

In het begin vermomt een relatie met hoge pieken en diepe dalen zich nog als romantisch of passievol. Maar in werkelijkheid sloop het je als de balans tussen geven en nemen structureel zoek is. Hoe kom je uit zo'n toxische relatie?

TEKST YASMINE ESSER

Herken de **ALARMSIGNALEN** van een *toxische* relatie

Hoe kwam Billie uit de Netflixserie *Sex/Life* er toch bij met zo'n brave vent te trouwen? Voor ons kijkers is het overduidelijk dat ze moet kiezen voor de woest aantrekkelijke Brad. En ergens weten we wel dat de relatie tussen Carrie en Mr. Big in *Sex and the city* ongezond was, toch hoopten we allemaal dat ze met hém zou eindigen, en niet met die saaie Aiden. In films en series verheerlijken we relaties waarin de ander onberekenbaar, soms onbetrouwbaar en bovenal emotioneel onbereikbaar is. Dat maakt die relaties juist zo vurig. Toch?

PASSIE OF LIEFDE

“Het is natuurlijk spannend om dit soort relaties te zien”, beaamt gezondheidszorg-

psycholoog Gülsüm Öztürk. “Want als alles goed gaat, is er geen verhaal om naar te kijken. En als je kijkt vanuit een soort ramptoerisme en beseft dat jouw leven daarmee vergeleken eigenlijk nog wel meevalt, dan is er niets mis met smullen van dit soort relaties in series en films. Maar sommige mensen zijn hier gevoeliger voor. En voor hen kan zo'n serie het bewijs zijn dat relaties pas goed zijn als er hoge pieken en diepe dalen zijn.” Chantal (38) was zo iemand die jarenlang dacht dat relaties meeslepend hoorden te zijn. Ze ontmoette haar inmiddels ex-vriend op haar werk. “Vanaf het eerste moment dat we elkaar zagen, was er een onwijze chemie, ik had nog nooit zoiets gevoeld.

Hoewel collega's een vermoeden hadden dat we elkaar leuk vonden – die spanning tussen ons was voor iedereen voelbaar – hebben we onze relatie toch lange tijd stilgehouden. Door dat stiekeme gedoe bleef het vuur tussen ons natuurlijk zo heftig. Maar als ik er nu op terugkijk, zie ik dat het vanaf het begin al niet goed zat. Het was altijd een enorm spel van aantrekken en afstoten.”

Zo wilde haar ex heel lang geen volgende stappen met haar zetten, hij wilde niet samenwonen. Totdat het punt kwam dat Chantal zei dat ze het niet meer zag zitten. “Toen zegde hij ineens zijn huur op en dacht ik: zie je wel, hij houdt toch van me. Ook zei hij een keer de dag voordat we

'Ik bleef in zijn greep. Verlangde steeds weer naar de high van de beginperiode'

op vakantie zouden gaan dat hij toch niet meeding. Of hij schold me uit en negeerde me vervolgens dagen. Maar later hemelde hij me dan weer helemaal op. Daardoor bleef ik in zijn greep. Ik verlangde steeds weer naar de high van de beginperiode, maar tegelijkertijd veranderde ik langzaam in een onzeker vogeltje.”

Een meeslepend begin is volgens psycholoog Gülsüm Öztürk kenmerkend voor een toxische relatie. “In die beginfase heb je het gevoel dat je eindelijk leeft. Maar op de lange termijn is het ongezond en destructief. Juist omdat er hoge pieken zijn, is het soms moeilijk om zelf te zien dat je relatie giftig is. Vraag jezelf af of er een goede balans is tussen wat jij inlegt in de relatie en wat je ontvangt. Kost het je ongeveer evenveel energie als dat het je geeft? Of zorgt je relatie ervoor dat je negatief gaat denken over jezelf, en stagneert je persoonlijke ontwikkeling?”

EEN ANDERE WAARHEID

Öztürk noemt een aantal rode vlaggen waar je op kunt letten. Is je partner bijvoorbeeld bezitterig en wil hij of zij niet dat je met anderen afspreekt, waardoor je geïsoleerd raakt van vrienden en familie? Doet iemand steeds beloftes die daarna weer verbroken worden? En heeft de ander weinig empathie voor jou of anderen? Dan is het oppassen geblazen en doe je er verstandig aan om te bedenken of – en op welke manier – je de relatie wilt voortzetten. Ook gaslighting komt volgens Öztürk vaak voor in toxische relaties. Dat is een vorm van emotionele manipulatie, waardoor je enorm aan jezelf kunt gaan twijfelen. De ander ontkent bijvoorbeeld glashard situaties of verdraait gesprekken. “Hierdoor ga jij denken: ben ik nou gek? Nee dus, maar hoe vaker het voorkomt, hoe meer je vertrouwt dat wat de ander zegt dé waarheid is. Het lastige van gaslighting is dat het vaak heel subtiel gebeurt. Het begint met

iets kleins, waardoor je het niet eens doorhebt.”

