

Buiten adem

Jouw cirkel tot zuurstof
was mijn gif

Buiten adem

Jouw cirkel tot zuurstof
was mijn gif

Nina de Furige

Eerste druk, september 2025
ISBN: 9789403826684

© 2025 Nina de Furige (Pseudoniem) / Bookmundo
Coverfoto: Hansuan Fabregas, São Paulo/Brasil
Illustraties: Pixabuy.com, tenzij anders vermeldt

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De gedichtenplaatjes op social media mogen wel gedeeld worden met bronvermelding: Schrijfsels-NdF

Voorwoord

Liefde is mooi. Iedereen verdient oprechte liefde. Maar wat is oprechte liefde? Wanneer is een relatie ongezond? En hoe komt dit? Wat is een gezonde relatie?

Ik raakte constant 'Buiten Adem' van al het 'gif' dat ik inademde...

Zijn zuurstof, was mijn gif. Met zijn zuurstof bedoel ik gedrag en verslaving. Als je geen stap buiten de cirkel durft, wil of kan zetten en geen hulp aanvaard, dan raak jezelf ook buiten adem!

In mijn gedichtenbundel neem ik je twee jaar mee op reis in mijn gevoel. Ik had jarenlang niet meer geschreven tot ik mijn 'inspiratie' ontmoette. Ik had gehoopt veel mooie, liefdevolle en positieve gedichten te schrijven. Ik begon deze met delen wegens de vele reacties en besloot op social media profielen te maken onder de naam 'Schrijfsels-NdF', niet-wetende dat ik in een ongezonde relatie zat.

Ik kreeg te maken met ongewenst gedrag, wat ik niet kon plaatsen en begon dit uit te zoeken en vooral naar mezelf te kijken wat mijn aandeel hierin was. Omdat ik me vaak genegeerd voelde, schreef ik van mij af. Ik heb nog nooit zoveel conflicten gehad en kwam erachter dat ik in conflict kwam, omdat ik mijn grenzen aangaf. Toen dat niet hielp, hing ik er een consequentie aan. Dit ben ik niet, dit heb ik nog nooit hoeven doen en het hielp niets. Het besef dat ik nog nooit zoveel spanningen heb gehad en mezelf langzaam verloor, kwetste me diep.

Ik ben gaan praten met hulpverleners, vrienden en mensen en kreeg meer zelfinzicht. Ik kan goed reflecteren op mijn eigen gedrag en de gevolgen, maar het is moeilijk te accepteren dat ik zo hard vocht voor liefde, terwijl respect de basis is in elke

relatie. In de theorie die ik bestudeerd heb, kun je verschillende antwoorden vinden.

Nadat ik mijn antwoorden had gevonden, heb ik de relatie verbroken. Dit kon ik pas, nadat ik alles had gedaan voor mijn gevoel om de relatie te redden. Houden van is loslaten en loslaten is onmogelijk als je te maken hebt met relatieverslaving.

Als je met iemand uitgaat, probeer erachter te komen hoe diegene is opgevoed. Als er (te) weinig liefde was, ben je vaak opgevoed om te overleven. Sommige mensen zijn het product van een gebroken hart. Ik denk dat dit een reden is dat zij hierom niet kunnen liefhebben binnen je eigen waarden en normen. Je ziet pas hoe iemand is beschadigd als je probeert van ze te houden. Geen man of vrouw zal weggaan vanwege een fout, maar omdat de fouten een gewoonte zijn geworden.

Ik heb dit boek voor mezelf geschreven als therapie, om te ontwikkelen, te leren en ter afsluiting. Hierbij hoop ik dat het een steun kan zijn voor anderen die dit ook meemaken of hebben meegemaakt!

‘Mijn ‘verwarring’ lost zich op in het
telkens weer zoeken, voelen en
uitdrukken van mijn waarheid op dat
moment en dat inspireert mij tot
schrijven’

Veel liefs
Nina de Furige

Inhoud

Inleiding	9
Wat is een ongezonde relatie?	11
Relatieverslaving	15
Traumabond	17
Codependentie	21
Narcisme	23
Manipulatietechnieken	25
Hechting	29
Innerlijk kind	31
Moederwond en vaderwond	33

Gedichten

Augustus	37
September	39
Eerbetoon	51
Oktober	55
November	65
December	79
Januari	87
Februari	101
Maart	107
April	113
Mei	115
Juni	119
Juli	123
Augustus	129
September	131
Oktober, voor de tweede keer	137
November, daar ben je weer	143
December, het is weer feest	147
Januari, een nieuw begin	151

Nabloeding	157
Doorbloeding	161
Stolling	187
Adem in, adem uit	195
Ontgiften	199
Bronnen en interessante websites	201
Dankwoord	205

Inleiding

Dit boek is opgebouwd uit verschillende hoofdstukken. Het begint met theorie over wat een ongezonde relatie nou eigenlijk is. Een ongezonde relatie noem ik giftig.

