

Loslaten in liefde

*Een verhaal over psychisch geweld*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 121 9

1e druk 2019

© 2019, Thea van Dijk

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel  
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

De hoofdpersonen in dit boek zijn ontsproten aan de verbeelding van de schrijfster. Overeenkomsten met bestaande personen berusten op louter toeval.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Loslaten in liefde

*Een verhaal over psychisch geweld*

Thea van Dijk





## Voorwoord

In dit boek schrijft Marijke, zonder zichzelf te sparen, op indrukwekkende wijze over haar huwelijk, waarin ze aan aanzienlijk psychisch geweld is blootgesteld. Veel lezers zullen zich tijdens het lezen verbonden gaan voelen met Marijke en haar als slachtoffer zien, met Pieter als dader. Het knappe van dit boek is dat Marijke laat zien dat dit veel te kort door de bocht is.

Wat ik altijd in mijn vak heel bijzonder heb gevonden, was om telkens in gesprekken met cliënten weer te zien hoe situaties zich over de generaties heen herhalen. U ziet het bij Marijke, haar moeder en haar oma. U ziet echter ook bij Pieter hoe iemands leergeschiedenis je kan vormen en maken tot wie je bent. Ik heb veel gewerkt met cliënten met een narcistische persoonlijkheidsstoornis of trekken daarvan. Hoe lastig en soms onaangenaam ze in het contact ook konden zijn, ik verzeker u dat er bij allen sprake was een fors lijden. Het trieste is echter dat ze zich van dit lijden en het bijbehorende verdriet afsluiten op een wijze die alleen maar meer afwijzing en verdriet oplevert.

Betekent het dat je maar met alles kunt weggkomen? Nee, natuurlijk niet! Veroordelen en wrok voegen echter niets toe. Weten wat er aan de hand is, geeft pas echt handvaten om weer verder te kunnen met je leven. Ook dat wordt in dit boek mooi beschreven.

Een van de grondleggers van de gedragstherapie is de Amerikaan B.F. Skinner. Hij is vooral bekend geworden door de Skinnerbox. Dat is een kooi waarin het gedrag van dieren kan worden bestudeerd. In de kooi is een hendeltje verbonden met een voorraad voedselkorrels. Als een dier

(vaak een rat of een duif) op het hendeltje drukt, komt er al of niet een voedselkorrel. Komt er telkens een korreltje, dan zal er op de hendel gedrukt worden tot er genoeg gegeten is. Komt er nooit een korreltje, dan stopt het drukken op het hendeltje vanzelf. Komt er echter, onregelmatig, de ene keer wel en de andere keer niet een korreltje, dan gaan de proefdieren maar door met drukken. Vaak tot ze erbij neervallen. In dit boek vraagt Marijke zich af, evenals mensen uit haar omgeving, waarom het zoveel jaar geduurd heeft voordat ze definitief besloot weg te gaan bij Pieter. Dat komt door die onregelmatige korreltjes. Naast de vele dieptepunten zijn er ook momenten van een bloemetje, een aardig woord of een teken van interesse. Op die momenten zie je de hoop bij Marijke opflakkeren en pakt ze, soms met de moed der wanhoop, de draad weer op. Tot het niet meer gaat.

Mooi om te lezen dat het vinden van werk haar enorm heeft geholpen om bij Pieter weg te gaan. Dit laat goed zien dat werken niet alleen maar “moet”, maar ook kan bijdragen aan gezondheid en welzijn.

Nadat Marijke de knoop heeft doorgehakt en bij Pieter vertrekt, is het voor haar nog niet klaar. Gelukkig herkent de huisarts de, toen nog veel minder gangbare, classificatie posttraumatische stressstoornis (PTSS) en wordt ze daarna adequaat doorverwezen.

Aan het eind van het boek citeert Marijke Eckhart Tolle, die schrijft over aanvaarding. Hoewel het zeker niet hetzelfde is, raakt dit aan een begrip dat de laatste jaren binnen een paar nieuwe stromingen in de psychologie opgeld doet: acceptatie. Met name bij mindfulness en bij de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). De bereidheid om te accepteren dat het niet altijd rozengeur en maneschijn is in

het leven kan helpen om een moeilijke periode in je leven door te komen.

Rest mij nog de afsluiting van dit voorwoord. Dat is een beetje dubbel. U veel plezier met dit boek toewensen, past niet echt bij de inhoud. Hoe meer u herkent in het boek, hoe zwaarder u het heeft of heeft gehad. Ik hoop echter van harte dat u uit de erkenning en herkenning in dit boek hoop en perspectief kunt putten!

