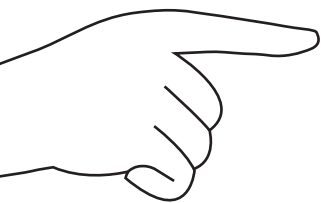


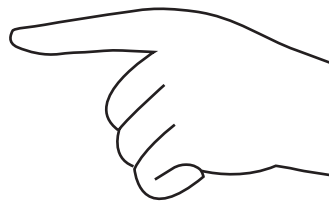
*WAT JE ZEGT, BEN JE ZELF*



PATRICIA VAN LINGEN



# WAT JE ZEGT, BEN JE ZELF



De kracht van spiegelen

LANNOO

*Voor de krachtige vrouw die mij baarde,  
liefhad en inspireerde tot in al mijn cellen:  
mijn mama Vera Teresia, dochter van Rebecca,  
dochter van alle vrouwen die ons zijn voorgegaan.*

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019 en Patricia van Lingem

Vormgeving en illustraties: Wilfrieda Paessens

Auteursfoto: Joke Houbraken, Ans Fotografie

Redactie: Joba Maréchal

D/2019/45/123 — ISBN 978 94 014 5824 5 — NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# *Inhoud*

<i>VOORWOORD</i>	7
<i>1. WAT IS SPIEGELEN?</i>	9
<i>2. VERANDER DE WERELD: BEGIN BIJ JEZELF</i>	23
<i>3. BEGIN BIJ HET ALLEREERSTE BEGIN</i>	47
<i>4. DE ILLUSIE VAN DE PERFECTE RELATIE</i>	77
<i>5. JE IMPRINT EN WAT JE DOORGEeft</i>	113
<i>6. SPIEGELEN DOE JE ZO</i>	131
<i>7. SPIEGELS VAN CURSISTEN</i>	143
<i>8. VAN HARD NAAR HART</i>	159
<i>DANKWOORD</i>	177



# VOORWOORD

---

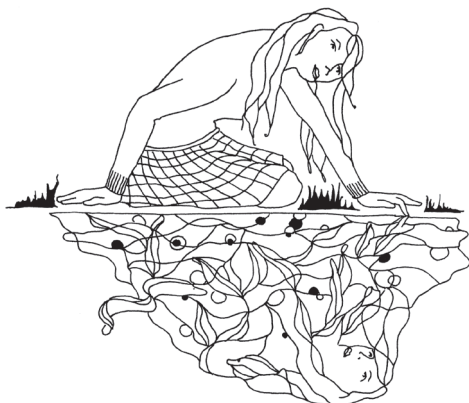
Jaren heb ik gezocht naar de sleutel tot een liefdevolle relatie. Ik holde van de ene workshop naar de andere training, van de ene aardse meester tot de andere spirituele goeroe. Allemaal vertelden ze mij hetzelfde: de sleutel ligt in jezelf. Het werd een interessante zoektocht naar binnen, met de nodige obstakels. Uiteindelijk leerde ik dat ik die sleutel in mezelf kon vinden door eenvoudigweg te 'spiegelen'. Bovendien ontdekte ik dat spiegelen ervoor zorgde dat al mijn relaties verbeterden. Had ik dan zo veel mannen? Nee, mijn liefdesrelaties kan ik op één hand tellen. We vergeten vaak dat we relaties hebben met alle mensen om ons heen: onze ouders, onze kinderen, onze burens, onze familie en vrienden, collega's, de medewerker in het postkantoor of de bank, je huisarts, je kat, tot aan zelfs je relatie met eten toe.

8      Spiegelen is kijken naar jezelf op een manier waarbij jij je eigen verantwoordelijkheid neemt om je leven een andere wending te geven. De wending die jij wil. Wie naar zichzelf kijkt, en de relatie met zichzelf herstelt, heeft de sleutel tot een liefdevolle relatie gevonden. Spiegelen vormt de belangrijkste pijler om te stoppen met drama in relaties, en dan bedoel ik dus echt: al jouw relaties.

