

## Stiekeme intieme momenten

Er volgen maanden met intieme en geheime ontmoetingen. Serge is getrouwd, al 25 jaar en heeft onlangs met zijn gezin, vrienden en familie hun zilveren huwelijk gevierd. Hier vertelt hij trots over, zo ook over de relatie met zijn zonen. Hij is ervan overtuigd dat hij zijn kinderen goed heeft opgevoed, vergeleken met wat hij bij andere weleens ziet. Hij heeft daarover een duidelijke uitgesproken mening...

Wat hij niet deelt met zijn vrouw is dat hij eigenlijk niet gelukkig is en dat vindt Anouk spijtig. Ondanks dat hij al 25 jaar met haar getrouwd is, houdt hij de schijn op dat alles perfect is. Er moet dan toch iets zijn wat hem boeit in die relatie! Houdt de seks de relatie overeind?

‘Het is de moeder van mijn kinderen,’ zegt Serge. ‘En daar ga ik met respect mee om.’

Serge vertelt dat er nog één zoon thuis woont. Als hij op kamers woont, weet hij niet wat hij zal doen. Hij ziet een toekomst met zijn huidige vrouw niet als ideaal. Ook op de vraag of zijn vrouw het niet in de gaten heeft dat hij er af en toe tussenuit knijpt, weet hij geen antwoord te geven. Hij slaat de vraag in de wind en verandert van onderwerp. Eigenlijk is hij hierdoor constant aan het liegen en onderneemt geen enkel initiatief hier met haar over in gesprek te gaan. Zij gaan blijkbaar hun eigen weg en Anouk vraagt zich af waar een duurzaam samenzijn dan werkelijk op gebaseerd is! Wat betekenen vertrouwen en respect voor hem?

Anouk heeft haar bedenkingen en vraagt Serge geïnteresseerd: ‘Ik vraag mij af of een vrouw dit niet op haar intuïtie doorheeft dat jij scharrelt met andere vrouwen?’

Serge ziet zijn kijk op de relatie als een vrije relatie, ondanks dat er niet over gesproken wordt!

‘Maar hoe ziet je vrouw dit?’ vraagt Anouk. ‘Dat is toch iets wat je bespreekt? Kijkt zij er ook zo tegenaan? Gaat zij ook vreemd?’ vraagt Anouk.

‘Nee,’ bevestigt Serge heel stellig!

Duidelijk is dat Serge zich er niet zo druk om maakt. Hij vertelt haar dat hij zoveel activiteiten onderneemt en met name sportgerelateerd, dat hij veel van huis is.

Is dat dan een reden om met andere vrouwen op pad te gaan, vraagt zij zich af. Die spanning met vrouwen heeft hij blijkbaar nodig. Hij ziet een goed gesprek over dit onderwerp met zijn vrouw niet als noodzakelijk en geeft Anouk niet echt antwoord op haar vraag.

Bijzonder, denkt Anouk.

Anouk is daarentegen een vrijgevochten vrouw, staat midden in het leven en is single. Zij heeft natuurlijk ook relaties achter de rug, was jong toen zij trouwde, is gescheiden op haar 28e en heeft daarna, zoals zij zelf zegt, alles gedaan wat God verboden heeft. Zij kan doen en laten wat zij wil, heeft zichzelf tot de orde geroepen en is op 38-jarige leeftijd nog gaan studeren. In 2000 haalde zij haar hbo-diploma, startte haar bedrijf en heeft ook een stichting die nu actief is. Zij is vrij om te gaan en staan waar zij wil. Maar nu doet zij dingen in het geheim met Serge en dit voelt anders. Nu Anouk wat intensiever met Serge omgaat, kan zij de relatie onmogelijk delen met vrienden en familie en houdt alles stil. Het is een collega en meer niet!

Als Serge een heisessie heeft met het werk, rijdt zij die avond richting Putten en sluipt stiekem zijn hotelkamer binnen. Hij heeft haar de sleutel gegeven, want hij is pas laat klaar. De kamer ligt aan een prachtige tuin en zij maakt het zich comfortabel, neemt een bad, opent een fles wijn en schenkt zichzelf een glas in. De veranda heeft uitzicht op de hei en in haar badjas neemt zij plaats in een comfortabele stoel. De vogels fluiten, ze voelt de wind langs haar gezicht waaien en vraagt zich af: doe ik hier nu wel goed aan?