Jan Princen

Klinisch psycholoog, niet-praktiserend





## Proloog

Het leek alsof de zwaartekracht te hard aan zijn gezicht trok. Alles hing; zijn wangen, zijn mondhoeken, zijn oogleden, alles hing in een eindeloze droefheid. Hij zat in zijn karakteristieke houding: gebogen rug, het hoofd naar voren, de ogen gericht op het beeldscherm van zijn computer. Zijn linkerhand over de linker knie en daarover zijn rechterbeen, alsof hij op die manier die hand vast wilde houden. De rechterhand was als altijd gekromd over de muis, wijs- en middelvinger functioneel geplaatst.

Het enige geluid kwam van de staartklok, een monotone tik die na verloop van tijd niet meer bewust werd waargenomen. Zij hoorde alleen nog maar steeds weer die muisklik, die een scherpe, snijdende klank had gekregen.

Zij zat in haar hoekje, waar de kamer overging in de keuken, waar ze het oog had op de deur, de kamer en de keuken. Ze was aardappels aan het schillen, die ze behoedzaam een voor een in de pan legde. Met haar hoofd over haar werk gebogen, keek ze stilletjes vanuit haar ooghoeken naar haar man.

Hij is niet gelukkig, dacht ze, wat doe ik toch zo verkeerd dat hij zo ongelukkig is? Het was een vraag die ze zich dagelijks stelde, waar ze nu al zo lang mee worstelde: hoe had het zover kunnen komen?

Als hij naar zijn werk was ging het beter, dan kon ze vrij ademen, dan viel de druk van haar af en kon ze bezig zijn zonder aldoor uitleg te moeten geven en verantwoording af te leggen. Maar tegen de tijd dat hij thuis kon komen, dan begon het weer, dan liep ze om de paar minuten naar het keukenraam om te zien of hij eraan kwam, dan was haar gehoor gespitst op het geluid van de auto op de oprit.

Op het moment dat ze iets hoorde, keek ze snel om zich heen of alles in orde was en namen angst en spanning bezit van haar. Het gebeurde soms dat ze hem niet aan hoorde komen, dan verdacht ze hem ervan met opzet naar binnen te sluipen. Opeens stond hij dan in de kamer en hoorde ze hem zeggen: 'Goedemiddag'.

Dan schrok ze, iedere keer weer, en voelde hoe al haar spieren verkrampten, en in stilte bad ze dat hij maar niet iets zou vinden wat niet goed was. Een kus kreeg ze niet meer, daar was hij allang mee gestopt, en voor haar hoefde het ook niet meer.

Vandaag was hij thuis, hij had een vrije dag genomen, maar had haar dat vanmorgen pas verteld. Ze had stil gezucht, ze had zich verheugd op het alleen zijn, maar ze zorgde er wel voor dit niet te laten merken. Vanmorgen wilde hij uitslapen, toen had ze nog wel rust. Hij had een hekel aan lawaai, dus van stofzuigen was geen sprake, dan ging ze maar liever lezen.

Maar toen hij eenmaal in de kamer aan zijn bureau zat, was het gedaan met die rust. In plaats daarvan was nu de stilte, die vreselijke stilte, die stilte waarin ze zich bijna niet durfde te bewegen, die haar trommelvliezen bijna in haar hersens drukte.

De laatste aardappel gleed in de pan en ze stond op om ze te wassen. Met koud water, want hij vond het niet nodig dat ze de warme kraan gebruikte. Ze haalde een zak sperziebonen uit het vriesvak en deed behoedzaam de deur van de koelkast weer dicht. Ze liep zo zacht mogelijk, spande daarvoor al haar spieren aan en zette de pannen zonder geluid te maken op het fornuis. Je hoorde het gas branden, maar daar kon ze niets aan doen, dat wist zelfs hij.

Terwijl ze bij het fornuis bleef staan tot alles kookte, gingen

haar gedachten weer naar die vraag die haar zo bezighield: hoe heeft het zover kunnen komen, wat is er in godsnaam verkeerd gegaan? Ze voelde een grote, niet te overbruggen afstand. Ze leefden in twee verschillende werelden en ze kon hem niet meer bereiken, hoe ze haar best ook deed. Het leek alsof alles hem irriteerde. Ze begreep er niets van, niet van hem, en de laatste jaren ook weinig meer van zichzelf.