Daarna volgt er kort uitleg over relatieverslaving, wat kan voorkomen uit codependentie.

Een traumabond is een diepgewortelde band tussen twee mensen met vele schadelijke scheuren. Het verloop wordt beschreven met duidelijke voorbeelden.

De manipulatietechnieken van een narcist zijn wat uitgebreider beschreven, omdat dit een opvallend en terugkerend patroon is in de gedichten.

Misschien herken je ze in je eigen situatie? Laat het rode vlaggen zijn voor je en een stukje bewustzijn van je situatie. Je kan pas iets doen in bepaalde situaties als je snapt hoe de vork in de steel zit.

Het is raadzaam om je zelf verder te verdiepen in codependentie en narcisme, voordat je conclusies trekt of als je denkt hier zelf mee te maken hebt.

Emoties die we nu voelen, vinden vaak zijn oorsprong in onze kindertijd.

Wanneer je innerlijk kind gewond is, kun je vastlopen in je leven. Dit kan te maken hebben met trauma vanuit je kindertijd, je moederwond of vaderwond.

Hierna volgen de gedichten van Nina op chronologische volgorde. De hoofdstuktitels zijn vernoemd naar de maanden waarin de gedichten zijn geschreven. Nina neemt je deze maanden mee op reis in haar beleving en gevoelens.

Relatiebreuken kunnen positieve en negatieve gevolgen hebben. Dit lees je terug in de ‘nabloeding’ en ‘doorbloeding’. Je kunt je opgelucht voelen en daardoor weer in hetzelfde patroon vallen of je kunt jezelf gaan helen en verder gaan ontwikkelen. Nina heeft beide gedaan met vallen en opstaan en het eindresultaat lees je nu, dit boek.

Mensen met een gezond bewustzijn hebben een goede balans tussen hun eigen belang en het belang van hun omgeving. Ze hebben ruimte voor het ervaren van de eigen gevoelens, behoeften en verlangens. Het is niet erg om centraal te staan, maar het mag niet ten koste gaan van je omgeving.

Als iemand echt van je houdt en je relatie echt waardeert, zullen ze met je samenwerken om dingen op te lossen en dingen weer beter te maken.

Maar als iemand er niet om geeft om dingen op te lossen en ze geven niet om je respect, veiligheid, gehoord, begrepen en geliefd voelen; dan hebben ze je net precies laten zien wat ze echt voor je voelen.

Verspil je hart, je tranen en je emotionele en mentale welzijn niet aan iemand die weigert zijn eigen giftigheid te zien die ze meebrengen.

Relaties zijn altijd een tweerichtingsverkeer en relaties gaan alleen werken als twee mensen bereid zijn verantwoordelijk te zijn voor wat er gebeurt en zich inzetten om dingen beter te maken...samen!

Wat is een ongezonde relatie?

Mark Smith, coach, schrijver van 'The Super Powered Mind' beschrijft heel mooi wat een giftige relatie is:

Het herstellen van een giftige relatie kan complex en moeilijk zijn. Het kan, maar tegen de tijd dat de meeste mensen zich realiseren dat hun relatie giftig is geworden, is het te laat...

Maar identificeren of je in een giftige relatie zit kan nog moeilijker zijn omdat het moeilijk is om het te zien als je binnen bent. Er zijn veel eigenschappen en vele gezichten die een giftige relatie vormen.

Een mooie relatie kan giftig worden, zelfs als er nog liefde is, maar als het niet wordt opgelost, wordt het een band die niet meer op liefde lijkt.

Een giftige relatie is, wanneer ze altijd je fouten uit het verleden naar voren brengen en je blijven beoordelen en ervoor straffen, ook al heb je positieve stappen genomen om dingen op te lossen.

Een giftige relatie is, wanneer ze geen empathie of compassie tegenover je tonen en ze niet om je gevoelens geven of de manier waarop ze je laten voelen.

