

# IK DACHT DAT IK GELUKKIG WAS

Narcisme,  
uithuisplaatsing  
en een  
vechtscheiding

in een gezin  
met negen  
kinderen

Karien Kruyswijk

## Inhoudsopgave

De namen van de personen die in dit boek voorkomen	11
Wat ik over mijn kinderen kwijt wil	13
Inleiding	14
Proloog/voorwoord	15
Het verhaal begint	17
Kantelpunt	21
Hoop op een oplossing	25
Er worden andere mensen en instanties bij betrokken	30
Mijn eerste coachingstraject	34
Het crescendo van de frustratie: hoe meer hulp, hoe meer problemen	37
In relatietherapie	38
Hulp vanuit de gemeente	39
Geweldloze communicatie – het begin	41
Timon over de vloer	42
Gezinstherapie	43
Ik groei	48
Ik heb toch geen stoornis?	52
Hoe moet dat, elkaar niet afvallen?	55
Samen Veilig komt in beeld	59
De laatste keer naar Renate – maar dat wisten we nog niet	61
Een time-out	64
Hoe verder na de time-out	69
Psychologisch onderzoek en diagnose	70
De Waag komt in beeld	72
Mijn pogingen om tot overleg te komen lukken maar niet	74
Om en om thuis zijn brengt geen oplossing	76
De spanning stijgt	80
Fysieke mishandeling	83
Weer fysieke dreiging	88
Beschermingstafel	89
Ik ga de regie pakken	92
De politie komt bij ons thuis	93
Zomervakantie voor de jongens	94
Negatief gedrag bij de ander laten	95
De groei zit erin	96
Ik krijg mijn ontslag en ik vind het fijn	98

Naar De Waag	101
De kinderen groeien ook in inzicht	102
Een gevecht	104
Zwijgen is soms beter	105
De maat is vol	106
Behandeling bij De Waag	111
Angst voor zelfmoord	112
Breed overleg	113
Er wil maar geen oplossing komen	116
Ik kan alweer niet naar huis	118
Tegenstrijdige signalen vanuit de betrokken hulpverlening	122
Het is lastig om te zien dat hulpverlening voor mij het beste wil	125
Een poging om tot goede afspraken te komen	127
Financieel op eigen benen leren staan	129
Rik bemoeit zich meer met de kinderen en minder met ons	131
Een fijne oplossing voor het bedplassen – met een dramatisch effect	132
De gedachte aan een echtscheiding krijgt vorm	134
Creatief proberen om te gaan met de (on)mogelijkheden	136
Raadsonderzoek	139
Gezamenlijke verantwoordelijkheid...	141
Ik maak me eindelijk eens goed kwaad	143
Verwaarlozing op afstand	146
Ik maak een begin met het regelen van wat nodig is	147
Het vaarwater van de hulpverleners	148
Het gaat maar door	150
Gesprek na gesprek na gesprek	151
Frustratie over wat de hulpverlening niet kan	152
Soms kan de hulpverlening toch iets	153
Toch een uithuisplaatsing	154
Uithuisplaatsing en schuldgevoel	156
Aan de slag met de voorwaarden	157
Langzaamaan voortgang	158
Op zoek naar geschikte plekken en ik raak mijn kinderen niet kwijt	160
Nieuwe woonruimte	163
Een plek voor de eerste jongens	164
Geblokkeerd	165

Weer een plek	166
Mijn persoonlijkheidsonderzoek	167
Mijn eigen ervaringen met mijn onderbewustzijn	169
De eerste rechtszitting	171
Mijn verwachtingen van de OTS bleken helaas niet realistisch	172
Met elkaar communiceren – hoe dan??	174
Forensische mediation?	176
Een leeg huis	177
De zon begint te schijnen	178
Een nieuwe manier van in het leven staan	181
Over emoties	183
Restbeschadiging en hulpverlening	186
Weer een rechtszitting	187
En weer door	188
Voor de gezinsvoogd is het ook zoeken	191
Het geld is op	193
Ik heb weer een baan(tje)	195
Geweldloze communicatie – ik ga beseffen dat dit veel kan bieden	196
Geweldloze communicatie – alleen voor degenen die dat willen	198
Zo zagen mijn weken er in deze periode uit	199
De auto krijgt kuren – een gouden-lepelverhaal	200
Alles ontwikkelt zich verder	202
Oud huis weg – en zicht op nieuw onderdak	205
Verschillende opvoedmethodes	206
Het gedrag van een getraumatiseerd kind	210
Ontwikkelingen in de omgang	212
Naar de rechtbank voor de eerste verlenging	213
Sommige losse eindjes blijven wel erg lang los	215
Geweldloze communicatie – weer een stap verder	217
Empathie oftewel inleven	219
Mijn eigen plekje – maar niet in Nieuwegein	221
Nog meer positiefs	223
Toekomstplannen	224
Verkeerde verwachtingen	225
Oud en nieuw – Max en Tim komen voor het eerst logeren	229
De tweede verlenging	230
Een heel jaar in vogelvlucht	231
De ander vrijlaten	232

Afscheid van narcisme	233
Wat is je ware aard?	236
Oordelen	237
De kunst van het omdraaien – wat je zegt, ben je zelf	238
Ook nog iets over codependentie	239
Hulpverleners hebben ook triggers	240
Over mijn geloof	242
Epiloog	245
Boeken die een rol hebben gespeeld	247
Verantwoording	255
Lijst van kaders	256

## Inleiding

Dit boek gaat over de transformatie die zich in mij heeft voltrokken tijdens de afgelopen jaren. Het is een verhaal van diepe duisternis en stralend licht.

Ik groeide op in een christelijk gezin en wilde niets liever dan moeder worden. Naar mijn idee had een moeder de mooiste baan die er bestond: kinderen bijbrengen wat waarde heeft in het leven. Ik trouwde jong met Marco, die ik op mijn werk had ontmoet, en we kregen negen prachtige kinderen: één dochter en acht zoons. Ik genoot met volle teugen van mijn kinderen en het leven en had geen flauw idee dat we een gezin vormden dat disfunctioneel wordt genoemd doordat er essentiële dingen misten. Ik dacht eenvoudigweg dat ik gelukkig was. In 2016 veranderde de situatie in ons gezin drastisch. Door deze verandering werkte de manier waarop we het altijd gedaan hadden niet meer, waardoor langzaam maar zeker de disfunctionaliteit die er altijd al was geweest naar de oppervlakte kwam, en we diep in de problemen raakten.

