelukkig met hun relatie, waarbij opgemerkt moet worden dat de vrouw in het algemeen meer lijdt dan de man. Een kenmerk van een foute man is namelijk dat hij zelf weinig last heeft van zijn gedrag; zijn omgeving echter des te meer. Hij is meestal zeer onbetrouwbaar, niet in staat tot een relatie die gebaseerd is op liefde en wederzijds respect. Hij wil geen verantwoordelijkheid nemen voor zijn foute gedrag. Hij wil niet nadenken over zijn daden, over zijn fouten,

over het effect op de relatie en wil niet inzien dat hij schade aanricht. Hij is niet gemotiveerd om zijn gedrag bij te stellen, zoekt geen hulp en meent het volste recht te hebben om te doen wat hij doet. Dit onderscheidt hem van de problematische man, die zich wél realiseert dat hij schade aanricht. Ook met de problematische man is niet altijd samen te leven, maar wanneer deze man werkelijk wil veranderen, omwille van zijn vrouw, zijn kinderen en zichzelf, is er nog hoop dat hij een betere partner kan worden.

De foute man zoekt vaak een problematische, doch aardige en sympathieke vrouw. Hij valt op haar omdat hij aanvoelt dat zij bereid is veel te geven. Zij valt op hem omdat hij een rots in de branding lijkt of omdat hij zorg heeft en ze hem wil redden. Zij begint als een soort Moeder Teresa een zorgontwikkelingsproject in de overtuiging dat hij van een koude kikker in een droomprins zal veranderen. Zij hoopt dat hij de zon (de gouden bal uit het sprookje) in haar leven weer zal laten schijnen, maar hoe langer de relatie duurt, hoe meer ze in de duisternis terechtkomt. Zij is niet 'fout' zoals hierboven beschreven, maar eerder (veel te) gewetensvol en zorgzaam. Ze is niet assertief, maar onzeker, naïef, afhankelijk, vaak grenzeloos en onvolwassen. Ze is bereid om alles aan zichzelf te wijten, veel te veel verantwoordelijkheid op zich te nemen, eindeloos over zichzelf na te denken, jarenlang in therapie te gaan. Is zij dan een 'heilige' en hij een 'duivel'...? Nee; zij kan hem soms ook 'duivels' maken met haar eindeloos begripvolle, maar ook verdekt-agressieve houding. Zij wil alles wel doen om te veranderen en om hem gelukkig te maken, in de hoop dat hij haar dan ook gelukkig zal maken. Een hoop die ijdel blijkt. Deze vrouw heeft meestal ernstige problemen. Wanneer ze die oplost zal hij minder aantrekkelijk voor haar worden en zal ze hem los kunnen laten. Hij zal haar echter zelden laten gaan... een foute man heb je soms voor het leven: wanneer je pech hebt kom je nooit meer van hem af.

Mannen vragen mij vaak of er ook foute vrouwen bestaan. Meestal is dit niet zozeer een echte vraag als wel een constatering en een verdekt verwijt: 'Kijk ook naar je eigen soort!' Mannen willen mij in het algemeen graag duidelijk maken dat er ook heel veel foute vrouwen bestaan! Het feit dat ik daar niet over schrijf, maakt mij in hun ogen verdacht! Ben ik een mannenhaatster, een verstokte feministe? Misschien ben ik zelf wel een foute vrouw die een oorlog uitlokt met het andere geslacht! Beste heren, ik ben niet uit op oorlog, ik ben zelf geen foute vrouw, maar ik ken ze wel. Vrouwen die hun zacht-aardige mannen vernederen, sarren, manipuleren, chanteren, die liegen en

bedriegen. Die zeer heftig emotioneel en wispelturig gedrag vertonen en hysterische buien hebben. Die vreemdgaan, een gat in de hand hebben, mannen financieel kaalplukken, die onbetrouwbaar zijn tot op het bot. Meestal zijn ze seksueel zeer uitdagend en soms zijn ze beeldschoon. In de literatuur wordt zij de 'fatale vrouw' genoemd: de vrouw die door haar schoonheid en seksuele aantrekkingskracht onweerstaanbaar is voor de man, die zij echter onherroepelijk in het verderf zal storten. De mannen die onder deze vrouwen lijden, melden zich helaas zelden in een psychotherapiepraktijk. Ik vrees dat ze in stilte lijden.