Ylske (48) ging door gaslighting van haar ex-partner zo erg aan zichzelf twijfelen dat ze op een gegeven moment niet meer wist wie ze zelf was. “Ik dacht echt dat het allemaal aan mij lag en dat ik gek aan het worden was”, vertelt ze. “Dan refereerde ik in een gesprek bijvoorbeeld naar iets waar we het de week daarvoor uitgebreid over hadden gehad. En dan zei hij: ‘Ik weet niet met wie je hebt gesproken, maar dit heb je tegen mij niet gezegd, hoor.’ Hij zei soms ook dat ik hysterisch was, waardoor ik mezelf ging verdedigen. Eerst nog rustig, totdat ik echt wanhopig werd en ging schreeuwen of huilen. Dan zei hij: ‘Zie je wel, er valt niet met jou te praten.’ Ik was in zijn ogen labiel en overgevoelig. Langzaam ging ik dat zelf ook geloven.”

Dit was niet de enige giftige relatie waarin Ylske zat. Keer op keer kwam ze mannen met een rugzakje tegen. Ook al verlangde ze naar een gezonde relatie waarin de balans goed was, die vond ze tegelijkertijd saai. “Emotioneel onbereikbare mannen hengelden me binnen met veel aandacht en liefde, ze zetten me op een voetstuk en het volgende moment lieten ze me vallen. De verwarring en angst die ik daardoor kreeg, hielden me gevangen. Het was een patroon om steeds voor dit soort relaties te kiezen.” »



ALARMBELLEN

GASLIGHTING:

een manipulatietechniek waarbij je je eigen realiteit in twijfel gaat trekken en die schuldgevoelens aanwakkert. Gaslighting gebeurt vaak heel venijnig, waardoor het moeilijk is om er de vinger op te leggen.

THUIS IS ALLES ANDERS

Je partner behandelt jou (en de kinderen) thuis anders dan in het openbaar. In het openbaar kan hij of zij je negeren en alle aandacht aan anderen geven, of zich juist voordoen als de perfecte partner, terwijl hij of zij thuis sarcastisch, hooghartig en beledigend kan zijn.

GEBREK AAN EMPATHIE:

iemand kan zich slecht verplaatsen in een ander, reageert onverschillig, koud of ronduit wreed.

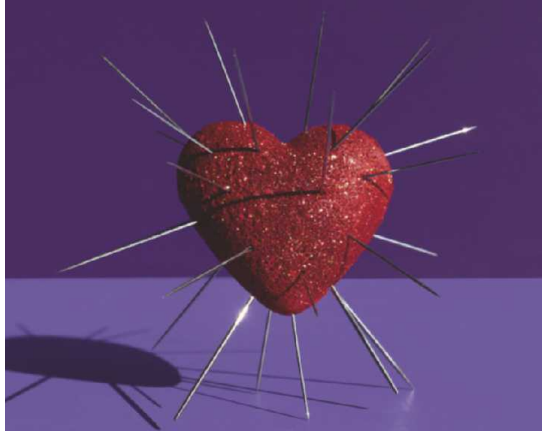
'In een toxische relatie ontstaat vaak een dans van actie en reactie, een ongezond patroon'

Dat sommige mensen steeds weer ongezonde relaties hebben, kan komen door hoe ze in hun jeugd zijn gehecht aan hun ouders. De theorie over hechtingsstijlen werd in de jaren dertig van de vorige eeuw ontwikkeld door de Britse psychiater John Bowlby. Hij ontdekte hoe belangrijk de relatie tussen kinderen en hun ouders of verzorgers is. En hoeveel invloed deze relatie heeft op de manier van hechten in relaties als het kind volwassen is. Als het goed is, ben je veilig gehecht, maar het kan ook zijn dat je onveilig-angstig of onveilig-vermijndend gehecht bent.

GA TOCH WEG

Öztürk: "Je zult altijd kiezen voor patronen die je herkent. Zo kan het dus juist heel vertrouwd voelen voor mensen met een onveilige hechtingsstijl om een partner te kiezen die onbereikbaar of claimerig is. Daarom kan het inderdaad zo zijn dat iemand steeds opnieuw in een ongezonde relatie belandt."

Voor de buitenwereld lijkt het misschien zo klaar als een klontje: je moet weg bij die ander. Maar voor wie in een toxische relatie zit, is dat niet zo simpel, zegt Öztürk. "Als het even goed gaat, maakt je lichaam allerlei geluksstoffen aan, zoals endorfine, serotonine en dopamine. Dat geeft een lekker gevoel en het werkt ook verslavend; je wil het steeds weer voelen."



ALARMBELLEN

GEWELD IN ALLE VORMEN:

fysiek, verbaal, emotioneel, seksueel. Voortdurend in conflict zijn met elkaar. Af en toe een discussie of een ruzie is natuurlijk niet erg. Maar als je steeds niet goed onderbouwde kritiek krijgt, is dat geen goed teken.

BEZITTERIGHEID EN JALOEZIE

Het kan ook gebeuren dat je partner jou probeert te isoleren van je familie en vrienden.