In dit boek neem ik jullie mee vanaf het eerste begin, het moment waarop ik mij ervan bewust werd dat ik in de problemen zat. Ik laat jullie meekijken in apps en mails die ik aan vriendinnen en vertrouwelingen stuurde. Hopelijk maak ik voldoende duidelijk wat een bevoorrecht mens ik ben, dat ik op het juiste moment tegen de juiste hulp mocht aanlopen, waardoor ik de regie over mijn leven heb kunnen oppakken en ik veranderd ben van een moeder met een afhankelijke persoonlijkheid naar een volwassen, krachtige vrouw in balans.

De grote lijn van dit boek is chronologisch, geschreven vanuit mijn verzamelde aantekeningen en bewaarde mails en apps. Tussendoor geef ik telkens commentaar vanuit een andere gezichtshoek, deze reflecties zijn herkenbaar doordat ze telkens gecursiveerd zijn. Apps en mails en een incidenteel dagboekfragment zijn ook apart vormgegeven.

In het laatste gedeelte geef ik een opsomming van inzichten die voor mij belangrijk zijn geworden en hoe die op mijn weg zijn gekomen.

## Proloog/voorwoord

November 2020

Ik word vroeg wakker en luister naar de geluiden van de beginnende nieuwe dag. Hiddes wekker gaat in de slaapkamer naast mij. Hij vertrekt al vroeg naar zijn werk. In de andere slaapkamer hoor ik de brommende puberstemmen van Ben en Max, die een slaapkamer delen. Zo te horen hebben ze elkaar veel te vertellen en ik word diep dankbaar. Nog niet zo heel lang geleden opperde de gezinsvoogd dat het misschien maar beter was als ze niet bij elkaar zouden wonen...

Er gebeurt nog meer. Als ik Max roep om een beetje op te schieten, informeert Ben of Max de badkamer nodig heeft. Dat is niet zo, en daarop pakt Ben zijn schone kleding en gaat zelf onder de douche. Na het douchen vinden de broers elkaar weer in de keuken, waar de verhalen over en weer verder gaan. Dit allemaal nog voordat het acht uur is. Voor een willekeurig ander gezin misschien heel normaal, maar in ons geval is dit heel bijzonder. Want Ben is nog steeds maar twee van de zeven nachten bij mij. De andere dagen woont hij in de woongroep, waar het eigenlijk helemaal niet zo goed met hem gaat.

Ik weet wel waardoor het komt dat Ben zo ontspannen is vandaag. Gisteren was de ambulante begeleider van Eleos er, die ons begeleidt om de terugplaatsing van de kinderen succesvol te laten verlopen. Samen hebben zij een plan opgesteld over de uitbreiding van de tijd dat hij bij mij mag zijn. Als laatste van de kinderen en na bijna twee jaar uit huis te zijn geplaatst is hij nu toch echt aan de beurt. Er is een grote last van hem afgevallen.

Alles is nu zo anders dan een paar jaar geleden! Tot vijf jaar terug waren we een groot, hectisch gezin van elf personen met een zekere regelmaat en een gezellige wanorde. Ik blogde er jarenlang over en genoot van de contacten met mijn bloglezers. Je kunt het blog (met inmiddels aangepaste namen) nog steeds lezen op [www.blogvankarien.blogspot.com](http://www.blogvankarien.blogspot.com). Ik dacht mijn weg in het leven gevonden te hebben en was daar gelukkig mee. Totdat onze wereld op z'n kop kwam te staan. Plotseling ontstonden er problemen die niet zo eenvoudig op te lossen waren. Hulp werd ingeroepen, van vrienden, huisarts, sociaal wijkteam, relatietherapeute en gezinstherapeut, maar de problemen escaleerden steeds verder. Er kwam een onderzoek van de Raad voor de Kinderbescherming en een gezinsvoogd. Er kwam een uithuisplaatsing.

eigenlijk heel goed. Ik werd teamleider en kreeg een contract. Ik stortte me op het lezen van boeken over leidinggeven, zoals die van Stephen Covey en praatte daar ook thuis veel over. Het leven was druk en vloog voorbij en voordat ik het wist, was het mei 2017.

### **De zeven eigenschappen van effectief leiderschap van Stephen Covey**

Nu ik er nog eens over nadenk, weet ik dat het boek van Stephen Covey, *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* (1989) een flinke rol heeft gespeeld in mijn bewustwording. Covey legt uit dat elk mens bestaat uit vier dimensies: lichaam, hoofd (hersenen/ratio), hart (je emotionele leven) en ziel (zingeving). Als een of meer van deze dimensies geen of te weinig aandacht krijgen, raak je uit balans. Ik begon te beseffen dat ik mijn leven lang alleen maar aandacht had gehad voor twee van deze gebieden (vooral voor de zin van het leven en daarnaast mijn verstand), en dat de andere twee gebieden schromelijk verwaarloosd waren. Dat ik daardoor nog steeds een incompleet mens was.

Marco was wel begonnen om Casper wat meer aandacht te geven op computergebied. Dat was echt leuk voor Casper, hij kon ervan genieten. Tegen mij zei Casper dat hij beseftte dat het aan de buitenkant zat en dat hij nog steeds de emotionele kant miste. Toch was hij blij dat er meer vader-zoondingen gedaan werden.

Ik merkte dat Marco zijn best deed, heb ik in een appje van die tijd geschreven. Ik weet niet meer waaraan ik dat kon zien, maar dat het onderwerp leefde, is zeker. Toch botsten we meer dan ooit. Ik kon het niet verkroppen dat Marco de kinderen soms zomaar vanuit het niets straffen kon geven. Ik zei er niet altijd wat van, maar was intussen wel bezig met materiaal te verzamelen waarmee ik hulp kon gaan invoeren. Het deed pijn om de kinderen eerder naar bed gestuurd te zien worden zonder daar iets tegen te kunnen doen. Ik wist gewoon niet hoe.