Iemand vroeg mij wat er zou gebeuren als ik niet meer zou spiegelen. Ik antwoordde dat dat niet mogelijk is. Spiegelen is als fietsen: als je het eenmaal kunt, is dat voor altijd. Maar stel dat ik toch op de een of andere manier zou vergeten te spiegelen. Dan zou ik mezelf de toegang tot warme, openhartige en oprechte relaties ontzeggen. Dan vrees ik dat ik zou worden wie ik was voordat ik leerde spiegelen: de slechtste versie van mijzelf.

De volle verantwoordelijkheid nemen voor wat ik denk, voel en doe heeft geleid tot dit boek. Met twee benen stevig op de grond, wil ik je inspireren om de weg naar balans te vinden, naar de beste versie van jezelf. Ik heb de sleutel tot een liefdevolle relatie gevonden. En ik wil jou dit graag leren. Want als ik het kan, kun jij het ook.





## 1. WAT IS SPIEGELEN?

---

**spie**-ge-len (spiegelde, heeft gespiegeld)

- 1 licht terugkaatsen
- 2 zich spiegelen aan iem. een voorbeeld aan iem. nemen

Bij een spiegel denken we spontaan aan een voorwerp van glas waarin je jezelf kunt zien. Je kijkt bijvoorbeeld in de spiegel om te zien of je haar goed zit. Vroeger, voordat de spiegel uitgevonden was, konden onze voorouders zichzelf alleen maar zien door in het water van een rivier, een meer of een vijver te kijken. Door dat te doen, zagen ze niet alleen zichzelf, maar ook wat zich onder het wateroppervlak afspeelde. Ik gebruik graag dit beeld als ik het heb over het werkwoord 'spiegelen'. Door te spiegelen leer je kijken naar jezelf, niet alleen naar de oppervlakte, maar ook naar wat onder dat oppervlak schuilt. Als je spiegelt, kijk je ook naar wat meespeelt in je onbewuste, naar je imprint, en naar jouw conditionering. Je leert als het ware dwars

door het water heen te kijken en te zien wat eronder zit. Je leert kijken naar wat je hebt gezien en geleerd als kind. En ten slotte krijg je een glashelder beeld over de gedachten en overtuigingen die de basis vormen van jouw conditionering.

Spiegelen is een eenvoudige, transparante manier van zelf-onderzoek. Door methodisch te reflecteren over een bepaald gegeven dat ons raakt, leren we over onszelf, over ons verleden, ons heden en onze toekomst. Voordat we hieraan kunnen beginnen, moeten we eerst de bereidheid en de moed vinden in onszelf. Pas als je bereid bent om jezelf te onderzoeken, om te kijken, te voelen en te ervaren, kan je transformatie plaatsvinden.

Als je in een spiegel kijkt, wat zie je dan? Waar kijk je naar? Wat valt je als eerste op? Kijk je langs jezelf heen naar de rommel in de kamer, of zie je meteen die puist op je neus, of dat grijze haar? Zie je dat je nu echt wel dringend naar de kapper moet, zie je hoe goed je kleren bij elkaar passen, zie je dan hoe mooi je ogen zijn? Kijk je dan naar jezelf, helemaal precies zoals je bent? Kun je blijven kijken? Keur je jezelf goed en kun je blijven kijken, minutenlang? Of wend je snel je ogen af? Wat het ook is dat je ziet in de spiegel, het is ook wat je ziet in de wereld, in alles en iedereen om je heen. En wat jij in de buitenwereld ziet, vertelt je alles over je binnenwereld. Hoe jij de dingen ziet die buiten jezelf gebeuren, wordt bepaald door hoe jij de dingen ervaart binnen in jezelf. Je ziet de dingen die buiten jezelf gebeuren door een filter. Dit filter zorgt ervoor dat je de dingen ziet zoals alleen jij ze ziet, terwijl de realiteit anders kan zijn.