Lijkt de foute vrouw op de foute man? In veel opzichten wel. De aardige man met een foute vrouw heeft echter in de meeste gevallen het voordeel dat hij financieel niet afhankelijk van haar is en werk heeft waardoor hij minder geïsoleerd raakt. Dit maakt dat hij meestal minder klem zit dan de vrouw in een vergelijkbare situatie. Maar ook hij heeft zeker veel te verliezen; in veel gevallen staat het contact met zijn kinderen op het spel. Een aardige man die met een foute vrouw samenleeft, zal zich zeker in dit boek herkennen. Het is te hopen dat hij haar laat gaan en dat hij vecht voor het contact met zijn kinderen en dat hij ze niet in de steek laat.

Is de foute man net als de fatale vrouw ook onweerstaanbaar aantrekkelijk? Beslist niet altijd! Zeker, er bestaan zeer aantrekkelijke foute mannen, maar de meesten zien er helaas heel gewoontjes en soms zelfs regelrecht onaantrekkelijk en onverzorgd uit. Was hij maar bloedmooi, dat was tenminste nog wat! Maar meestal is hij qua uiterlijk niet bepaald het type om direct je verstand bij te verliezen. Toch lijken vrouwen in zijn bijzijn niet meer helemaal bij zinnen. Wat is dan wel zijn geheim? Wat maakt hem zo aantrekkelijk voor haar? In dit boek hoop ik daar antwoord op te geven.

Wanneer een foute man een foute vrouw treft, zullen deze twee elkaar en helaas ook anderen het leven zuur maken. Ze zijn beslist te betreuren, maar niet te helpen – we moeten ons vooral zorgen maken over hun kinderen. Foute mannen melden zich zelden uit zichzelf bij een therapeut, vrouwen die een relatie hebben met een foute man des te meer. Zij lijden ernstig aan deze relatie en tegelijkertijd zijn ze niet bij machte bij hem weg te gaan. Het lijden van deze vrouwen motiveerde mij dit boek te schrijven en ik richt me dan ook met name tot hen. Tijdens het schrijven realiseerde ik me regelmatig dat de werkelijkheid vaak vele malen erger is dan ik in staat ben te beschrijven, hoewel sommige lezers zullen denken dat ik voortdurend overdrijf.

Kortom, dit is geen boek om vrolijk van te worden. Als ik een roman-

schrijfster was, zou ik zeker een boek schrijven over een gelukkige liefde, maar ik ben een therapeute die over haar werk schrijft en mensen komen nu eenmaal niet bij mij omdat ze dolgelukkig zijn. Maar al is *De aantrekkingskracht van foute mannen* geen vrolijk boek, het is wél de bedoeling dat je er uiteindelijk vrolijker van wordt. Het zou namelijk mooi zijn wanneer het boek je zou aanzetten tot zelfreflectie en je zou uitdagen je anders op te stellen in je relatie. Mocht je een foute man zijn, dan hoop ik dat je in dit boek en de verschillende typeringen herkent en dat je er wat aan doet. Mocht je als vrouw al lezende ontdekken dat je samenleeft met een foute man, dan hoop ik dat je hem laat gaan. Wist je het al, maar had je nog niet de kracht en de moed om bij hem weg te gaan, dan hoop ik dat dit boek de aanzet zal zijn om die laatste stap definitief te zetten.