INCONSISTENTIE:

iemand doet steeds loze beloftes.

Volgens Mjon van Oers, auteur van *Detox je liefdesleven: herstellen van giftige relaties*, ontstaat door de voortdurende afwisseling tussen positieve aandacht en emotionele pijn een traumaband tussen de partners. "Dat kun je echt vergelijken met een drugsverslaving", legt ze uit. "Andere mensen snappen niet waarom iemand niet uit een ongezonde relatie stapt, maar dat is hetzelfde als tegen een verslaafde zeggen: blij eens van de cocaïne af. Ook rationaliseer je waarschijnlijk wat er aan de hand is. Je praat voor jezelf goed wat de ander doet, 'het valt ook allemaal wel mee', 'hij of zij bedoelde het niet zo'. En verder kunnen er nog financiële omstandigheden meewegen, waarom je bij iemand blijft. Of bijvoorbeeld dat er kinderen in het spel zijn."

TOCH WEER OVERSTAG

Chantal herkent het onbegrip van anderen. "Mijn zus heeft meerdere keren gezegd dat mijn relatie niet goed voor me was, dat ze zich zorgen maakte en dat ik moest oppassen. Maar ik wilde daar helemaal niet naar luisteren. Het gevolg was gewoon dat ik haar niet meer vertelde wat er allemaal mis was tussen mijn ex en mij."

Zelf had ze ook wel door dat hun verhouding niet goed voor haar was. Meerdere keren probeerde ze een einde te maken aan de relatie, maar haar ex accepteerde dat simpelweg niet. "Dan bood hij weer zijn excuses aan, zei dat hij echt beter z'n best ging doen en dat 'ie niet zonder me kon.

Dan ging ik toch weer overstag. Uiteindelijk verbrak hij onze relatie omdat 'ie een ander had. Toen we een halfjaar later nog eens afspraken om dingen te regelen, hoopte ik nog steeds dat hij me zou kussen en alles weer goed zou zijn. Mijn hoofd was opgelucht dat het eindelijk klaar was, maar mijn hele lijf schreeuwde om een shot van zijn liefde. Uiteindelijk ging een paar maanden later bij een volgende ontmoeting de knop om. Hij zei weer dingen tegen me waardoor ik



'Later zag ik pas wat mijn *eigen aandeel* was'

wist: hij zal nooit veranderen, het zal altijd zo blijven."

Als uit een toxische relatie stappen maar niet lukt, is de enige manier om er abrupt de stekker uit te trekken, meent Van Oers. Net als bij een verslaving: cold turkey.

"Verbreek al het contact, anders probeert iemand je toch weer in zijn greep te krijgen. Dat is natuurlijk lastig als je nog samen een huis hebt, of kinderen. Maar dan moet je toch proberen om het contact tot het minimum te beperken en alleen zakelijk met elkaar om te gaan."

SAMEN VERANDEREN

Psycholoog Öztürk denkt dat in sommige gevallen een toxische relatie toch nog gezond kan worden. "Maar alleen als beide partners inzien dat er werk aan de winkel is. Je partner beseft misschien niet dat hij of zij dingen fout doet. Maar zelf heb je ook

een aandeel en zul je moeten werken aan de manier waarop je reageert. In een toxische relatie ontstaat vaak een dans van actie en reactie, een ongezond patroon. Het is wel slim om te bedenken hoe je daaruit kunt breken door anders te reageren."

Ylske zag pas later in wat haar eigen aandeel was in al die ongezonde relaties, vertelt ze. "Ik zocht liefde en waardering buiten mezelf. Ik was een pleaser en deed alles om geliefd te worden. Uiteindelijk besepte ik dat ik die mannen niet kon veranderen, maar dat ik iets moest doen. Daarom heb ik professionele hulp gezocht. Ik leerde hoe ik weer in contact kon komen met mijn lichaam en mijn gevoel. Ook de band met mijn moeder bleek mee te spelen in mijn hang naar toxische relaties." Inmiddels heeft Ylske al jarenlang een gezonde relatie. Chantal is momenteel single. "Ik ben nog wel mannen tegengekomen die

ook niet goed voor me waren, maar toen zag ik gelukkig sneller in dat het geen gezonde relatie was, dat ik zelf anders kon reageren en dat iemand misschien toch niet bij me paste.

Ik ben nog steeds aan het herstellen van die vorige relatie en ben aan mezelf aan het werken. Lezen over toxische liefdesrelaties helpt me veel, evenals gesprekken met een coach. Ik weet dat ik hier uiteindelijk sterker uit ga komen." •

MEER LEZEN?

- *Detox je liefdesleven: herstellen van giftige relaties*, Mjon van Oers
- *Liefdestrauma*, Ylske Tammel
- *Als hij maar gelukkig is*, Robin Norwood
- *Verslaafd aan liefde*, Jan Geurtz
- *Verbonden*, Amir Levine
- *Liefdesbang*, Hannah Cuppen