*'Dat je loog tegen mij, schokt mij, maar dat ik je niet meer geloof, raakt mij het meest!'*

Zij onderzoekt zijn lieggedrag en schrijft in haar aantekenboekje het volgende:

*'Liefde is: alles tegen elkaar kunnen zeggen, ook al is dit niet altijd een leuk bericht.'*

Naar aanleiding van deze spreuk onderzoekt zij het verschil tussen opzettelijk liegen (bewust) en onbewust (dan is het een vergissing). Geen schuldgevoel hebben over het feit dat men liegt, dat is een gedragsstoornis! Dat laatste constateert zij bij Serge en ze sluit af met: 'Niet dat je tegen mij loog, maar dat ik je niet meer geloof, schokt mij het meest!'

Diezelfde middag rijdt zij weer naar haar strandhuis. Ze heeft een stuk cannabiscake genomen met de bedoeling de nacht hier te blijven. Ze wordt weer rustig, komt tot bezinning en denkt: waarom maak ik hem doodongelukkig? Ze stuurt hem een berichtje dat zij weer naar huis komt!

Thuis aangekomen is hij witheet van woede. Zijn houding is zeer dominant en hij laat woordelijk weten dat hij niet gediend is van haar gedrag en Anouk wordt voor alles uitgemaakt wat bij haar het ene oor ingaat en het andere eruit. Hij laat duidelijk weten dat hij dit niet pikt! Hij loopt woedend door de kamer, zijn hele lichaam is in staat van oorlog en in haar verbeelding is de loop van het geweer gericht op haar voorhoofd om de kogel af te schieten. Hij is verbaal sterk en sneeuwt haar onder door zijn overheersende houding en verbaal sterke woordenschat. Zij krijgt alles naar haar hoofd geslingerd, hij gebruikt woorden als: angsthaas, bespieder, jaloers. Ze krijgt beschuldigingen van allerlei stoornissen waaraan zij lijdt, zoals angstsyndromen, borderline, zelfs anorexia wordt genoemd. Dit alles is een respectloos betoog van een man die met zijn geliefde Anouk samenwoont in een huis.

Serge vervolgt zijn preek en zegt: 'Ik voel mij bespied door jou, ik kan mijn eigen gang niet gaan, ik moet alles vertellen. Ik ben die controle zat!'

Maar zij is heel rustig. 'Ik volgde je niet eens,' zegt zij onschuldig, stoned van de wiet. 'Ik kwam alleen maar de sleutel halen. Maar jij doet zo geheimzinnig! Met wie was je daar?'

Hij raast en tiert en slingert weer allerlei verwijten naar haar hoofd. Hoe zij het in haar hoofd heeft gehaald hem te volgen!

Zij blijft kalm en gaat rustig op de bank zitten. Zij heeft immers een wietcakeje op en doet dan ook geen enkele moeite om tegen zijn geraas in te gaan. Zijn handen zwaaien net voor haar gezicht, alsof hij haar wil slaan, maar zijn intimiderende gedrag doet haar niets. Niet op dit moment, want als hij haar zou slaan, gaat zij uit haar plaat!

Hij gaat voor haar staan en hij blijft maar razen. Met zijn gezicht komt hij zelfs dicht voor haar gezicht en hij kijkt haar doordringend aan. Zij blauwe ogen lijken de Middellandse Zee, zo mooi diepblauw. Anouk verdrinkt erin door de stoned roes waarin zij zit. Zij blijft zitten en is kalm, waardoor zij hem het gevoel geeft nog groter te lijken. Hij maakt misbruik van deze situatie in zijn zeer autoritaire gedrag en zij antwoordt alleen maar met: 'Ja dat is vervelend...', en: 'Dat is niet leuk...' en: 'Zou ik ook niet fijn vinden als ik word bespied. Zoals jij dat uitdrukt!'

Zij laat hem uitrazen en visualiseert hem in een ingebeeld acteursrol als respectloze, onvolwassen, kinderlijk, egoïstische, egocentrische, dominante, manipulerende, niet empathische man, wat je alleen maar ziet in speelfilms. Hij zou een goed acteur zijn!

Maar diep vanbinnen knapt er iets en voelt zij een ondefinieerbaar gevoel van verdriet naar boven komen, maar ze laat dit niet merken. Hij krengt haar wederom tot op het bot, tot in haar ziel. Betrapt en klein-gemaakt is zij werkelijk te moe om met hem de discussie aan te gaan. Ze vraagt: 'Mag ik nu naar boven?' 'Ja,' zegt hij streng en loopt duidelijk geïrriteerd van haar weg.

Zij pakt haar spullen en gaat naar boven. Hij blijft alleen achter in de woonkamer.