Twee opmerkingen tot slot:

- 1 Dit boek is grotendeels gebaseerd op mijn werkervaring als psychotherapeute, relatietherapeute en seksuologe. De vignetten zijn waargebeurde verhalen en ervaringen van mijn cliënten. Omwille van de privacy heb ik alle namen, net als alle tot personen herleidbare gegevens, veranderd.
- 2 Vakgenoten die een diagnostisch volledig verhaal verwachten, zullen teleurgesteld worden. We weten allen dat de dwangmatige man bijvoorbeeld ook behoorlijk narcistisch is, maar een uitwerking van dergelijke nuances zou te ver gaan en bovendien de leesbaarheid niet ten goede komen. Ik heb in de verschillende typeringen van zowel de mannen als de vrouwen de hoofdkenmerken van hun persoonlijkheid proberen te benadrukken.

Carolien Roodvoets
Deventer 2002–2003

I

Reisgenoten

Carlo loopt voor me uit en al mijn woede concentreert zich op zijn tendere gestalte.

'Klootzak, vrouwenhater, hufter' – alle scheldwoorden die ik maar kan bedenken stort ik in gedachten over hem uit. Ik heb me vertild aan deze man. Voor het eerst vraag ik me af wie Carlo eigenlijk is. En op welke manier ik hem kan treffen, want ik kan het niet verkroppen dat hij me wegstuurt. Ik wil blijven, dat is alles wat ik weet.

– Arita Baaijens, *Een regen van eeuwig vuur*

Op die lange reis die we 'het leven' noemen wensen we ons allemaal een reisgenoot. Een reisgenoot die bij je blijft, je steunt in barre tijden, in je geloof en naast je staat. Alleen is ook maar alleen en om met Loesje te spreken: 'Het leven is mooier met jou.'³

Het alleen-zijn gaat ons in het algemeen niet zo goed af, de mens is nu eenmaal niet geschapen om alleen te leven. Bepaalde diersoorten kunnen dat, wij mensen niet. Veel alleenstaanden zijn als bronstige herten op jacht, soms vierentwintig uur per dag – in hun dromen nog het meest – om maar die ene, die ware te vinden. Diep ongelukkig zijn ze als dat niet lukt.

Het is de eenzaamheid die ons in de armen van de ander drijft, niet de behoefte om ons van nageslacht te verzekeren. Leeftijd speelt immers geen rol: het kan gebeuren dat je als tachtigjarige man in het verzorgingshuis nog niet veilig bent voor jagende vrouwen.

Welke eisen stel je aan de reisgenoot met wie je die lange voettocht wilt maken? Je weet dat de reis pittig zal worden, want je houdt niet van platgetreden paden maar zoekt het avontuur. Of stel je helemaal geen eisen en ben je al blij dat er iemand is die met je mee wil? Dan is de kans groot dat je halverwege de tocht ernstig in de problemen komt, want niet iedereen is goed gezelschap. Wanneer je een reisgenoot zoekt, kun je niet kritisch genoeg zijn. Is hij wel te vertrouwen? Kun je werkelijk van hem op aan en houdt

hij woord? Weet je zeker dat hij halverwege de woestijn niet plotseling de voorkeur geeft aan een andere reisgenote? Wil hij wel zijn eigen rugzak dragen? En draagt hij ook zorg voor jullie gezamenlijke bagage of ben jij steeds degene die de zwaarste ballast zeult?