Een giftige relatie is, wanneer ze constant je vertrouwen breken, je privacy schenden en bewust dingen doen die respectloos tegenover je zijn en waarvan ze weten dat ze je van streek maken en pijn doen.

Een giftige relatie is, wanneer er egoïsme is in plaats van onbaatzuchtigheid, en alles altijd over hen lijkt te draaien.

Een giftige relatie is wanneer ze willen dat je ze een prioriteit maakt maar ze zullen je niet behandelen als een prioriteit in hun leven.

Een giftige relatie is, wanneer ze niet met je willen communiceren, maar wanneer je met hen communiceert, communiceren ze niet terug op niveau of op een ander niveau van emotionele volwassenheid.

Een giftige relatie is, wanneer ze zich nooit verontschuldigen of verantwoordelijkheid nemen voor hun fouten of de manieren waarop ze je pijn hebben gedaan, maar ze maken alles jouw schuld door af te wijken, schuld verschuiven, manipuleren, gaslighting en dingen om te draaien zodat je je schuldig voelt voor iets wat ze hebben gedaan.

Een giftige relatie is, wanneer ze je verwaarlozen en manipuleren door bewust achter te houden dat ze weten dat het je liefdestalen zijn; zoals je hun genegenheid geven, tijd met je doorbrengen en open, eerlijk en effectief communiceren.

Een giftige relatie is, wanneer ze je constant negatief neerzetten, je waardeloos laten voelen en je vertellen dat je niet in staat bent tot..

Een giftige relatie is, wanneer alles wat je goed doet teniet wordt gedaan door dat ene ding dat je verkeerd doet en ze blijven je hier steeds weer aan herinneren en doen alsof alles wat je ooit doet verkeerd is en je nooit iets goed kunt doen.

Een giftige relatie is, wanneer ze je schuldig laten voelen omdat je hebt gezegd hoe je je voelt of hoe ze je van streek hebben gemaakt, omdat ze het altijd veranderen en door ruzie je de schuld geven voor iets wat ze hebben gedaan.

Een giftige relatie is, wanneer je je emotioneel niet veilig voelt en je te bang bent om uit te drukken hoe je je echt voelt, omdat je weet dat ze boos en defensief zullen worden in plaats van te erkennen wat ze hebben gedaan, proberen beter te zijn en proberen dingen beter te maken.

Een giftige relatie is, wanneer ze bewust dingen voor je verbergen of dingen achter je rug doen. Ze doen dit op een geheimzinnige en bedrieglijke manier om te voorkomen dat je erachter komt wat ze echt van plan zijn.

Een giftige relatie is, wanneer ze je ondersteuningsnetwerk hebben verslechterd, je financiën hebben beperkt of aanzienlijk hebben verslechterd en hun misbruik je mentale gezondheid heeft verslechterd.

Een giftige relatie kan een aanzienlijke afname van zowel je mentale gezondheid als je fysieke gezondheid veroorzaken.

Een giftige relatie zal je depressie, angst, angst, woede, stress geven; terwijl je je niveaus van geluk en gevoelens van eigenwaarde, vertrouwen en eigenwaarde vermindert.

De manier waarop je je voelt in een relatie is belangrijk, maar de manier waarop iemand anders je laat voelen in een relatie is belangrijker.

Relatieverslaving

Een relatieverslaving is het vastzitten in een liefdesrelatie, terwijl je weet dat je relatie ongelijkwaardig en ongezond is.

Relatieverslaving betekent dat je mannen en/of vrouwen aantrekt die zich emotioneel niet kunnen (ver)binden. Zij zijn emotioneel onbeschikbaar vanwege hun emotionele beschadiging en daardoor niet in staat om echte intimiteit aan te gaan.

Je kunt emotioneel niet loskomen omdat je blijft hopen dat de relatie zal verbeteren. Je blijft geloven in de romantische illusie omdat je een mooie toekomst wil en toch gek bent op je partner.

Soms word je tijdelijk beloond en krijg je even waarnaar je verlangt. Hierdoor krijg je hoop en geef je de relatie weer een kans om ervoor te zorgen dat je meer van die fijne momenten zal krijgen. Je krijgt steeds net genoeg om weer door te gaan met de relatie. Ondanks al je inspanningen naar je partner toe, blijft de emotionele afstand een feit.