Gelukkig had ik een paar mensen met wie ik goed kon praten, vooral Wendy, een vriendin uit mijn kindertijd die ik lang uit het oog was verloren doordat ik naar een andere plaats verhuisde toen ik dertien jaar oud was en met wie ik sinds kort weer contact had. Wendy had haar eigen heftige levensverhaal meegemaakt en nadat ze daar op ingrijpende manier haar weg in had gevonden, was ze zelf coach geworden. Zij kon me vele nuttige adviezen geven en won mijn vertrouwen. Met anderen kon ik juist helemaal niet praten. Ik was opgegroeid binnen een christelijke gemeente, waar ik me altijd één had gevoeld met de rest, maar nu ik in mijn huwelijk problemen begon te krijgen, waren er maar weinig mensen met wie ik echt iets kon delen. Ook binnen mijn familie lag dit heel gevoelig. Ik had dus maar weinig mensen om me heen, maar mijn gevoel dat er iets moest gebeuren en dat ik zeker wist dat ik niet langer op een ongezonde manier wilde doorgaan, was sterk en hield me overeind.

Half juli appte ik dit aan Wendy:

Afgelopen zaterdag een heel nare situatie gehad. Aan tafel nog wel, met vijf kinderen erbij. Ging over Ben (11) en computergebruik. Het onderwerp van gesprek had moeten zijn wat het beste is voor de kinderen, maar Marco hield een monoloog over waarom ik zo fout bezig ben. Hij denderde maar door, hoewel ik geen tegengas gaf, alleen rustig probeerde om een einde aan het gesprek te maken. Casper schoot mij daarbij te hulp door dit te benoemen. Hij is een bijzondere jongen. Het gaat nu veel over Ben, die echt onrecht-

vaardig behandeld wordt en daartegen luidkeels protesteert. Waarop hij straf krijgt die buiten verhouding staat, zoals nu een hele week geen computer. Casper zei: 'papa denkt er niet aan dat hij een persoon aan het maken is (de toekomstige Ben) □'.

*Op dat moment was het voor mij onmogelijk om te snappen wat hier nou eigenlijk aan de hand was. Nu kijk ik er veel milder op terug. Ik zie namelijk waar dit gedrag bij Marco vandaan komt: bij zijn diepe wens dat het goed gaat met ons gezin. Waarbij hij met stemverheffing praat, zonder te willen stoppen, omdat ik heb laten merken het niet langer altijd met hem eens te zijn. En we praatten alwéér op twee totaal verschillende golflengtes. In dit geval lag bij mij bovenop dat er in bijzijn van de kinderen niet geruzied zou worden op deze manier, en probeerde ik vooral te stoppen, en Marco wilde mij graag overtuigen, wel of niet in bijzijn van kinderen.*

*niets over de ander. Dit inzicht zal als een rode draad door mijn verhaal lopen. Voel je je ongemakkelijk bij deze gedachte? Heel begrijpelijk! We weten immers van onszelf hoe oprecht we zijn in ons denken, en we menen dat ons eigen oordeel over anderen gerechtvaardigd is...*

*Nu we het er toch over hebben: heb je jezelf al op een waardeoordeel betrappt naar aanleiding van wat ik heb verteld? Sta je ervoor open dat jouw oordeel vooral iets zegt over jouzelf?*

Het hielp om te beseffen dat Marco niet anders kon, daardoor kreeg ik het voor elkaar om niet te reageren. Dat ik al ongeveer een jaar lang heel veel was gaan beseffen en veel tijd had genomen om te rouwen over het huwelijk dat ik dacht te hebben, maar dat compleet anders bleek te zijn, gaf mij grond onder de voeten en rust vanbinnen. Hoe het verder moest wist ik niet, maar dat er iets goed fout zat, wist ik wel. Ik was vastbesloten om er alles aan te doen om dit te veranderen.

Aan Wendy appte ik voortdurend wat er allemaal gebeurde, en ik kreeg veel waardevolle informatie terug. Ik probeerde Marco zoveel mogelijk met rust te laten, en mijn eigen gang te gaan. Dat ging doorde- weeks wat makkelijker dan in het weekend, als ik de hele dag thuis was. Ik begon ook weerstand te bieden als hij een eis stelde die in mijn ogen onredelijk was. Dan volgde daarop een straf, bijvoorbeeld het uitzetten van internet, zodat ik niet meer kon appen. Dan voelde ik mij wanhopig en afgesloten van de wereld. Soms zette ik de jongens in de auto en ging een paar uur weg, naar een park of zo, zodat we er even helemaal uit waren.

## **Narcisme**

Het is een worstelpunt voor mij geweest of ik het woord ‘narcisme’ überhaupt zou gebruiken in mijn verhaal. Maar ook al staat dat woord niet in het woordenboek van mijn ideale wereld, het heeft voor mij wel een grote rol gespeeld in de afgelopen jaren en daar wil ik eerlijk over zijn. Het lastige is dat ik het woord verbind aan degene met wie ik trouwde. Dat ik noch hem, noch de kinderen die wij samen hebben gekregen tekort wil doen doordat de term beschuldigend kan klinken. Dat is mijn bedoeling niet. Maar zoals

ik zelf begrip heb gekregen juist door te durven denken, conclusies te durven trekken en sommige conclusies te durven loslaten, en heb ervaren hoe heilzaam dit allemaal is geweest, schrijf ik er toch over. Gewoon in alle eerlijkheid, en met respect voor alle anderen en voor het stadium waarin zij zich bevinden.

Het woord 'narcisme' is als een ballon die mij werd gegeven door de huisarts. Die ballon werd levensgroot opgeblazen, hing een tijdlang dreigend boven mijn hoofd, en daarna verloor hij zijn kracht zodat ik hem in de prullenbak heb gegooid. En dan bedoel ik de manier waarop ik over Marco heb gedacht. Ik zal het nog eens uitleggen: de huisarts opperde dat Marco narcistisch was. Daarmee gaf zij mij de ballon. Ik ging erover lezen, herkende ontzettend veel en was er heilig van overtuigd dat ik met een narcist getrouwd was. De ballon werd opgeblazen. Tijdens de periode van intensieve hulpverlening was ik wanhopig omdat niemand het woord narcisme mocht noemen (dat mag alleen als er een diagnose is), maar dit in mijn beleving wel hét probleem was waardoor letterlijk alle pogingen om iets op te lossen mislukten. Dit was de periode dat de ballon boven mijn hoofd hing. Het voelde trouwens niet als een ballon, meer als een zwaar, puntig rotsblok dat ons elk moment kon verpletteren. Door de hulp die ik kreeg, eerst van Wendy, die mijn coach werd en later via andere kanalen, ging ik begrijpen dat het niet uitmaakte of Marco narcistisch was of niet. Sterker nog, ik ging beseffen dat een diagnose óók een oordeel is, even schadelijk als willekeurig welk ander oordeel. Ik stopte met bewust oordelen, en dus ook met het denken over Marco als narcist. Laat dit nou net een belangrijke sleutel voor mij zijn geworden, en een van de redenen waarom ik dit boek schrijf!