Hoe neem jij dit boek waar? Met je ogen. Waar precies zie jij dit boek dan? Je ziet het boek in je handen op je schoot of op tafel liggen. Misschien denk je erbij dat je blij bent dat je dit boek hebt, dat je de kaft mooi vindt en tegelijk dat er nog kruimels op tafel liggen. Maar hoe zie je dit boek? Hoe nemen je hersenen dit boek precies waar? Dit boek zie je met je ogen,

en je ogen geven signalen door aan je hersenen. Het is in je hersenen waar je dit boek ziet: in je hoofd, binnen in jezelf. Onze zintuigen helpen ons om te zien, te horen, te proeven, te ruiken en te tasten. Alles wat we waarnemen met onze zintuigen trekken we naar binnen. Maar omdat dat zo oneindig veel is, creëren we filters. Hoe je de wereld ziet, wordt onder andere bepaald door de samenleving waarin je woont, de stad waarin je opgroeit, de familie waarin je geboren bent. Vraag je aan je partner of iemand anders in huis hoe hij dit boek waarneemt, dan zal hij het zien liggen op exact dezelfde plaats: in jouw handen, op jouw schoot of op tafel. Mogelijk is hij blij dat je leest en rust, maar misschien vindt hij het juist vervelend dat je tijd neemt om te zitten. De kruimels ziet hij helemaal niet. Twee mensen kunnen hetzelfde op een verschillende manier bekijken. Wat door jouw filters gaat, door je laagjes en wikkels heen, kun je waarnemen omdat je het herkent.

Een baby kan een boek pas werkelijk zien als hij wat ouder is en geleerd heeft dat het een boek is. Hij herkent dit voorwerp als een boek omdat zijn vader of moeder hem ooit geleerd heeft dat het een boek is. Zo gaat het met kennis, en met emoties werkt het op exact dezelfde manier. Als kind ervaren we diverse gevoelens en als we ze vaak voelen, wordt dat onze comfortzone, onze conditionering. Wat goed voelt als kind, voelt later als volwassene nog steeds goed. Als je bijvoorbeeld als kind met je vader of moeder meeging naar de bakker, kon je de heerlijke geur ervaren van versgebakken brood. Als je je nu voorstelt dat je dat ruikt, kun je jezelf weer bij de bakker zien staan, inclusief het gevoel dat je had om samen met je ouders brood te halen. Misschien was het een gelukzalig gevoel, misschien was het een vervelend gevoel. Misschien was het traditie om op zondagmorgen samen gezellig te ontbijten, een echt familiemoment waar je met veel warmte en genegenheid aan terugdenkt. Een traditie die je zo koestert, dat je die nu voortzet met je eigen gezin.

Het kan ook zijn dat je dit gevoel gekoppeld hebt aan een nare situatie. Dat je ouders vaak ruzie hadden, of dat ze er eenvoudigweg niet waren en jij alleen op de bank voor de tv zat te eten. Of het nu een fijne of een nare ervaring was, wat we vaak gevoeld hebben als kind, wordt vaak onze comfortzone. Het betekent dat we dat gevoel al zo vaak gevoeld hebben dat we het kennen en herkennen, dat we pijn en verdriet beter kennen dan liefde en blijdschap. Emotionele pijn voelen voelt dan ‘veilig’, omdat we het kennen en geleerd hebben hoe we ermee moeten omgaan. Vaak ook kiezen we ervoor om juist deze situaties koste wat kost te vermijden.

Zo groeiden twee partners in mijn therapieruimte allebei op in een gezin waar veel en luid geruzied werd. Voor kinderen kan dat heel erg angstaanjagend zijn. Hun als kind opgelopen angst voor hard geschreeuw zorgde ervoor dat ze als koppel nooit ruziemaakten met elkaar. Of dat leek in elk geval zo. Conflict en meningsverschillen werden binnen hun relatie uitgeschoten als een stille oorlog: ze spraken dan geen woord meer met elkaar. Voor hun eigen kinderen voelde dat minstens zo bedreigend als voor hen toen zijzelf nog klein waren. Als een kind volwassen is, wordt hij verliefd op datgene wat hij herkent, dat wat hij gezien heeft bij zijn ouders. Datgene wat dit koppel zo hard wilde vermijden, de angst voor luid geschreeuw en geruzie, haalde hen als het ware toch in.