De hoge pieken met veel adrenaline, wat vaak verward wordt met passie en de diepe dalen met verdriet, teleurstelling en eenzaamheid. Het is vergelijkbaar met de kick van het tot je nemen van drugs en de kater achteraf.

Een relatieverslaving kan een gevaarlijke obsessie worden. Je leven draait alleen maar om je partner en je bent constant bezig met alle emoties die worden aangeraakt. Dit heeft invloed op je algehele functioneren. Je vrienden, hobby's, werk en andere dingen in je leven verdwijnen op de achtergrond.

Sommigen mensen hebben dit op tijd door en proberen de relatieverslaving te doorbreken, door zich juist bezig te gaan houden met hobby's en andere leuke dingen. Hier heb je een sterk karakter voor nodig, wil dit lukken. Als je daarbij net niet genoeg ontvangt van je partner, kan dat een doorslag zijn om te relatie te verbreken.

Emotionele onbeschikbaarheid vind je onder andere bij partners waar je één of meer van de volgende problemen kunt ontdekken: Getrouwd, maar ontrouw, net gescheiden, verslaving, controlling en jaloezie.

Ook spelen psychische en/of psychiatrische stoornissen vaak een rol. Daarbij kun je denken aan autisme, depressie, narcisme, antisociale persoonlijkheidsstoornis, borderline persoonlijkheidsstoornis, angststoornis, PTSS of een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis.



Traumabond

Een traumabond ontstaat wanneer je je emotioneel bindt aan iemand die je beschadigt. Je wordt emotioneel afhankelijk van de ander en je voelt vaak sympathie en genegenheid voor degene die je misbruikt.

In het begin van een relatie word je vaak overspoeld met veel liefde, complimenten, cadeautjes en andere fijne en leuke dingen.

In een giftige relatie is dit een truc en noemen we dit 'lovebombing'. Dit is niet uit liefde, maar om te zorgen dat je je gaat verbinden en hechten aan je partner.

Je partner geeft je het gevoel dat je je soulmate hebt gevonden.

Je hersenen maken allerlei stofjes aan zoals; adrenaline, dopamine, maar ook oxytocine, een neurotransmitter die zorgt voor verbinding.

Na een tijdje zie je het gedrag van je partner veranderen op een negatieve manier. Diegene zorgt veel spanningen en stress door chaos te creëren in je hoofd.

Er is dan sprake van emotioneel misbruik zoals negeren, manipuleren en je kleineren en uitschelden.

Normaal gezien zou je dan uit zo'n relatie stappen.

Door alle stofjes die je brein en lichaam aangemaakt hebben toen je gebombardeerd werd met 'liefde', blijf je bij je partner. Je bent emotioneel verslaafd geraakt en zit in een trauma bond.

De afwezige periodes of het misbruik (kan ook fysiek misbruik zijn) wisselen zich af met hoe diegene in het begin is. Hierdoor ga je elkaar afstoten en aantrekken.

Je schreeuwt om liefde en goedkeuring van die persoon, hoeveel pijn en verdriet diegene je ook doet, want dan kan je weer even ademen en zakt de stress weer even weg. Dit zal zich blijven herhalen. Het verwoest je eigenwaarde en de ander krijgt macht over jou. Je voelt je een speelbal die steeds meer gaat twijfelen zichzelf en daardoor steeds meer gaat doen voor de ander buiten je grenzen.

Diegene weet dat je van alles gaat ondernemen om die bevestiging van 'liefde' te krijgen.

Als je dat een aantal keren gedaan hebt, overtuig je je partner ervan dat je in de relatie zal blijven: 'Die komt toch wel terug'.

En zo bevestig jij als partner zijn of haar macht weer.

Wanneer je aangeeft dat je het niet langer kan volhouden op deze manier, zul je horen dat diegene beter zijn/haar best zal doen.

Je krijgt excuses en te horen dat er verandering komt. En soms gebeurt dat dan tijdelijk wat hoop geeft.

Het meeste van de tijd voel je je ongelukkig in je relatie, maar je bent niet sterk genoeg om de relatie te beëindigen. Hoe langer je wacht, hoe moeilijker. Sommige mensen zitten zo tientallen jaren in een relatie.

Je besluit je maar te richten op de goede momenten en daar ga je je aan vastklampen. Je verzint excuses voor het gedrag ('Ja, komt door de kindertijd en het verleden'.) en tolereert meer dan wat je zou doen in een gezonde relatie.