Nu weet ik dat er honderden, misschien wel duizenden, mensen zijn die verontwaardigd worden over wat ik hierboven schrijf. Die misschien denken dat ik niet weet waar ik het over heb. Die juist vechten voor bewustwording over narcisme, omdat de maatschappij moet weten hoe slecht en doortrapt narcisten zijn. En nu beweer ik dat je het hele woord narcisme moet schrappen? Je mag dit boek natuurlijk weggelaten, maar ik hoop dat je benieuwd bent naar wat ik hierover te vertellen heb.

Misschien klinkt het paradoxaal, dat ik aan de ene kant schrijf

raakten steeds meer mensen bij ons betrokken: eerst Kees en Marieke, een ander bevriend echtpaar uit onze kerk, dat acht intensieve avonden met ons doorbracht. Later: een relatietherapeute, het Sociaal Loket, en omdat er ook aandacht kwam voor de kinderen die in zo'n beladen sfeer leefden, ambulante spoedhulp, een gezinstherapeut, en nog weer later ook de Raad voor de Kinderbescherming en Samen Veilig.

Nu ik hierover schrijf, voel ik weerstand om gedetailleerd weer te geven wat er in die tijd allemaal thuis gebeurde. Mijn kant van het verhaal is die van iemand in groeiende wanhoop, in een steeds donker wordend dal, want hoe meer mensen in beeld kwamen, hoe meer ik mijn best deed om de inzichten die ik opdeed toe te passen, hoe heftiger de escalaties juist werden. Nu weet ik dat de andere kant van het verhaal, het verhaal van Marco, óók een verhaal van groeiende wanhoop is, waarover ik niet veel kan schrijven omdat het mijn interpretatie zou zijn die ik niet kan checken. Ik zou uit mijn appjes en mails uit die tijd vele voorbeelden kunnen aanhalen die duidelijk maken hoe dag in, dag uit, de spanning in huis toenam. Alle onderlinge vertrouwen ontbrak. Bedenk daarbij dat er behalve wij tweeën ook nog acht kinderen thuis woonden, van wie de jongste pas zeven jaar oud was, dan kun je misschien enigszins de omvang van het drama aanvoelen. Mijn aarzeling om concrete voorbeelden aan te halen heeft vooral te maken met de privacy van mijn gezinsleden. Mijn grootste frustratie betrof ook juist de kinderen, dat zij moesten opgroeien in deze sfeer waarin alle harmonie tussen de ouders ontbrak. Hoe meer moeite ik deed om iets van deze harmonie terug te winnen, hoe erger het juist werd en ik had geen idee wat ik moest doen. In feite zag ik het leven niet meer zitten, want ik wist gewoon niet hoe het moest.

*In mijn (geloofs)opvoeding had ik geleerd dat je altijd in harmonie met je omgeving kunt zijn, hoe de ander ook is. Dit had ik onbewust zo vertaald, dat ik mijzelf ervoor verantwoordelijk voelde dat er in mijn omgeving pure en zuivere harmonie was. Nooit conflicten, nooit ruzie, nooit onenigheid. Tot op dat moment had ik conflicten thuis ook meestal kunnen vermijden door toe te geven, mijn eigen wil opzij te zetten, wat in lijn was met wat ik van de boodschap van het geloof had begrepen. Dat was ook de reden dat ik dacht dat ik de juiste levenshouding had gevonden en ook de reden dat ik dacht dat ik gelukkig was. Nu het besef groeide dat dit toch een heel ongezonde levenshouding was, viel de grond onder mijn voeten weg. Want*

*hoe zeker ik er ook van was dat ik niet meer zomaar aan alles kon toegeven, ik wist absoluut niet wat ik dan wel kon doen zonder dat er hoogoplopende conflicten kwamen. (Ik had nog niet geleerd dat het niet de bedoeling is om conflicten te voorkomen of te vermijden, maar juist om er op een gezonde manier mee om te leren gaan.) Ik naderde mijn breekpunt.*

Zoals ik al schreef, raakten er anderen betrokken bij onze situatie. We stonden er dus niet helemaal alleen voor. Ik had zelf een appgroepje waarmee ik veel deelde, en samen hadden we een aantal intensieve gesprekken met het bevriende echtpaar uit onze kerkelijke gemeente dat ik eerder al noemde. Ik vind het nog steeds pijnlijk om aan die periode terug te denken, omdat ik zie hoe liefdevol zij waren naar ons allebei en met eindeloos geduld probeerden om ons aan alle kanten te helpen, maar met ogenschijnlijk geen enkel resultaat. In die periode raakte ik ervan overtuigd dat Marco een persoonlijkheidsstoornis had (ik ging door de suggestie van de huisarts steeds meer denken aan narcisme) en dat de ‘normale’ adviezen daarbij niet zouden helpen omdat die zich richtten op mensen met een gezond begrip, die voor rede vatbaar waren. Dit echtpaar wilde zich niet wagen aan een diagnose, maar toch bleven zij steeds wijzen op de weg van het begrip naar elkaar, door steeds serieus in te gaan op wat er werd gezegd. De conclusie van dit echtpaar na die intensieve periode was dat er professioneel onderzoek nodig was en ze hoopten dat er na een diagnose betaalbare coaching voor ons beschikbaar zou komen. We besloten dat zowel Marco als ik ons op stoornissen zou laten onderzoeken – waarover later meer.