## Explosie van verdriet

Anouk is de dagen die volgen zo ontzettend verdrietig en voelt soms dat zij haar hoofd gaat verliezen, maar ze heeft belangrijk werk waardoor dat onmogelijk is. Zij wordt heen en weer geslingerd in de emotie van rationele gevoelens en emotionele uitingen en vindt het vreselijk moeilijk zich te concentreren. Haar hoofd is één grote chaos en zij is ontroostbaar en radeloos!

Zij vraagt Serge om hulp en voelt zich genoodzaakt samen met hem met iemand te gaan praten. Of hij alleen met iemand. Maar met wie?

Dagen erna zegt zij het weer: 'We moeten met iemand praten, Serge,' maar hij reageert niet en onderneemt niets. Zij vraagt nogmaals: 'Serge met wie kunnen wij praten?' Maar zij krijgt geen antwoord! Hij negeert haar! Zij voelt zich de dagen erna hopeloos en hulpeloos verloren in zijn *shit!* Hij laat haar weken zo aanmodderen. Totdat zij het niet meer rustig kan vragen, dan wordt ze op een avond vreselijk boos en alle stoppen slaan door.

Zij schreeuwt: 'Ik onderneem alles om met jou in gesprek te komen en jij onderneemt niets, helemaal niets! Jij zal wat moeten ondernemen, Serge,' spreekt zij emotioneel. 'Het is een vreselijk probleem van jón? Niet van mij!' Er volgt een heftige discussie, en hij zegt koeltjes: 'In een relatie gebeuren die dingen weleens!'

Dan wordt het stil alsof de vogels niet meer fluiten, de wind niet meer waait, de bladeren niet meer ritselen, de muziek niet meer speelt. Het is ijszig stil.

Zij neemt afstand van hem door een stap achteruit te gaan, alsof er iets gaat ontploffen. Ze kijkt hem doordringend aan, staat op het punt te exploderen van boosheid, maar herpakt zich. Het is nog steeds stil, haar ogen branden, ze komt weer dichterbij hem staan. Zij staat nu oog in oog met hem, kijkt in zijn helblauwe ogen. Wat zij nu hoort uit zijn mond is ongelooflijk wrang en zij herhaalt: *In een relatie gebeuren die dingen weleens?* En jij vindt dat dit kan, Serge? Een affaire met de buurvrouw in óns huwelijk? Zij kijkt hem recht in de ogen, richt haar arm op en in één seconde haalt zij hard uit met rechts. De ongelooflijke harde klap treft hem op zijn linkerwang! Vol in het gezicht! Nog nooit heeft zij iemand geslagen. Alsof zij hem uit een andere wereld terug moet halen naar Moeder Aarde.

Hij schrikt enorm, vangt de klap op en draait zijn gezicht van haar af. Zij heeft hem geslagen! *Deep in the face!* Haar ogen spuwen vuur. 'Zeg dit nooit meer tegen mij,' zegt zij met grote ogen en wil weglopen, maar hij pakt haar bij haar middel. Zij reageert direct op zijn greep als een paard dat wordt gevangen en zich losworstelt uit de handen van zijn belagers. Zij slaat hem op de borst en duwt hem weg. Er ontstaat een kort gevecht waarin hij haar vasthoudt en zij zich opnieuw losworstelt. Zij slaat hem nogmaals hard in het gezicht en nog een keer op zijn hoofd, maar hij pakt haar vast bij haar armen! 'Laat me los,' schreeuwt zij. 'Laat mij lós,' benadrukkend, huilend en geëmotioneerd! Hij laat haar los. 'Ga weg, Serge, ga weg,' schreeuwt zij emotioneel, hij loopt van haar weg en gaat op de bank zitten. Zijn houding spreekt boekdelen. Voorovergebogen met zijn hoofd in zijn handen ziet zij de tranen nu ook bij hem opkomen.

Zij loopt naar hem toe en staat als een baken voor hem en wijst met haar vinger: 'Ik ben bereid samen te praten, maar jij hebt een probleem en zal dit zelf moeten oplossen en ik weet niet of het goedkomt tussen ons.' Ze draait zich om en loopt de trap op naar boven, naar haar kamer. Huilend ploft zij op bed met haar hoofd in het kussen. Diep verdrietig en ze komt die avond alleen nog maar naar beneden om haar hondje uit te laten.

## Radeloos

En zo is het ook! Serge heeft gelijk! Er is geen probleem en er zijn drie maanden verstreken. Er is geen gesprek mogelijk en Anouk krijgt de wind van voren. Serge zegt dat zij de veroorzaker is van dit alles omdat hij de relatie saai vond worden.