Boosheid, woede-uitbarstingen en verwijten, dat was alles wat ze van hem hoorde. Hij had haar van zich afgestoten, maar ook veel mensen om hen heen, er kwam bijna niemand meer over de vloer. Een paar oude vrienden hadden haar eens gevraagd hoelang ze het nog bij hem uit dacht te houden, maar ze had gedaan alsof ze geen idee had waar ze het over hadden. En dat terwijl ze zo goed begonnen waren; wat was ze verliefd op hem geweest en hij had haar op handen gedragen. Ze had hem bewonderd, want hij was knap, intelligent, had de halve wereld gezien, had veel gelezen.

Maar nu, na 25 jaar, wist ze wel beter. Ze zei maar niet zoveel meer, want ze konden het al jaren niet meer eens worden; niet over de kinderen, niet over gewone dingen, niet over grote dingen en zelfs niet over kleine dingen. Ze had geleerd dat het maar beter was hem gelijk te geven, tegen hem ingaan betekende ruzie, en ruzie kon dagen duren. En nu wist ze eenvoudigweg niet meer wat ze nog moest doen. ‘Smaakt het je?’ vroeg ze, toen ze zwijgend tegenover elkaar aan tafel zaten. Hij keek haar even aan met een ijskoude blik, maar antwoordde niet en prikte zijn vork in de bonen.

## Hoofdstuk 1

Tijdens de eerste ontmoeting raakte Marijke meteen onder de indruk van zijn charme en zijn geanimeerde verhalen. Hij zei dat hij haar graag thuis wilde bezoeken, hij wilde haar beter leren kennen. Marijke wilde niets liever dan dat en een afspraak werd gemaakt. Ze vond het spannend; ze had leuk werk, een ruime woning en een fijne vriendenkring, maar de prins op het witte paard was nog niet voor haar gekomen. Op de bewuste avond voelde ze zich blij opgewekt en ze was benieuwd naar het verloop van de avond. Ze was nog bezig zich te verkleden toen de bel ging. Haastig schoot ze in de kleren en liep naar de deur, hopeno dat dit geen oponthoud betekende. Maar toen ze had opengedaan, zag ze tot haar schrik dat hij het was, Pieter.

‘Ben ik te vroeg? Ja, ik ben een halfuur te vroeg, maar ik kon niet langer meer wachten, ik wilde je zo graag zien,’ zei hij met een ontwapenend lachje.

Marijke was verbaasd. ‘Nee, je bent niet te vroeg, ik bedoel, het is goed, ik ben alleen nog niet klaar, maar kom binnen, leuk dat je er bent.’

Pieter nam haar uitgestoken hand aan en terwijl Marijke eigenlijk verwachtte dat hij haar zou kussen, gebeurde dat niet en ze bedacht dat hij nog degelijke fatsoensnormen moest hebben.

‘Met koffiezetten kan ik je wel helpen, en make-up hoef je niet op te doen want ik houd niet van lippenstift, ik wil geen gekleurde vegen op mijn overhemd,’ zei Pieter.

‘Nou, kom binnen dan.’

Marijke ging Pieter voor naar de huiskamer, waar hij voor de boekenkast bleef staan.

‘Je hebt wel een bijzonder soort boeken in je kast: psychologie, religie, natuur, lees je veel?’

Ze spraken even over hun voorkeuren voor literatuur en dronken koffie. Toen Pieter zijn kopje weer had neergezet, zei hij: ‘Zullen we maar meteen ter zake komen?’

‘Wat bedoel je?’

Marijke keek hem verwonderd aan.

‘Kijk,’ antwoordde Pieter, ‘laten we er maar geen doekjes om winden. Wij zoeken allebei een partner, ik weet niet precies hoe oud jij bent, maar ik heb een leeftijd waarop je geen avontuurtjes meer wilt, ik zoek een levenspartner, laat dat duidelijk zijn.’

‘Ik begrijp wat je bedoelt, ik ben 27. Ik had alleen nog niet gedacht in termen als levenspartner, maar je hebt gelijk, op een avontuurtje zit ik ook niet te wachten.’

Pieter vertelde over zijn leven in het buitenland, dat hij getrouwd was geweest en vader van twee kinderen was geworden. Dat zijn huwelijk niet gelukkig was geweest en er een eind aan was gekomen toen bleek dat zijn echtgenote een buitenechtelijke relatie had. Daarna was hij op zijn eigen verzoek overgeplaatst naar Nederland en woonde tijdelijk bij zijn vader niet ver van de woonplaats van Marijke.

‘Voor mij is het belangrijk te weten of mijn toekomstige levenspartner bereid is mijn zonen te accepteren wanneer die eventueel bij mij komen wonen,’ besloot hij zijn verhaal.

Marijke had het gevoel dat er iets was overgeslagen, deze opening had ze niet verwacht.