Opnieuw vraag ik je: waar neem jij je relaties met je partner, je ouders, je kinderen, je collega's, je baas waar? Laat ik het antwoord maar meteen verklappen: op dezelfde plek als waar je dit boek waarneemt. In je hersenen, 'in' jezelf. De manier waarop je kijkt naar je relaties vertelt je ongelooflijk veel over jouw bril waar je doorheen kijkt, over jouw conditioneringen en werkelijke behoeften.

*Sara werkt op de afdeling personeelszaken van een groot bedrijf. Ze is mateloos gefrustreerd over de hoge mate van ziekteverzuim op de werkvloer. Sara komt uit een familie van landbouwers en leerde hard, zeer hard te werken. Al heel vroeg leerde ze dat ziek zijn niets opbracht. Griep of geen griep, gewerkt moest er worden. Dat werd van haar verwacht als kind, en dat verwacht ze nu zelf ook, van zichzelf en van haar collega's. Ze ergert zich te pletter als collega's zich om de haverklap ziek melden. Bovendien is er één medewerker die systematisch te laat komt. Elke dag opnieuw hetzelfde liedje. En niets helpt.*

Als een kind op de speelplaats wordt uitgejoeld voor 'stomme kip', 'dikkerd' of 'pestkop', is de kans groot dat het meteen terugroept: 'Wat je zegt, ben je zelf!' En dat zinnetje klopt als een bus. Kleine kinderen spiegelen zich aan anderen, aan volwassenen, en dan nog het meest aan hun ouders. Ze leren niet door te denken of te voelen, kinderen leren door te doen, nadoen! In hun spel imiteren ze hun ouders. Papa en mama zijn immers hun rolmodel, hun voorbeeld van hoe je het leven aanpakt. Zo verinnerlijken kinderen hun ouders. Sara leerde hard te werken, zo had ze het haar ouders immers ook altijd zien doen. En dat is wat ze verwacht van haar collega's. Ze leerde dat niet werken betekende dat ze een luiरिक was. Ze deed alles wat ze maar kon om maar geen luiरिक te zijn en werkte zich te pletter.

*Een gezelschap mannen en vrouwen gaat samen uit. Aan de bar van een café staat een aantrekkelijke man en de vrouwen geven ongenueanceerd commentaar. De een vindt hem sexy en stoer vanwege zijn lange haren, de ander vindt hem door diezelfde haren juist een onbetrouwbaar type dat er allicht meerdere vrouwen op na houdt. Nog een andere vriendin denkt er het hare van, want de man in kwestie heeft haar*

*aangesproken met de flauwe openingszin: 'Als je voor me valt, zal ik je overeind helpen.'*

Herken je dit? Drie vriendinnen die elk een andere persoon zien in die ene man waar ze naar kijken? Hoe komt het dat drie mensen elk een andere persoon zien in die ene persoon waar ze alle drie naar kijken? Omgekeerd, als drie mannen naar één vrouw kijken, zouden ook zij elk door een andere bril naar haar kijken. Want mannen en vrouwen verschillen daarin niet van elkaar. Veel heeft te maken met de samenleving, je cultuur, je overtuigingen en wat jij hebt gezien als kind en van huis uit hebt meegekregen. We kijken allemaal door onze eigen unieke bril van onze conditionering. En door die bril kijken we eigenlijk naar onszelf. Wanneer een collega, je partner of je broer jou raakt met een kwetsende opmerking, kun je aangeven dat je teleurgesteld bent of je verdrietig voelt. Je kunt ook een boze opmerking terugkaatsen, ook al weet je dat dit weinig zoden aan de dijk zal zetten. Integendeel. En toch voel je je boos en onrechtmatig behandeld. Door te onderzoeken waarom je je precies gekwetst voelt, kun je daarna kiezen op welke manier je reageert: vanuit terechte boosheid of vanuit compassie, vanuit je filter of vanuit een volledig nieuwe insteek.

Zulke situaties betekenen vooral kansen om te spiegelen. Door te spiegelen, zien we onszelf en de ander op een andere manier. Je leert als het ware kijken door de spiegel heen en ziet de ander zoals die werkelijk is, terwijl je je tegelijkertijd ook bewust van wordt van wat de ander je over jezelf terugspiegelt. Door te leren spiegelen kun je niet alleen veranderen wat je ziet, je kunt ook veranderen wat je voelt en de verantwoordelijkheid daarvoor nemen. Uiteindelijk zul je ook de moed vinden om de dingen anders te gaan doen. Jijzelf hebt alle macht in handen. Meer nog, alléén jij hebt de macht in handen om het leven te creëren dat je zelf wilt: in je relatie, op je werk, bij je familie, onder je vrienden.