Nadat hij dit haar heeft verteld, haar heeft geschoffeerd, haar respectloos heeft behandeld, zal Anouk hem op een andere manier moeten overtuigen dat zijn gedrag onacceptabel, niet normaal is en absurd.

'Je manipuleert, domineert en gaat af op je eigen gelijk,' geeft zij hem dan ook keihard terug en ze legt de bal bij hem neer, om maar aan te moedigen in gesprek te gaan met een deskundige.

Serge is er nog steeds van overtuigd dat zijn waarheid de eeuwige waarheid is! Anouk kan het niet aan zijn verstand brengen dat hij een groot probleem heeft. Na maanden van emotie en persoonlijke druk jammert zij aangeslagen en fantaseert dat zij als een klein kabouterdje onder de grond verstopt zit, in een heel kleine mini-gemeenschap en haar medebewoners moet uitleggen wat er zich allemaal in de grote-mensenwereld, boven de grond, afspeelt. Verdrietig en met een zacht timide stemmetje zegt ze: 'Maar in de normale mensenwereld is dit héél normaal gedrag!' en de tranen lopen over haar wangen.

Nogmaals geeft Serge haar meedogenloos de bevestiging terug dat dit toch heel normaal is binnen een relatie en dat hiermee de slechte tijden in een huwelijk worden bedoeld en hij gaat over tot de orde van de dag.

Emotioneel stort zij volledig in. Ziet in haar verbeelding dat zij in een psychiatrische inrichting zit, net als toentertijd Anita. Er ligt een ernstig en ingrijpend probleem op de loer! En hij moet hiervoor behandeld worden. Niet zij. Maar wat kan hem bewegen om de ernst van de zaak in te zien? Zij is radeloos en loopt die avond nog een rondje met Nala.

'Ik word gek!!!' schreeuwt zij tegen de bomen in de polder, waar niemand haar kan horen.

'Het komt nooit meer goed,' jankt ze de longen uit haar lijf!

'Mijn wereld stort in! *O, my God,*' roept ze uit en pakt haar hondje op.

'Mijn lieve, lieve schattie, wat is er met hem aan de hand? Dit komt niet meer goed,' snikt zij terwijl zij haar hoofd in de vacht van Nala drukt.

'Toon & Rietje is niet meer, Nala,' huilt ze en laat al haar tranen de vrije loop. Ze huilt haar ogen uit haar hoofd. Snikkend slaakt zij met open mond een kreet van verdriet, een brul als van een leeuw op de Afrikaanse steppen die hulp roept omdat zij is verstoten uit de groep. Verlaten, moederziel alleen! Anouk loopt door een donker bos samen met een heel lief klein hondje op haar arm dat haar troost en de tranen van haar wangen likt.

Nadat zij met betraande ogen en een verdrietig lijf binnenkomt, is het Serge die haar nog één keer streng toespreekt na een avondje *emotional talk*: 'Het verleden moeten wij vergeten! Wij moeten vandaag verder en naar de toekomst kijken! We moeten door!'

## Beloven, maar niets doen

*Het kan zijn dat de pathologische leugenaar je van alles belooft, maar het helaas niet kan waarmaken! Zij erkennen jouw bijzondere karakter en je mooie eigenschappen en daarmee hebben zij bewust gekozen voor een relatie en/of huwelijk waar zij met jou vol zijn ingestapt. Zij voelen zich dan ook zowel verstandelijk als emotioneel en fysiek volledig tot jou verbonden en willen ervoor knokken om de levensreis met alle voor- en tegenslagen van ziekte, verlies en liefde in de toekomst samen te maken.*

Het zou een ware eer zijn, net als bij de Olympische Spelen, een medaille te halen voor de weg die je bent ingeslagen, met heel je ziel en zaligheid en met een ijzeren discipline als eerste over de eindstreep te komen met deze beloften! Zo ook het knokken voor de tegenslagen in een relatie! Want ook hier zijn fysieke en mentale tegenslagen. Soms word je verleid en moet je gedisciplineerd zijn en je niet laten verleiden als het gras bij de burens toch groener blijkt te zijn!

Maar het tegenovergestelde is waar! In plaats van de verantwoordelijkheid te nemen voor zijn daden, zegt Serge keihard: *'Het traject van ellende moet maar gauw worden afgerond. Dan kunnen wij door met ons eigen leven!'* Met andere woorden: er wordt helemaal niet gewerkt aan hét probleem!