‘Als je het zo zegt begrijp ik het wel, maar is dat iets wat je nu al de eerste de beste avond vast wilt leggen? Moeten we elkaar eerst niet wat beter leren kennen voor we zulke grote uitspraken op tafel leggen?’

‘Ik wil weten waar ik aan toe ben, je hoeft het maar te zeggen. Als het je niets lijkt, ben ik zo weer weg.’

‘Wat bedoel je?’ Marijke voelde zich in een hoek gedreven, deze stellige woorden hadden haar van haar stuk gebracht.

‘Dat ik nu, voordat we een relatie beginnen, toezeggingen wil, duidelijke afspraken wil maken, en als dat niet kan ga ik weer, dan bedank ik je voor de koffie en ga ik op zoek naar iemand anders.’

‘Ja, maar ga je niet wat snel? We weten nu toch nog niet eens of het wat gaat worden tussen ons, hoe kan ik dan nu al beloven dat ik jouw kinderen erbij wil hebben? Ik ken ze niet eens en zij kennen mij niet.’

‘Ik was ervan uitgegaan dat jij een relatie met mij wilde, waarom heb je me anders bij je thuis uitgenodigd? Ga je vaker zo om met afspraakjes? Je begrijpt toch wel dat ik me met mijn 34 jaar niet meer in een uitzichtloze relatie wil storten? Ik heb te veel meegemaakt wat afspraken betreft, mijn vrouw hield zich nooit aan afspraken, die kon ik niet vertrouwen, dat wil ik nu anders.’

Marijke zweeg, terwijl de gedachten door haar hoofd tuimelden. De avond had een absoluut andere wending genomen dan ze zich had voorgesteld, dit leek wel een sollicitatiegesprek. Hij had toch zelf gevraagd om te komen? Ze was in de war, maar wilde dat niet laten merken, wilde ook niet de indruk wekken dat ze op een oppervlakkige verhouding uit was en afspraken niet serieus nam.

‘Misschien heb je wel gelijk, je klinkt erg rationeel, ik moet even wennen aan deze benadering, ik had me deze avond iets poëtischer voorgesteld, begrijp je?’

‘Ik ben nu eenmaal geen dromerige dweper, dus je zegt het maar!’

Verdorie, dacht Marijke geschrokken, dat bedoel ik ook he-

lemaal niet, het gaat helemaal verkeerd, ben ik nou zo dom bezig? Zo meteen stapt hij nog op voor we de kans hebben gehad elkaar een beetje te leren kennen.

Ze koos haar woorden zorgvuldig.

‘Ik denk wel dat ik jouw kinderen zal kunnen accepteren als het zover komt, maar zullen we eerst nog een kop koffie nemen?’

Deze toezegging leek voor hem voorlopig voldoende te zijn en de rest van de avond verliep meer ontspannen. Pieter was een geanimeerde verteller en Marijke luisterde met belangstelling naar wat hij vertelde over zijn leven in den vreemde. Het was niet altijd even gemakkelijk geweest, voegde hij er ten slotte aan toe, er was al zo lang geen rustpunt meer in zijn leven.

Deze woorden troffen Marijke en haar hart ging uit naar deze grote man die het kennelijk niet zo eenvoudig had gehad in zijn leven. Zou zij dat rustpunt voor hem kunnen betekenen? Ze nam zich voor haar best te doen om hem niet teleur te stellen.

Die week kwam Pieter nog twee keer een avond bij Marijke op bezoek en daarna bleef hij ook slapen.

## Hoofdstuk 2

Drie weken later vertelde hij dat het bij zijn vader niet zo gezellig was, hij wilde daar zo snel mogelijk weg.

‘Ik ben bij het woningbureau geweest, maar het enige wat ik kan krijgen is een appartement en zelfs dat duurt nog zeker jaren.’

‘Kun je zolang niet op kamers gaan wonen?’

‘Dat zou kunnen, maar dat is voor mij wel even een behoorlijke stap terug en ik zou ook niet weten waar ik met al mijn spullen heen moet, nee, ik heb een groot probleem.’

‘Waar zijn je spullen nu dan?’

‘In een garage, die heeft mijn vader voor mij gehuurd toen ik naar Nederland kwam.’

Even waren ze stil, Marijke wist ook niet zo snel een oplossing.

‘Ik begrijp het, vervelend dat het niet lekker gaat bij je vader, jammer is dat. En helemaal vervelend dat de wachtlijst zo groot is, het is maar goed dat je niet naar de Randstad wilt, daar is het helemaal moeilijk.’

‘Nou, dit is mij lang genoeg, het is nu al een groot probleem. Ik zou natuurlijk wel een kamer ergens kunnen huren, maar kijk, als jij en ik toch plannen hebben om te gaan samenwonen, dan zouden we erover kunnen nadenken dingen te combineren.’