Foute reisgenoten

Foute reisgenoten zijn er in soorten en maten: je hebt hele foute en minder foute. De hele foute man doet alles wat God verboden heeft, hem moet je mijden als een besmettelijke ziekte en nooit in je leven toelaten. De iets minder foute is soms als kennis best vrolijk en inspirerend gezelschap maar begint geen intieme relatie met hem, want dan is de lol er snel af. Uiteraard is niet iedere man een geschikte huwelijkspartner en reisgenoot voor het leven, net zomin als elke vrouw dat is. Dat op ieder potje een deksel past is een illusie. Sommige potten en deksels passen totaal niet en zijn eigenlijk te beschadigd om nog gebruikt te worden. Mogen we eigenlijk wel zo denken, moeten we niet in iedereen het beste zien? Schrijf je mensen af wanneer je stelt dat ze voor een liefdesrelatie ongeschikt zijn? Ja en nee. Natuurlijk is het treurig om te constateren dat iemand beter geen intieme relaties kan aangaan, vooral wanneer hij of zij dat zelf heel graag wil. Maar het is nog treuriger om te zien dat mensen elkaar vreselijk beschadigen en kapotmaken door hun onvermogen om lief te hebben.

Een foute reisgenoot is niet in staat tot een langdurige, op liefde en wederzijds respect gebaseerde relatie, of vertoont regelmatig gedrag dat de kwaliteit van de relatie ernstig ondermijnt. Hij houdt je op afstand, is onbetrouwbaar, onvoorspelbaar en egocentrisch, en probeert in de relatie steeds de touwtjes stevig in handen te houden, zodat hij de macht heeft. Hij kan moeilijk geven en gedraagt zich soms als een ware parasiet. Hij heeft gebrek aan zelfinzicht, neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn daden, is niet gemotiveerd om zijn gedrag te wijzigen en zal daarom ook niet veranderen. Met een foute man is in feite geen echt en eerlijk gesprek over de relatie mogelijk, omdat hij niet bereid is naar zichzelf te kijken. Hij voelt niet genoeg wat hij doet met anderen, en de vrouw die een relatie met hem heeft voelt niet genoeg wat ze met zich laat doen.

De foute man valt op door zijn foute gedrag, maar in feite is de foute man vooral ook een bange man, alleen weet hij dat zelf niet. Hij is namelijk bang voor de macht van vrouwen. Hij is ervan overtuigd dat vrouwen hem zullen

kwetsen en vernederen, hem zullen domineren en hem zullen verlaten en hij zal er alles aan doen om haar macht te neutraliseren. De man probeert de vrouw te kleineren, haar zelfvertrouwen te breken en haar afhankelijk te maken. Alleen wanneer hem dat gelukt is kan hij zich veilig bij haar voelen. Het zal duidelijk zijn dat een dergelijke man niet bepaald een prettige reisgenoot kan zijn. In de volgende hoofdstukken zullen verschillende typen foute reisgenoten de revue passeren. Ik kwam tot deze typering op grond van mijn werkervaring. De ene foute man is beslist fouter dan de andere, maar wat de door mij beschreven mannen zeker gemeen hebben is hun angst voor vrouwen en de weigering enige verantwoordelijkheid te nemen voor de schade die ze aanrichten.

De foute man is te vergelijken met een gokkast: je stopt er van alles in, maar er komt nooit iets uit. De vrouw die op hem valt blijft in hem investeren en hopen dat hij zal veranderen – wat zelden gebeurt, omdat hij zelf niet lijdt onder zijn eigen gedrag.

Rampzalige relaties

Je komt ze weleens tegen op feestjes. Hopeloze stelletjes waarvan niemand snapt waarom ze nog bij elkaar zijn. Terwijl hij laveloos aan de bar hangt, praat zij vooral negatief over hem met haar vriendinnen: over wat hij nu weer gedaan en vooral ook nagelaten heeft, hoe hij zich wéér niet aan afspraken heeft gehouden en hoe zij zich ferm heeft gedragen en hem voor de zoveelste keer de waarheid heeft gezegd. Dat haar therapeut gezegd heeft dat het toch vooral aan zijn traumatische jeugd ligt en dat hij blij mag zijn dat ze nog bij hem is. Ze krijgt steun en erkenning van haar vriendinnen, die verontwaardigd met haar meelevens – maar daar schiet ze helaas weinig mee op.