Hoezo hard werken aan de relatie? Hoe kan het zijn dat hij spreekt over: *lering hebben getrokken uit wat er is gebeurd en beloven dat wat gebeurd is zich nooit meer zal herhalen!* Je kunt deze casus zelf invullen, maar denk absoluut niet dat volwassenen met MI&O-gedrag enige lering trekken uit dit proces of initiatief nemen om het probleem te fiksen. Uit de praktijk blijkt dat zij van alles beloven en er vervolgens heel hard voor wegllopen! De vraag blijft echter: waarom?

Geloof niet in hun mooie praatjes dat er na, zoals zij dit noemen een zomerstorm, weer gewerkt kan worden aan een veilige thuishaven en het verder opbouwen van het fundament. In het verhaal van Anouk krijg je waarschijnlijk de buurvrouw gratis erbij! Zij gaan ervan uit dat na de emoties, die na een poosje weer enigszins zijn geluwd, je je als partner je weer veilig voelt en de verliezen hebt kunnen verwerken en deze een plek hebt gegeven. Dat je de tijd hebt genomen je wonden te helen om uiteindelijk weer thuis te komen. Zij denken: *als de buitenstaanders op afstand worden gehouden dat de weg naar wederzijds geluk in de toekomst ligt.*

Daar ligt nu juist de essentie: met niemand delen, met niemand bespreken, het vooral houden bij onszelf. Een geheim dat alleen voor sámen bedoeld is! Dit betekent niet dat je je probleem met de hele wereld moet delen, maar zoek hulp voor het probleem! Maar ze blijven ver weg van zich laten adviseren door een deskundig consult. Een coach is voor hen geen optie!

Uit ervaring blijkt dat het helaas niet in hun vermogen ligt de strijd aan te gaan met het afwijkende gedrag en 'alles blijft bij het oude' en 'we gaan door waar we waren gebleven!' Voor dit gedrag wordt geen verantwoordelijkheid genomen, ze schuiven het weg en willen of kunnen het probleem niet her- of erkennen.

## Sleur

### De vraag is: waarom wordt iets een sleur?

De vraag die je jezelf kunt stellen is: wat vind jij belangrijk in je leven, in je relatie en hoe kan je hier invulling aan geven? Het doorbreken van de dagelijkse sleur is een bewustwordingsproces. Bewust zijn van het feit dat je in een sleur zit. Waar je op let om hierachter te komen, is dus dat je gedachteloos gewoontegedrag vertoont en dat jij het vervelend vindt worden. Als je de sleur aangrijpt om vreemd te gaan, is dat een bewuste keuze en dan ben je eigenlijk al een stap te ver. Je kunt jezelf de vraag stellen: waarom bespreek je de sleur niet?

In de holistische gezondheid komt de term intentioneel leven voor. Intentioneel leven gaat over het leven volgens een bepaald plan, met een bedoeling. Als je intentioneel leeft, ben je je hier bewust van en laat je het leven niet zomaar aan je voorbijgaan. In iedere gezonde relatie is het normaal dat je weleens in een sleur komt. Sleur in de relatie is namelijk te genezen en bovendien ook te voorkomen. Maar als de grijze massa in de sleur blijft, is het wellicht aan jou hier eens een goed gesprek over te voeren, bijvoorbeeld onder het genot van een goed glas wijn!

### Een paar tips:

- Bedenk waar je naartoe wilt in het leven, wat zijn je doelen, je pad, je idealen. Visualiseer deze en maak het je dromen. Ze zullen ooit uitkomen.
- Visualiseer elke dag wat je die dag wilt bereiken, overweeg al vooraf hoe je bijvoorbeeld een (moeilijk) gesprek ingaat, of welke route je gaat rijden, of pak eens een andere route. Hierin kijk je eigenlijk al vooruit op zaken die wellicht ook lastig zijn, maar na oefening wordt het een vanzelfsprekendheid. Je bent bewuster bezig met wat er komen gaat en staat bewuster in het leven.
- Wil je vandaag blij of somber zijn, actief of passief? Welk gevoel wil je vandaag omhangen of met welk gevoel wil jij jezelf omringen? Dat gevoel straalt je ook uit.
- Achterhaal waar jij voldoening uithaalt. Wat is jouw passie? Wat zou jij willen bijdragen aan de wereld, in je relatie of met vrienden en familie, in je omgeving?
- Hoe wil jij je voelen in een situatie voordat die misschien saai begint te worden? Wat wil jij dat de situatie oplevert?

Zet een intentie in voordat je aan een nieuwe activiteit begint of een nieuwe situatie, een nieuw leven of een nieuwe relatie instapt!

Notities: