

Toen liefde
gevaarlijk werd.

Hoe ik verdween in zijn macht, en
mezelf terugvond.

Inleiding

Hoofdstuk 1 – de droomman

Hoofdstuk 2 – de eerste barstjes

Hoofdstuk 3 – de neerwaartse spiraal

Hoofdstuk 4 – het keerpunt

Hoofdstuk 5 – achter de tralies

Hoofdstuk 6 – de hel achter de voordeur

Hoofdstuk 7 – de laatste nacht

Hoofdstuk 8 – weggaan is niet het einde, het is een nieuw begin

Hoofdstuk 9 – rusten in de roes

Hoofdstuk 10 – terug naar de basis

Hoofdstuk 11 - wanneer liefde veilig voelt, maar je hoofd het niet vertrouwt

Hoofdstuk 12 – liefde winnen, strijd voeren, leven bouwen

Dankwoord

Inleiding

Ik heb lang getwijfeld of ik dit wilde delen. Niet omdat het geen belangrijk verhaal is, maar omdat ik ooit zo klein gemaakt werd, dat ik mezelf niet meer durfde vertrouwen. Laat staan mijn verhaal.

Ik ben iemand die hield met heel haar hart. Die bleef, ook toen het pijn deed. Die zichzelf verloor in de hoop dat de ander zou veranderen.

Ik weet nog hoe ik hem voor het eerst zag. Hoe charmant hij was, hoe veilig het leek. Alsof ik in een film terechtgekomen was. Alles leek te kloppen, tot ik op een dag merkte dat ik mezelf niet meer herkende in de spiegel. Mijn glimlach was weg, mijn licht gedoofd.

Maar vandaag ben ik hier, niet als slachtoffer maar als vrouw die zichzelf terugvond. En als jij dit leest en jezelf hier in herkent, dan hoop ik dat jij ook mag voelen: je bent niet alleen en je bent niet gek.

Er kwam een dag waarop ik in stilte begon te denken “ wat als dit geen liefde is? Wat als liefde geen angst hoort te zijn?”

Die gedachte werd een zaadje en langzaam groeide het. Tot ik op een dag durfde zeggen: “genoeg.”

Eerst fluisterde ik, maar vandaag spreek ik luid.

Ik kreeg met hem één kind, en vandaag ben ik mama van vier prachtige dochters. Mijn gezin is mijn kracht, mijn motivatie, en mijn reden om nooit meer iemand toe te laten die mij breekt. Dit is mijn verhaal eerlijk, rauw, maar met hoop tussen de regels.

In dit boek vertel ik over mijn ervaring met een narcistische ex-partner. Over hoe het begon als een droom, maar eindigde als een nachtmerrie. Over manipulatie, breken en weer opstaan.

Ik schrijf dit niet om medelijden te krijgen. Ik schrijf dit omdat ik weet hoe het voelt om je stem kwijt te raken. Om te twijfelen aan je intuïtie. Om 's avonds in bed te liggen en je af te vragen of jij het probleem bent. Ik kan je zeggen: jij bent niet het probleem, en je bent veel sterker dan je denkt.

Ik hoop dat mijn verhaal herkenning brengt, en misschien zelfs een eerste stap naar jou vrijheid. Want als ik erdoor kon, dan kan jij dat ook. Stap voor stap. Op jouw tempo. Met zachtheid, en zonder schaamte.

Hoofdstuk 1 – de droomman

Ik kwam op een nieuwe school terecht na het overlijden van mijn grootvader. Ik begon op mijn vorige school te rebbeleren, ik werd opstandig, en onverschillig. Soms was ik gewoon boos zonder echt te weten op wie of op wat. Alles in mij leek stil te vallen. Mijn grootvader was alles voor mij. Hij was mijn rustpunt in deze grote wereld waar dingen soms te luid en te chaotisch waren. Zijn overlijden sneed die veiligheid weg alsof iemand het fundament onder mijn voeten had weggerukt. Ik kon het niet opbrengen om nog naar school te gaan, het voelde zinloos. Waarom zou ik dingen gaan leren als ik mijn grootvader niet meer had?

Mijn ouders waren heel duidelijk, hoe ik het deed maakte niet uit maar een diploma is belangrijk en nodig in dit leven. Ik wist dat ze gelijk hadden. En zo ging ik, naar een nieuwe school, deeltijds onderwijs. Een ander ritme, een andere sfeer. Minder druk, meer ademruimte.

Het voelde als een nieuw hoofdstuk in mijn leven. De overgang van mijn oude school was spannend en op dezelfde moment beangstigend. Nieuwe gezichten, nieuwe plekken, een nieuw begin. Ik herinner me nog mijn eerste dag, de zenuwen gierden door mijn lijf, de hoop om erbij te horen en mezelf te mogen zijn. Het was die school waar onze wegen voor het eerst kruisten precies op het moment dat ik het niet had verwacht.

We waren zestien toen ik hem daar zag. Jong, onbezonnen, en zoals dat gaat op die leeftijd: helemaal verloren in de eerste echte verliefdheid. Hij viel me meteen op, niet omdat hij luid was of stoer – zoals velen dat wel waren op die school – maar juist omdat hij anders was. Rustig en aandachtig.