Marijke voelde dat hij op haar reactie wachtte, misschien zelfs wel haar initiatief. Ze stond in tweestrijd, moest even haar gedachten op een rijtje zetten. Het ging haar weer veel te snel, maar ze begreep zijn redenering ook wel.

Was ze bang? Bang om deze geweldige man en inmiddels minnaar weer te verliezen? Of was ze bang voor een rela-



tie? Misschien moest ze hem maar gewoon vertrouwen, hij kwam heel integer over en het klonk allemaal erg verstandig wat hij zei. Bovendien: had hij al niet een paar keer laten doorschemeren dat hij haar nodig had?

Maar wat zouden haar ouders zeggen? En haar vrienden? Samenwonen deden wel meer mensen, maar het was echt nog geen regel. Tegelijkertijd bedacht ze geen boodschap aan de buitenwereld te willen hebben, het ging nu eens enkel en alleen om haar en haar toekomst, en ze wilde nu voor zichzelf en voor hun geluk kiezen.

‘Bedoel je dat je mij nu vraagt of je hier kunt komen wonen?’

‘Dat is toch de bedoeling, Marijke, ik wil geen latrelatie, dat weet je toch?’

‘Nee, ik ook niet, maar het gaat wel erg snel zo, vind je niet?’

‘Ik dacht dat wij voor elkaar gingen, of denk je daar nu anders over?’

‘Nee, joh, maar ik moet ook even nadenken.’

‘Over sommige dingen hoef je niet na te denken, die weet je of die weet je niet, maar als ik niet welkom ben dan zeg je het maar, mijn vader en ik gaan nog niet met elkaar op de vuist, zo erg is het nu ook weer niet.’

Maar Marijke had nu het gevoel min of meer een soort spelbreker te zijn wanneer ze nu niets zei; haar huis was groot genoeg, en ja, ze gingen voor elkaar, dus wat kon ze ertegen inbrengen dat hij bij haar kwam wonen?

‘Je hebt gelijk, ik begrijp het wel, je bent welkom als je niet langer bij je vader kunt wonen.’ ‘Dat is mooi, dat is heel mooi, dan kan ik nu de dingen gaan regelen. Is er nog koffie?’

Marijke stond op om naar de keuken te gaan. Waarom voelde ze zich nou zo raar? Ze zou blij moeten zijn dat Pieter bij haar wilde komen, hij had toch gezegd dat hij ging voor hun relatie? Waarom voelde het dan zo vreemd, alsof het

een zakelijke overeenkomst was. Had er niet iets van blijdschap bij kunnen zijn? Ook van zijn kant? Of was ze dan zo sentimenteel?

## Hoofdstuk 3

Een maand na hun eerste kennismaking begon Pieter zijn dozen met huisraad mee te nemen. Samen gaven ze zijn spulletjes een plek in wat gaandeweg hun huis aan het worden was.

Ze hadden een leuk leven samen, door de week allebei aan het werk en in de weekenden ondernamen ze vaak iets gezelligs.

Marijke vond het leuk om voor Pieter te koken, hij genoot daar zichtbaar van. Hij had haar verteld dat zijn eerste vrouw bijna nooit voor hem kookte, dus deed ze iedere dag haar best om iets moois op tafel te zetten. Hij was ook erg moe, vertelde hij, en zei blij te zijn bij haar rust te vinden.

Dat maakte Marijke gelukkig en hoewel ze allebei fulltime werkten, bleef zij alle huishoudelijke taken zelf doen. Toen Pieter zich op een avond na het eten met de krant in de grote stoel nestelde en Marijke na de afwas met de koffie weer in de kamer kwam, zei hij: 'Dat heeft nog nooit iemand voor me gedaan.'

Dat ontroerde haar en maakte haar blij. Zulke uitspraken klonken haar als muziek in haar oren en spoorden haar aan steeds meer kleine dingetjes voor hem te doen. 's Morgens een schoon en gestreken overhemd klaarleggen, zijn schoenen gepoetst en wel wegzetten, zijn kleren opruimen, ze voelde zich verheugd als hij daar iets over zei. Ze was tot over haar oren verliefd en wilde alles wel doen om hem gelukkig te maken.

Soms vroeg Marijke zich af of hij wel net zo verliefd was als zij, ze merkte dat verder niet zo. Maar direct daarna duwde ze die gedachte weer weg door zich voor te houden dat hij

blijkbaar niet veel liefde had gekend in zijn leven en ze nam zich voor wat minder aandacht aan haar eigen verlangens te schenken.