Stel je voor: Lisa ontmoet Mark en voelt zich direct gezien en geliefd. Hij stuurt haar dagelijks lieve berichtjes, verrast haar met cadeaus en noemt haar zijn zielsverwant. Maar na een paar maanden lijkt Mark te veranderen. Hij reageert afstandelijk, kleineert haar gevoelens en beschuldigt haar van dingen die niet kloppen.

Als Lisa probeert te praten over wat haar dwarszit, draait Mark het om en zegt dat ze overdrijft of te gevoelig is en dat haar emoties te veel zijn. Net op het moment dat Lisa wil vertrekken, trekt Mark haar weer terug met een plotselinge liefdesverklaring of een herinnering aan de prachtige momenten die ze samen hadden.

Dit afwisselende patroon van warmte en kilte creëert een verslavende dynamiek. Lisa blijft hopen op de terugkeer van de liefdevolle beginfase en denkt dat als ze maar *beter haar best doet*, alles weer goed zal komen. Maar die eerste liefdevolle versie van Mark was slechts een masker. En dat is precies wat de traumabond zo sterk en destructief maakt.

Nog een voorbeeld:

Hij gaf haar steeds meer aandacht: een compliment over hoe ze eruitzag, over hoe goed ze haar werk deed en dat ze een goede moeder is voor haar kindje. Alles wat ze zei, leek hij interessant te vinden. Hun connectie voelde magisch. Na de eerste date overlaadde hij haar met romantische woorden, dromen over een gedeelde toekomst. Hij drukte haar op het hart nog nooit zo goed te kunnen praten over zijn gevoelens.

Ze voelde zich voor het eerst in haar leven gezien en begrepen door een man. Haar vader had altijd weinig aandacht gehad voor haar emotionele behoeftes, maar nu had ze iemand ontmoet die dat overduidelijk wel had.

Toch begon de relatie al snel scheurtjes te vertonen: verhalen die niet klopten, geheimen, leugens, manipulatief gedrag. En alleen maar praten over hoe slecht zijn ex was. Hij voelde zich slachtoffer van een narcist en alles was haar schuld. Jij mag niet praten over bepaalde onderwerpen, maar hij wil dat wel en doet dat ook, erg hypocriet. Je gaat het gedrag analyseren en bedenkt dat zijn situatie nu speelt en dat van jou is verleden tijd, dus je praat het goed. Hij mag er wel over praten en jij zwijgt. Jij houdt rekening met hem, maar hij niet met jou. Maar dan waren daar weer de momenten van euforie. Was dit echte liefde, of was er eigenlijk iets anders aan de hand?

**‘Je was niet gehecht aan de persoon zelf,
maar aan de dynamiek, de spanning, het
wachten en aan de belofte dat het ‘ooit
beter wordt’.**

Codependentie

Een relatieverslaving kan voorkomen uit codependentie. Mensen die codependent zijn uiten zich in het zorgen en ontzorgen voor een ander. Ze voelen zich hier verantwoordelijk voor en proberen op allerlei manieren de harmonie te behouden. Ze stemmen vaak in met de behoeften en wensen van een ander, zelfs als dit ten kostte gaat van hun eigen welzijn. Bij vrouwen ligt de behoefte vaak bij het (ont)zorgen en mannen richten zich meer op controle en beschermen.

Iedereen heeft in de basis 4 primaire dependentie archetypes in zich. Hoe die zijn ontwikkeld heeft o.a. te maken met je jeugd en kindertijd. Ieder kind wil liefde geven en ontvangen, maar als dat er niet was op belangrijke momenten ontwikkel je codependentie. Die patronen blijf je herhalen, tot je er bewust van wordt en deze kan gaan doorbreken.

De 4 archetypes zijn: Helperholic, Controlfreak, LoveAddict en Victim. Allen hebben een lichtkant (positieve kant) en een schaduwzijde (negatieve werking).

Ieder type trekt een andere partner aan.

Helperholic (pleaser, empaat, redder)

Lichtkant: Staan altijd klaar om andere te helpen en kunnen warme verbindingen aangaan.

Schaduwzijde: Kunnen zich wegcijferen ten gunste van een ander en ten kostte van zichzelf

Het gevolg is dat je vaak te lang in ongezonde relaties blijft hangen.

Controlfreak

Lichtkant: Zorgt ervoor dat alles op rolletjes loopt. Ze nemen initiatief en kunnen goed plannen en organiseren.