Hoe moet je dat dan doen, vraag je jezelf wellicht af. Kijken en waarnemen alleen is niet genoeg. Je zult echt aan de slag moeten met de methodiek van het spiegelen. En daar gaat dit boek over.

Laten we eerst een kleine oefening doen. Ik vraag je om even te wijzen. Wijs even naar iets of iemand in de ruimte waar je je nu bevindt. Merk op wat je denkt bij datgene waar je naar wijst. Kijk goed naar je wijzende hand. Terwijl je wijst met je vinger, oordelen we in gedachten. En dat gaat van heel mooie naar heel lelijke dingen. Als je op een terrasje zit, zijn varianten op de volgende gedachten jou misschien niet vreemd:

*Moet je haar lippen zien, stijf van de botox! Kon ze niet iets aandoen in haar eigen maat, zo ziet ze er dikker uit dan ze is. O, wat maken die mensen vijf tafels verder veel lawaai! Ik hoor ze hier, wat zijn ze luidruchtig! Als ze wat stiller zouden zijn, was dat voor iedereen aangenamer, toch? Heb je dat oudere koppel al gezien? Die zitten hier al de hele middag met één drankje! En met z'n tweeën houden ze een tafeltje voor vier bezet. Hoe durven ze? Niet te hard praten, anders kunnen de burens meeluisteren. Goh, moet je daar kijken, die knappe jonge vrouw met die oude vent, heeft die kerel geluk! Vast niet zijn eerste vrouw. En het is haar beslist om zijn geld te doen. En die bediening hier. Totaal gebrek aan organisatie. En zo inefficiënt! Die mensen zijn na ons gekomen en hebben eerder hun drankjes gekregen! Dat is echt het toppunt!*

Blijf even wijzen en kijk naar je hand. Zie hoe je aan het wijzen bent met je wijsvinger. Kijk ook eens naar je andere vingers van je wijzende hand. Drie vingers wijzen... naar jezelf. Dat wat je net allemaal dacht, vertelt je iets over jou. Door te spiegelen gaan we de diepte in en leer je kijken waar je die gedachten geleerd hebt, hoe dat voor jou voelde, wat die gedachten met

jou doen, en hoe je dat kan veranderen. Het resultaat? Op alle vragen en twijfels in je leven, leer je het antwoord vinden in jezelf. Voor ik inga op hoe je nu precies spiegelt, leg ik in de eerste hoofdstukken uit wat de invloed is van onze kindertijd op de volwassene die we vandaag zijn. Hoe de relatie met onze vader en moeder bepalend is voor onze partnerkeuze én voor de manier waarop we onze eigen kinderen opvoeden. Elk hoofdstuk geeft concrete voorbeelden gebaseerd op waargebeurde verhalen van mijn cliënten. Vanzelfsprekend zijn deze voorbeelden anoniem gemaakt. Vervolgens gaan we in hoofdstuk 6 aan de slag met het spiegelen.

*Om echt alles uit dit boek te halen, raad ik je aan om de opdrachten achteraan in dit boek of in een apart schrift op te schrijven. Je kunt jezelf namelijk helemaal verliezen in gedachten, je kunt jezelf helemaal gek denken. Weet dat als je schrijft, de chaos helder wordt. Door op te schrijven wat je denkt en voelt, zet je glashelder op papier wat in je hoofd een chaos is. Eenmaal ze zwart op wit staan, ben je vaak in staat om je eigen patronen en je spiegels beter in kaart te brengen.*