Er zijn gelukkig ook vrouwen die er steeds in slagen een betrouwbare reisgenoot te vinden met wie ze voor kortere of langere tijd in liefde te leven. Je komt dergelijke stellen ook weleens tegen op feestjes. Je herkent ze onder andere doordat ze nooit in gezelschap een onvertogen woord zullen spreken over hun partner. Je voelt en ziet het respect dat ze voor elkaar hebben. Ze zijn in de eerste plaats goede vrienden.

Er zijn helaas ook vrouwen die een abonnement hebben op foute reisgenoten. Nog vóór ze een man goed en wel kennen zijn ze samen al op pad, waarna al vrij snel blijkt dat er helemaal geen sprake is van ‘samen reizen’. Hij reist vooral alleen en doet wat hij wil, slaat soms zijwegen in en dan ziet

ze hem dagen niet. Net wanneer ze denkt dat hij niet meer terug zal komen is hij weer op haar weg verschenen en dan ze moet vooral geen vragen stellen. Hij wil geen verantwoording afleggen, hij is tenslotte geen kind meer! Dus vraagt en klaagt ze steeds minder en is ze allang blij dat hij er is. Zij koestert de illusie dat ze samen reizen, maar ze wordt steeds vermoeder, zieker en somberder. Ze wil naar huis, maar weet de weg niet meer terug.

In elke relatie is wel wat. Geen mens is perfect. Wat voor de een niet te verdragen is, is voor de ander juist aan te bevelen. Betekent dit dat slechte relaties niet bestaan en de beoordeling van de kwaliteit van een relatie altijd subjectief is? Absoluut niet! Er bestaan wel degelijk rampzalig slechte en beschadigende relaties die ook door de echtelieden als zodanig beleefd worden. Er zijn echter ook mensen die voortdurend in oorlogsgebied verkeren terwijl ze het zelf niet eens doorhebben. Die weten niet beter, of zijn eraan gewend. Soms went zelfs oorlog.

Wat moeten we ons voorstellen bij beschadigende, slechte relaties? Een beschadigende en slechte relatie is een relatie waarin het lijden aan de relatie overheerst. Daarbij is lijden iets anders dan niet helemaal gelukkig zijn. Lijden betekent nachten wakker liggen en piekeren. Bang zijn voor zijn stemmingen, bang zijn voor zijn thuiskomst, bang zijn voor zijn ontrouw, voor zijn fantasieën, voor zijn wensen, voor zijn geweld, voor zijn verwijten, voor zijn vernederingen... Het betekent in jezelf eindeloze redevoeringen tegen hem houden in de hoop dat hij je eindelijk zal begrijpen en wakker geschud zal worden. Het betekent stikken in je woede en gevoelens van onmacht. Het betekent hoofdpijn, hoge bloeddruk en depressies. Lijden aan een relatie betekent dagboeken vol schrijven over hém, knokken om je eigenwaarde overeind te houden, therapeuten raadplegen, zelfhulpboeken lezen, hem controleren op misbruik van middelen, op ontrouw. Het betekent wanneer je kinderen hebt met kromme tenen toezien wat hij doet en vooral nalaat. Het betekent vergoelijken, verzachten en voorkómen. Lijden aan een relatie betekent hem verdedigen tegen beter weten in, recht praten wat krom is. Lijden aan een relatie betekent eenzaamheid... ondraaglijke eenzaamheid.

Een slechte relatie tast als zoutzuur de voegen van je bestaan aan. Het holt je persoonlijkheid uit, brengt je gezondheid in gevaar en blijft niet zonder gevolgen voor je verdere leven. Er zijn mensen die in hun huwelijk dusdanig getraumatiseerd raken dat ze in de psychiatrie belanden. Traumatisering binnen het huwelijk is vooralsnog een sterk onderbelicht probleem, maatschappelijk gezien, maar ook binnen de hulpverlening, terwijl het zo veel voorkomt. En we hebben er nog steeds geen goed en adequaat antwoord op.