*Wat hier gebeurde, zou in andere situaties, met andere mensen, steeds opnieuw langskomen: mensen die ervan uitgingen dat Marco voor rede vatbaar was, en hem serieus namen in zijn uitspraken, wat mij ongelooflijk frustreerde omdat de gesprekken daardoor bleven hangen op een niveau dat er eigenlijk niet toe doet. Nu weet ik hoe ongelooflijk belangrijk het inderdaad is om mensen serieus te nemen, maar dat geldt dan wel voor dat wat dieper ligt dan het direct zichtbare. Waarbij de behoeften waarvan ze zichzelf misschien niet eens bewust zijn, maar die wel de sleutel vormen tot de oplossing, stukje bij beetje boven tafel worden gehaald. Dat ligt op een heel ander vlak dan het geharrewar over uiterlijke dingen, zoals de vraag of kinderen wel of niet met sokken aan mogen slapen.*

## Hoe moet dat, elkaar niet afvallen?

Uit mijn dagboek, 20 april 2018:

*Toen ik vandaag uit mijn werk kwam, zat Casper weer verdrietig op de bank. Deze keer zei hij direct dat hij de hele dag geen computer had mogen gebruiken, de telefoon had hij af en toe wel voor de app gebruikt. Hij wist zelf niet waarom hij geen computertijd had gekregen*

*Ik heb hem meegenomen naar de keuken om snel te koken, en daar vertelde hij onder andere dat Marco 's middags ijsjes had uitgedeeld. Eerst Ben en Friso, toen Casper. Friso had niks gezegd, Casper ook niks. Maar Casper werd erop aangesproken door Marco: wat zeg je dan? En toen iets over manieren leren.*

*Ik heb geprobeerd om Casper bewust te maken van zijn eigen aandeel. Als Marco hem iets geeft en hem aanspreekt over het dankjewel zeggen, dan is dat iets wat hij ter harte kan nemen.*

*In de tussentijd kwam Marco erbij. Hij vroeg of ik wilde stoppen met het praten met Casper. Dat wilde ik niet, want ik zag de frustratie van Casper en ik wilde Casper niet alleen laten. Ik wilde hem helpen om goed/beter te leren communiceren. Marco wilde nergens van weten. Hij ging steeds luider praten en eiste dat ik stopte met het praten. Ik voelde mij ongelooflijk machteloos, want nu voelde ik mij geplet tussen twee krachten. Marco wilde mij namelijk niet vertellen wat de reden was dat Casper de hele dag niet aan een scherm mocht. En ik wil best één lijn met hem trekken, maar dan over regels waar we het van tevoren over hebben gehad, en in dit geval was dat juist het tegenovergestelde hiervan. Ik voelde me daarom in het nauw gedreven. Marco zei dat ik moest stoppen met deze escalatie met Casper - en dat terwijl ik met Casper een heel rustig, harmonieus gesprek aan het voeren was. Wat er escaleerde, was tussen Marco en mij. En ook tussen Marco en Casper, toen Casper een paar keer iets wilde zeggen (Casper mocht zich er niet mee bemoeien). Ik voelde mij verschrikkelijk gefrustreerd. Ik was van mening dat ik er goed aan deed om vast te houden aan wat ik zag als rechtvaardig, dus ik gaf niet toe aan Marco. Toen kwam er echt veel stemverheffing bij. Ik heb gezegd dat we niet verder zouden praten tot na het eten. Toen het maar doorging en doorging, ben ik letterlijk weggelopen naar buiten toe, nadat ik Casper de kaas in de handen had geduwd om te raspen.*

## Mijn pogingen om tot overleg te komen lukken maar niet

We waren nu dus om beurten een halve week thuis. In de appgroep die we met Rik hadden, werd veel heen en weer geschreven. Er was redelijk positief overleg over dingen die degene moest weten die op dat moment thuis was met de kinderen, maar ik had ook heel veel behoefte om stappen te zetten, dus zette ik ook hele brieven in de appgroep. Brieven aan Marco, waarbij Rik dus kon meelezen. Mijn bedoeling hiermee was om constructieve gesprekken op gang te brengen, over onderwerpen die ik belangrijk vond, waarbij ik hoopte dat Rik degene was die zag wat er gebeurde als het negatief werd, en advies zou kunnen geven. Dit liep anders dan ik hoopte. Marco reageerde of helemaal niet, of negatief op mijn vragen, en dan greep Rik in door te zeggen dat we allebei verkeerd bezig waren. Ik snapte daar helemaal niets van. Het leek net of we op compleet verschillende niveaus zaten, in elk geval kwamen we op deze manier óók niet verder.

Aan Céline schreef ik:

Vanmorgen hebben we weer een sessie met Rik en Ariane gehad. Ik was er heldhaftig heen gegaan, omdat mij eindelijk duidelijk was geworden dat ik eigenlijk een gebrek aan zelfrespect heb gehad. Ik was van plan aan te geven dat ik bepaald gedrag van Marco (vragen negeren) niet meer wilde accepteren. Maar mijn heldhaftige poging om deze mededeling te doen werd in de kiem gesmoord, omdat alweer Marco mij in de rede viel. Vervolgens zei Ariane dat ze het onderwerp van de vraag die ik gesteld had en waarop ik geen antwoord had gekregen, niet relevant vond. Het werd vervolgens aan de kant gezet, mij verbouwereerd achterlatend.

*Nu ik dit teruglees, zie ik dat het juist wel zou hebben geholpen als Ariane hierop zou zijn ingegaan. Het zat hem namelijk niet in het eens worden over de belangrijke of relevante zaken, maar in het communiceren op zich. Dan was een gesprek over een minder relevant onderwerp wel een dankbare manier geweest om het grote onderwerp dat daaronder constant levensgroot aanwezig was, helder te laten worden.*

Er was inmiddels duidelijkheid gekomen dat een behandeling bij De Waag vergoed zou worden. We werden aangemeld en kwamen op de

wachtlijst te staan. Ik ging eens kijken op de website en schrok me kapot. Het bleek niet een centrum voor een alternatieve vorm van relatietherapie te zijn, zoals ik min of meer had begrepen, maar een centrum voor forensische psychiatrie, waar mensen worden behandeld die als gevolg van een psychiatrische stoornis grensoverschrijdend gedrag laten zien. Ik was er inmiddels achter gekomen dat ik zelf slachtoffer was van vooral emotionele mishandeling, maar dat kwam niet bij de hulpverlening vandaan. Ik had zelf toevallig een document onder ogen gekregen waarin werd uitgelegd wat emotionele mishandeling is. In deze uitleg herkende ik veel. De hulpverlening gaf mij een heel ander beeld: niet van een dader en slachtoffer, maar dat wij beiden in gelijke mate verantwoordelijk waren voor hoe fout het ging.