*1975. Ik ben zestien jaaren het is de eerste dag van een nieuw schooljaar. Samen met de andere leerlingen sta ik in de aula te luisteren naar de toespraak van de schooldirecteur. Hij lijkt norser en strenger dan ooit tevoren. Over onze hoofden heen buldert hij alle regels en afspraken voor het komende jaar. Zijn intimiderende gebrul en zijn dreigende blikken maken dat wij leerlingen allemaal uiterst aandachtig luisteren. De meesten van ons hebben elkaar niet of nauwelijks gezien tijdens de zomervakantie en we hebben dan ook heel wat om over bij te praten. Maar de strenge speech van de directeur houdt ons in toom. In elk geval eventjes, want na een paar minuten dwalen mijn gedachten af. Ik begin rond te kijken en mijn blik valt op een jongen. Wat zeg ik, een man! Ietwat afgezonderd van de grote groep leerlingen staat hij achteloos tegen de deur geleund. Gekleed in een strakke spijkerbroek en een donkerblauwe cardigan rolt hij een sigaretje. Hij durft! Hij schijnt zich niets aan te trekken van de woorden van de directeur en doet gewoon zijn eigen ding, met zo veel overtuiging dat de directeur zich eraan stoort. Hij brult in de richting van de jongen: 'Ik hoop dat je het dit jaar beter gaat doen, jongeman!'*

*Een golf van spanning gaat door de ruimte, maar de jongen gaat gewoon verder met zijn sigaretje en blijft tegen de deurpost leunen. Hij beweegt niet. De opmerking van de directeur brengt hem totaal niet van zijn stuk. De directeur gaat verder met zijn do's en don'ts die gelden voor de fietsenstalling, de examens en de schooluitstapjes, maar ik hoor het allemaal allang niet meer. Ik heb alleen maar oog voor die mysterieuze jongen. Wat ik zie, is hoe anders hij is. Hij heeft schouderlang haar, kleedt zich in zijn eigen stijl en heeft een houding waar ik van achteroverval. Hij trekt zich van niets of niemand iets aan. Hij maakt de wereld in mij wakker. Ik zie zijn ongrijpbaarheid, zijn kracht en zijn potentie. Ik ben gebiologeerd tot in mijn tenen. Dit is geen jongen meer zoals de puisterige pubers om me heen. Nee, deze jongen is in mijn ogen al een echte man!*

Tot op de dag van vandaag staat dit beeld op mijn netvlies gebrand en kan ik de bijbehorende emoties nog altijd ervaren. Wat was het van pas gekomen als ik toen al had kunnen spiegelen! De jongen heette Rolf. We bleken voor veel vakken in dezelfde klas te zitten en het duurde niet lang voor we een relatie hadden. Rolf was mijn eerste grote liefde. Hij was niet alleen knap, hij had humor en heel veel lef. Als enige van de klas durfde hij tegen de leraren in te gaan. Zonder hen te schofferen, wat mijn bewondering voor hem alleen maar deed groeien. Maar wat mij vooral raakte, was dat hij anders was dan anderen. Hij bracht mij in een wereld waar ik niks van wist. Zijn expertise in muziek bleek bijzonder en hij kende artiesten waar ik van mijn leven nog nooit van had gehoord. Hij nam mij mee naar allerlei concerten en droeg mij op handen. Wij waren verliefd van onze tenen tot onze kruin en omgekeerd, en ook al was ik nog maar zestien en hij achttien, ik wist al heel snel: met hem wilde ik ooit kinderen. Rolf was 'the one'.

Uiteindelijk gingen we samenwonen en trouwden we. Onze relatie verliep helaas niet van een leien dakje. Zoals dat gaat met verliefdheid, en zoals dat bij ons niet anders was, vlogen de vlinders in onze buik weg. Beetje bij beetje ging de verliefdheid over. We konden moeilijk samen zijn, maar we konden nog veel moeilijker zonder elkaar. Rolf was een harde werker, maar zodra hij thuiskwam van zijn werk plofte hij op de bank met een biertje. Hij luisterde graag naar muziek en speelde vaak gitaar, maar als je blijft zeg, dat kon ik niet hebben als hij niet eerst een waslijst aan klusjes had gedaan. Ik wilde namelijk een handige man en een mooi huis.