Onze eerste afspraakjes waren alles wat je verwacht van een tienerliefde. Spannend, stiekem, onschuldig en zoet. We hadden beiden nog geen rijbewijs toen, dus vond hij er niet beter op om mee op mijn bus te wachten in Antwerpen, mee op mijn bus te stappen, om mij vervolgens helemaal naar huis te brengen tot mooi voor mijn deur. Daarna wandelde hij alleen terug naar de bushalte, wachtte dertig minuten op zijn bus om dan zelf naar huis te gaan. Dat deed iets met mij. Het voelde alsof ik echt speciaal was. Alsof iemand mij koos, elke dag opnieuw. Ik voelde me gezien, gewild en veilig.

Ik herinner mij de geur van de lentelucht op die avonden, het zachte geruis van de bomen langs de straat, en hoe mijn hart sneller klopte als ik hem zag. Die kleine gebaren, zijn geduld, zijn zorgzaamheid, zijn aanwezigheid. Dit werd mijn basisbeeld van hem. Een gevoel dat ik nog nooit eerder had gekend.

's Avonds kon ik uren in bed liggen staren naar het plafond met vlinders in mijn buik en de echo van zijn lach in mijn oren. De manier waarop hij trots naast mij liep als we samen iets te eten gingen halen tijdens onze middagpauze. De vraag tussendoor of alles oké was. Het waren kleine dingen, maar het was écht.

Nooit had ik kunnen vermoeden dat net die jongen, jaren later, de reden zou zijn waarom ik mezelf opnieuw moest opbouwen vanuit de scherven die hij achterliet.

Maar op dat moment, toen we zestien waren dacht ik “ hij is het.”

Hoofdstuk 2 – de eerste barstjes

We zagen elkaar steeds vaker, en na een tijdje bleef hij ook bij mij thuis slapen. Eerst heel onschuldig, gewoon af en toe, alsof het iets speciaals was. Maar ongemerkt werd het een gewoonte. Alsof hij langzaam maar zeker in mijn leven rolde zonder dat we daar ooit echt over spraken. Mijn mama liet het begaan. Het voelde veilig, bijna vertrouwd, alsof hij gewoon een deel van ons gezin was geworden. We waren nog maar zestien, maar het leek alsof we al samenwoonden. Toch zat er iets in dat gevoel van veiligheid dat ik toen niet doorhad. Een klein, onzichtbaar draadje dat langzaam om me heen werd gespannen. Niet strak genoeg om me te knellen, maar net genoeg om te zorgen dat ik niet meer zo makkelijk zonder hem kon.

Ik leerde ook zijn ouders kennen. Hij had een islamitische achtergrond, ik ben opgegroeid in een traditioneel Belgisch gezin. In het begin dacht ik dat het moeilijk en ingewikkeld zou worden. Maar niets was minder waar, alles liep vlot. Er was wederzijds respect, warmte en openheid. Geen oordelen of spanningen, in tegendeel. Ik voelde me welkom.

In die tijd voelde het alsof ik tussen twee werelden zweefde, de vertrouwde Vlaamse straten waarin ik was opgegroeid, de geuren van mijn kindertijd en de taal waarin ik leerde voelen. En langs de andere kant waren er nieuwe smaken, rituelen, verhalen en gewoontes. Het was spannend, maar mooi.

Toch groeiden we na een jaartje uit elkaar. Niet omdat hij mij slecht behandelde, niet omdat er ruzie was. Maar gewoon... omdat we jong waren, en ik diep vanbinnen voelde dat ik nog niet klaar was om me zo vast te leggen. Er was nog zoveel dat ik wilde ontdekken, zoveel vrijheid waar ik nog naar verlangde. Het voelde alsof we in een verhaal zaten dat te snel volwassen werd, terwijl ik nog halverwege mijn jeugd stond. Ik dacht dat het een zachte, vanzelfsprekende breuk zou worden. Maar in een blik of een stilte, merkte ik dat hij het anders beleefde. Iets in zijn houding liet me voelen dat hij me niet zomaar zou loslaten, al had ik het nog niet volledig door.

En daar, veranderde de hele lieve jongen die ik had leren kennen waar ik zo verliefd op werd.

Plots stond hij op de hoek van mijn straat. Niet één keer, maar steeds weer. Hij stuurde constant berichten, en belde eindeloos, alsof de stilte tussen ons onverdraaglijk was voor hem. Als ik bij vriendinnen was stond hij ineens aan de deur. Zonder uitnodiging, zonder aanleiding. Hij drong zich niet op met woorden, maar met zijn aanwezigheid. En juist dat maakte het zo beklemmend: je kunt woorden negeren, maar niet iemands schaduw die overal opduikt. Ik voelde hoe de lucht rondom mij begon te veranderen. Geen directe bedreiging, maar er hing iets onverklaarbaars in de lucht, als het drukkende gevoel vlak voor een onweersbui, wanneer de wind even stilvalt en je huid toch kippenvel krijgt.

Op een bepaald moment werd ik zodanig ongemakkelijk bij mijn vriendin thuis en hij die voor de zoveelste keer aan de overkant van de straat rondhing dat mijn vriendin voorstelde om de politie te bellen.