*Gek genoeg is dit nou precies de boodschap van mijn verhaal, dat we beiden verantwoordelijk waren voor hoe het ging, zonder te denken in termen van dader en slachtoffer. En toch ontbrak er iets wezenlijks in dit stadium: de erkenning van onze gevoelens en behoeften.*

## Om en om thuis zijn brengt geen oplossing

Dat we om beurten thuis waren, gaf een heel stuk rust, maar zorgde tegelijkertijd ook voor een heleboel onrust. Een van de jongens was begonnen om in bed te plassen. Tot mijn grote frustratie gebeurde dat juist als ik thuis was. Ik had gehoopt dat er bij de kinderen een positief effect merkbaar zou zijn als ik thuis was, maar dit hielp daar niet bij. Céline schreef me dat dit helemaal niet zo raar was. Zij kende een vergelijkbare situatie, waar de psycholoog had gezegd dat kinderen juist negatief gedrag laten zien of in bed plassen bij de ouder bij wie ze zich veilig voelen. Dit hielp mij wel, maar Marco trok heel andere conclusies uit het bedplassen. Dit werd een punt van voortdurende spanning. Een ander punt was de staat van het huishouden. Ik was tijdens mijn halve weken niet thuis als de jongens op school waren, zoals Marco, maar had mijn eigen werk en ik gaf prioriteit aan de jongens, aan het aanleren van nieuwe manieren om met onderlinge conflicten om te gaan boven het spic en span houden van het grote huis. Natuurlijk deed ik ook gewoon wat nodig was aan het huishouden en het zag er stukken beter uit dan het voorheen was geweest, maar als Marco thuiskwam vond hij altijd wel iets waar hij dan in de appgroep met Rik over tekeerging. Deze dingen zorgden ervoor dat hij in de appgroep aangaf dat hij de eerstvolgende wisseldag het huis niet zou verlaten. Ik zeg nou wel dat dit de reden was, maar onbewust kan er nog veel meer meegespeeld hebben. Het kan best zijn dat Marco ook heeft opgemerkt dat het eigenlijk best goed ging als ik alleen thuis was. Dat onze grote verwaarloosde tuin er ineens stukje bij beetje beter bij was komen te liggen en het gras eindelijk weer regelmatig gemaaid werd. Dat de jongens zich positief aan het ontwikkelen waren en zelfs de juffen daar opmerkingen over hadden gemaakt. Dat waren namelijk de dingen die ik zelf zag. Daarom kwam de mededeling van Marco dat hij echt niet weg kon 'omdat het thuis echt niet langer zo door kon gaan' keihard bij mij aan.

In de appgroep schreef ik hem uiteraard dat hij niet zomaar eenzijdig deze afspraak kon afbreken, dat afgesproken was dat niet beide ouders tegelijk thuis zouden zijn omdat dit voor het bestwil van de kinderen was. Ik schreef ook dat het best begrijpelijk was als hij vond dat de situatie niet naar tevredenheid was geregeld en dat we het er dan tijdens de volgende afspraak met Rik over zouden kunnen hebben, maar dat hij

dit niet gewoon op eigen houtje kon besluiten. Het resulteerde er alleen maar in dat Marco nogmaals liet weten het huis niet meer te verlaten. Ik trok hard aan de bel bij Samen Veilig en bij Rik (omdat dit degenen waren met wie deze afspraak was gemaakt), aan wie ik duidelijk liet weten dat ik het absoluut niet zag zitten om op dit moment samen met Marco thuis te zijn. Ik schreef er zelfs bij dat ik het gewoon helemaal niet meer zag zitten. De zomervakantie stond voor de deur en ik maakte me grote zorgen over wat er zou gebeuren als de jongens hele dagen thuis zouden blijven bij een gefrustreerde vader die veel te veel op zijn bordje had. Ondanks dat ik had geprobeerd om mijn wanhoop over te brengen, schreef Rik in de appgroep:

Beste ouders, naar aanleiding van de app van Marco over het niet meer willen wisselen op de woensdag, deze reactie. Wij willen jullie als ouders wijzen op jullie verantwoordelijkheid om samen tot een vreedzame oplossing te komen tot we donderdag samen met het sociaal loket en SAVE in gesprek kunnen. We begrijpen ieders zorg, maar de kinderen mogen niet de dupe worden van jullie gesteggel.

*Dat ouders in conflictsituaties voortdurend gewezen wordt op hun gezamenlijke verantwoordelijkheid, is een groot pijnpunt. Ik kan me nog zo goed herinneren hoe ontredderd ik me voelde door dit appje van Rik, omdat ik tegenover Marco gewoon geen partij was als het om beslissingen of meningen draaide. Dat Rik daar geen rekening mee wilde houden, vind ik een tekortkoming. Het mag dan correct zijn om voortdurend te wijzen op gezond gedrag, maar als je te maken hebt met beschadigde mensen die nog niet in staat zijn om samen gezond gedrag te laten zien, is er meer hulp nodig dan dit.*

Natuurlijk wilde ik graag naar huis, ook als Marco niet naar zijn logeeradres wilde vertrekken. Ik wilde mijn kinderen niet het idee geven dat ik ze in de steek zou laten. Ik wilde mij gewoon aan de gemaakte afspraak houden. We zouden alleen de woensdagavond, de nacht en de donderdagochtend samen thuis zijn, daarna zou er een spoedoverleg zijn met de hulpverleners. Rik wees ons er in de appgroep op dat als wij besloten om samen thuis te zijn, dat dan de veiligheidsafspraken weer zouden gelden zoals die eerder waren afgesproken. Die kwamen

## Jezelf verdedigen

Een van de beste eyeopeners die ik kreeg van Rik was vastgelegd op een A4-tje dat hij bij een van de gesprekken op tafel legde. Het waren regels voor communicatie die worden ingezet bij vechtscheidingen. Helaas heb ik van dat A4-tje maar één ding onthouden, en dat is dat het woord ‘verdedigen’ stond in het rijtje van dingen die je NIET moet doen.

Dat was wel heel raar om te horen. Als iemand je van de gekste dingen beschuldigt, dan is het een heel natuurlijke en logische reactie om jezelf te gaan verdedigen. En het is een raar idee dat je daarmee eigenlijk alleen maar meer bijdraagt aan het verbale geweld.

Toch is deze les wel geland gelukkig. Hoe het werkt, waarom het net zomin helpt om te verdedigen als aan te vallen, is wellicht het makkelijkst te zien bij ruzies van anderen. Of als je het heel simpel voorstelt: je houdt het welles-nietes-spelletje in stand. Je komt allebei alleen maar vaster te zitten in je eigen mening.

In de tijd van die gesprekken had ik nog geen idee hoe het dan wel moest. Het beste wat ik toen wist, was om mijn mond gewoon te houden en niet meer te luisteren. Dat vond ik al heel knap van mezelf, maar het bracht natuurlijk niet de oplossing.

Eigenlijk toch gek, dat je zo compleet anders tegen dingen aan kunt gaan kijken, zoals in dit geval het oprecht verdedigen van jezelf.

## Creatief proberen om te gaan met de (on)mogelijkheden

Nu zat ik alweer in de onzekerheid of en wanneer ik naar huis zou kunnen, maar ik wilde de kinderen, vooral de jongsten, wel heel graag zien. Ik appte Marco dat ik de drie basisschooljongens mee zou nemen in hun lunchpauze en ook dat ik de kinderen op zondag op zou halen voor een dag met de kerk. Ons appcontact verliep meestal in de appgroep waarin Rik ook meekeek. Rik reageerde niet veel meer, maar deze keer kreeg ik onverwachts bijval van hem, toen Marco voorwaarden wilde stellen aan het ophalen van de kinderen op zondag. Daardoor voelde ik me ondanks alles toch gesterkt. Ik was niet meer de hele tijd alleen.

Met de jongens had ik een heerlijk ontspannen zondag. Bijna alle kinderen gingen na afloop met mij mee om bij de snackbar te eten. De oudere kinderen ook, er was behoefte om bij elkaar te zijn in deze spannende tijd. De volgende dag zou het raadsonderzoek starten met een afspraak met een zo groot mogelijk deel van ons gezin.

Op maandagochtend had ik eerst een individuele afspraak met Brigitte bij De Waag. Brigitte schetste de situatie waarin Marco en ik waren beland. Daardoor werd extra duidelijk hoe muurvast we eigenlijk zaten. Het was tijd dat er iets gebeurde. Op dat moment wist ik dat ik een scheiding zou aanvragen. Dit was geen rationele beslissing, of een vlucht uit wanhoop, het was een vaste, intuïtieve overtuiging dat dit mijn pad was. En ik was eindelijk bereid om daar de eerste stappen op te zetten.

### Echtscheiding

Ik zal hier proberen duidelijk te maken hoe mijn visie op echtscheiding is gegroeid in deze jaren. In de kerk waarin ik ben opgegroeid, een evangelische gemeente waar ik nog steeds heen ga, zijn maar heel weinig echtscheidingen en er werd in mijn omgeving al helemaal niet over gepraat. Soms een mededeling dat een echtpaar uit elkaar ging, en dat was dan altijd een enorme schok. Scheiden was gewoon iets dat je niet deed als je Gods wil wilde doen. Het is met zo'n achtergrond – hoe terecht of onterecht die ook is, het is hoe ik het beleefde – dan ook niet zo raar dat ik de gedachte aan echtscheiding zo lang mogelijk heb uitgesteld. Ik wilde altijd al het

allerliefst doen wat God van mij vroeg. Dat was nog steeds zo, en ik was ook bang dat ik ongemerkt op dwaalwegen terechtkwam. Dit was een van de belangrijkste redenen dat ik mijn appgroepje had, waarin geloofsgenoten van mij zaten en ook de vertrouwenspersoon binnen de kerk. Ik liet hen meelesen met mijn worsteling op dit gebied en ik vroeg ook regelmatig of ze mij erop wilden wijzen als ze dachten dat ik het mis had.

Het liefst had ik met onze plaatselijke verantwoordelijke hier ook open over gesproken, maar mijn pogingen om in gesprek te komen liepen voor mij steeds uit op een teleurstelling. Dit kwam vooral doordat ik nog te veel beschadigd was en me snel liet wegdrukken. Ik probeerde wel mijn situatie uit te leggen, maar deze man liet me meestal niet uitpraten en kwam al met een oplossing voordat ik had verteld wat ik wilde zeggen. Ik had hier al mee geworsteld, vooral om zelf los te komen van wat hij van mij zou vinden, om innerlijk helemaal vrij te worden, maar ik zag het niet zitten om hem toch overal bij te blijven betrekken, ik kon nog meer lastige gesprekken er gewoon niet bij hebben.

Langzaam maar zeker groeide het besef dat het nodig was om een echtscheiding aan te vragen. Ik kon nog niet precies onder woorden brengen waarom precies, maar ik wist dat het moest. Ik vroeg de vertrouwenspersoon of ik hier nog over zou moeten praten met de oudsten binnen de kerk, maar hij zei dat dit een persoonlijke zaak voor mij was. Ik was daar wel blij mee, want ik zag ertegenop om het héle verhaal nóg een keer te moeten vertellen, net zolang tot het werd begrepen, en ik was er bovendien echt van overtuigd dat het God was die mij zacht deze richting op duwde. Ik kon niet anders.

In die tijd vond ik een stukje in de lectuur van onze kerk over hoe er wordt omgegaan met moeilijke beslissingen van mensen. In dat geval ging het over het plegen van abortus, maar ik denk dat het ook heel goed toepasbaar is op echtscheidingen. Het was een raad aan voorgangers: 'mensen moesten worden aangemoedigd om zelf Gods wil te zoeken en een antwoord te vinden. Voorgangers moesten vervolgens achter de mensen gaan staan, hen steunen in de keuze die ze zelf met God hadden genomen'. Vanaf dat moment heb ik ervoor gekozen om het zo te ervaren, dat de kerk achter mij stond in mijn keuze.

Maar ik moest mijn keuze ook nog bekend maken bij onze eigen voorganger. Dat was toch weer een lastig gesprek, dat eigenlijk net zo verliep als de eerdere gesprekken: ik begon met vertellen, en zodra het woord scheiden viel, nadat ik misschien tien procent had verteld van wat ik wilde zeggen, werd ik afgekapt en kreeg ik een verbod om erover te praten binnen de kerk, en al helemaal om te zeggen dat het Gods wil was. Hoe jammer ik dit ook nog steeds vind, hoe gekwetst ik toen ook was, toch ervaar ik de houding die was beschreven in die raad aan voorgangers als de houding van de kerk. Omdat dit de houding is die ik ook van God zelf ervaar, en omdat dit ook is wat ik zelf wil uitstralen.

Ik wist dat ik niet wilde scheiden uit vlucht, maar het duurde een tijdje voordat ik, ook voor mezelf, onder woorden kon brengen wat dan wel de reden was. Later, toen ik me ging verdiepen in de geweldloze communicatie (wat een enorm grote plek zou gaan innemen in mijn leven), besepte ik dat de echtscheiding niet een doel op zich was, een vlucht uit een onmogelijke situatie, maar een middel om iets te bereiken dat ik nodig had en dat op een andere manier niet kon: persoonlijke vrijheid, ruimte om in vrijheid mijn keuzes te maken, zonder dat juist dit me onmogelijk werd gemaakt.

Nog later ging ik beseffen dat het juist liefde kan zijn om deze persoonlijke vrijheid op zo'n drastische manier, via de rechter, op te eisen. Het is geen liefde om je te laten overheersen. Het is liefde, voor jezelf én voor de ander, om gezonder te worden in denken en gedrag. En al ben ik nu juridisch gescheiden, ik blijf wel verbonden met Marco.

## Oordelen

Marshall Rosenberg maakt duidelijk hoe diep het denken in oordelende termen is doorgedrongen in de mens in het algemeen. Dit is ook vrij logisch: ouders willen hun kinderen normen en waarden bijbrengen, dat resulteert maar al te makkelijk in het denken in oordelen: dit is goed, dat is fout. Ik heb een groot deel van mijn leven gedacht dat ‘niet oordelen’ – een fijne christelijke boodschap – betekende dat ik geen negatieve uitspraken over anderen moest doen. Rosenberg heeft mij laten zien dat *alles* wat ergens op de schaal tussen goed en kwaad belandt, een oordeel is, en niet verbindend werkt. Het was een hele omschakeling voor mij om te begrijpen dat het niet beter is om iemand geweldig te vinden dan om hem een klootzak te vinden. Beide zijn oordelen, beide bewerken verwijdering, hoe gek dit ook klinkt. Ik heb een hele tijd nodig gehad om aan dit idee te wennen en dat was nog een hele kluit, want letterlijk in alles kan een oordeel zitten. Ik kwam erachter dat ik vol zat met oordelen, die voortkwamen uit mijn onbewuste overtuigingen dat het een beter was dan het ander. Sterker nog, ik denk dat mijn proces van bewustwording hiervan het gene is wat ‘ontwikkeling’ wordt genoemd, een proces dat een leven lang kan duren en waardoor je steeds meer in vrijheid komt.

## De kunst van het omdraaien – wat je zegt, ben je zelf

Niet alleen de Bijbel zegt dat je zelf doet waar je een ander van beschuldigt. In mijn zoektocht naar hulp en inzicht ben ik op veel websites geweest waarin werd uitgelegd dat als ik mij stoer aan het gedrag van een ander, dit raakt aan iets in mijzelf. Het gedrag van de ander is een spiegel voor mij. Dat wil niet zeggen dat de ander de meest liefdevolle persoon is die er bestaat. Misschien wilde diegene je inderdaad kwetsen. Hoewel je boosheid en verontwaardiging daarover begrijpelijk kunnen zijn, je kunt het innerlijk van de ander niet veranderen, en je hoeft er ook niet over te oordelen. In mijn coaching heb ik geleerd om zulke situaties te gebruiken voor mijn eigen ontwikkeling.

Byron Katie is op dit gebied voor mij een enorme hulp geweest. Over haar heb ik al eerder geschreven (zie pagina 161). Wendy gebruikt dus delen van haar methode in de coaching en zelf heb ik letterlijk tientallen uren besteed aan het kijken naar filmpjes met Byron Katie, totdat ik snapte hoe het werkt en het kon toepassen in mijn eigen situaties. Ik vind het een bevrijdende manier van denken, dat je onbevangen mag leren kijken naar je eigen oordelen over anderen, het liefst zoveel mogelijk, *omdat je daardoor de toegang krijgt tot jouw eigen mogelijkheden tot ontwikkeling*. Hiervoor gebruikt ze een werkblad dat ze, niet zonder reden, het ‘judge your neighbor worksheet’ heeft genoemd. Hierop schrijf je genadeloos al je oordelen over de ander. Op deze manier kun je er later niet meer iets anders van maken. Je hebt het vastgelegd, je kunt er dan niet meer onderuit dat je zo hebt gedacht. Daarna worden al die oordelen een voor een omgedraaid en toegepast op... jezelf, waarbij er ook nog eens meerdere omkeringen mogelijk zijn. Het duidelijkst wordt het uiteraard als je de filmpjes bekijkt van sessies met Byron Katie, die volop te vinden zijn op het internet. Ik vind het nog steeds geweldig om te zien hoe bevrijdend het is voor mensen als ze inzicht krijgen in de oplossing voor hun ellende, die soms een leven lang heeft aangehouden.

## Ook nog iets over codependentie

Naarmate ik meer ging zien hoe mijn oordelen over Marco, alles waarin ik mij aan hem stoorde, eigenlijk oordelen over mijzelf waren, drong het als een soort langzame schok tot mij door dat ik als codependent in wezen eigenlijk helemaal niet zoveel verschilde van de narcist die ik verafschuwde. Elza van Swieten heeft het er al over in het filmpje waarover ik het had op pagina 28, dat onder narcisme en codependentie dezelfde voedingsbodem ligt. Op dit punt was het voor mij ook heel verhelderend om het boek *Facing Codependence* (1989) te lezen, geschreven door Pia Mellody. Hoewel zij zegt dat haar boek uitsluitend over codependents gaat, beschrijft zij een vorm van codependentie die wel heel sterk aan narcisme doet denken. Niet zo raar trouwens, want is een belangrijke eigenschap van codependente mensen niet dat we een ander verantwoordelijk houden voor onze gevoelens? En past dat niet evenzeer bij narcisme?

Ik vind het nogal schokkend om (online) te merken dat veel mensen die zichzelf 'codependent' noemen en degene met wie ze in de problemen zitten 'narcist', zichzelf omschrijven als buitengewoon empathische personen. Met andere woorden: zij zijn de goedheid zelve, veel te goed eigenlijk en de ander heeft daar op een gruwelijke manier misbruik van gemaakt. Zelfs professionals kunnen dit soort mening verkondigen. Ik hoop dat mijn visie op empathie (zie pagina 222) duidelijk heeft gemaakt wat echte empathie is. De eerste persoon voor wie je empathie zou moeten hebben, dat ben jij zelf. Als je dat hebt, dan is het uitgesloten dat er een situatie van misbruik ontstaat.