Het was een ideaal dat mijn moeder me onbewust had aangepraat. Mijn vader was immers ongelooflijk onhandig waardoor mijn moeder in huis alle klusjes zelf moest doen. Ik heb haar zo vaak horen mopperen over zijn twee linkerhanden. Vooral de toon waarop ze het zei, zorgde ervoor dat ik goed begrepen had dat een man maar beter handig kan zijn. Bleek dat Rolf nog geen spijker in de muur kon slaan! Terwijl ik hem daar net voor nodig had. Hij nam geen leiding in onze relatie en

*ik ergerde me er groen, geel en paars aan. Ik had dromen zat, en ik had hém nodig om die waar te maken.*

*De waslijst aan klusjes, dromen en verlangens die hij voor mij moest verwezenlijken werd langer en langer. Ik legde steeds meer druk en bereikte alleen maar dat hij nog vaker en nog langer op de bank doorbracht. Voor Rolf werkte dat als een rode vlag op een stier. Hij had als kind altijd het gevoel gehad dat hij niets goed kon doen voor zijn ouders, en door mijn opgeheven vinger voelde Rolf zich steeds meer mislukt: ik werd voor hem zijn vader die hem liet voelen dat hij niet goed genoeg was om zijn zoon te zijn. Dit oude trauma werkte door in het heden. Rolf voelde zich niet oké, voor niemand. Niet voor zijn ouders en nu ook niet voor zijn vrouw. Het deed hem zo veel pijn en verdriet, dat wilde hij niet meer voelen. Zijn minderwaardigheidsgevoel, en daarmee ook het mijne, kwam naar de oppervlakte stromen.*

*Rolf wist zich geen raad met die overweldigende tsunami van emoties die zo veel pijn deden. Hij wilde en kon die gevoelens niet aan en zocht een oplossing. Er was sprake van een derde. Ik weigerde tevreden te zijn met de tweede plaats en ging de strijd aan. Maar ik verloor glansloos. Het maakte me radeloos. Van een andere vrouw had ik misschien nog kunnen winnen, maar van een nimf die alcohol heet niet. Rolf begon steeds meer te drinken. En hoe meer hij dronk, des te meer ging ik hem redden. Want ik bleef die man in hem zien die ik die allereerste dag in de aula van de school had gezien. Een man anders dan alle anderen. Geen jongen of een angsthaas. Een man met potentieel. Enorm veel potentieel, en ik dacht dat ik met mijn hulp dat potentieel wel naar buiten zou kunnen krijgen. Dan zou ik een fantastisch leven hebben. Een leven waar ik trots op zou zijn. Een perfect leventje met een perfect gezin.*

*De waarheid was dat ik een illusie probeerde waar te maken. Het zou nog jaren duren voordat ik dat besepte. Door met Rolfs alcoholprobleem bezig te zijn, kon ik mijn eigen pijn en mijn eigen gevoel van minderwaardigheid bedekt houden. Ik voelde wel pijn, maar ik dacht dat Rolf die pijn veroorzaakte door te drinken. Dat ik*

*hier zelf net zo'n groot aandeel in had, kwam niet in me op. Het was hij, hij, hij. Hoe meer hij dronk, hoe meer ik vocht om hem te doen stoppen.*

*Ondanks alles hield ik enorm veel van hem, maar wat voelde ik me alleen in onze relatie. Ik voelde geen verbinding. Ik bleef trouw aan Rolf, maar niet aan mijzelf. Ik rekte verder uit dan ik wilde, of zelfs kon. Net zolang tot het elastiek knapte. Ik werd verliefd, zwaar verliefd, op een intelligente man met een goede baan, die me een zekere toekomst zou garanderen. Mijn toenmalige job stelde niet veel voor, ik vond mezelf ook niet veel waard, en door met deze nieuwe man te zijn, genoot ik onrechtstreeks het aanzien waar ik zo naar verlangde. Allemaal onzin uiteraard, maar dat is wat ik toen voelde. In die tijd kon ik nog niet spiegelen, maar nu ik erop terugkijk, zie ik heel duidelijk waarom ik als een blok voor deze man viel. Hij had kwaliteiten ontwikkeld die ik niet of nauwelijks in mijzelf terugvond. Ik werd dus niet verliefd op de persoon zelf, maar waar hij voor stond.*

*Ik hield nu van twee mannen. Wat mijn vriendinnen een luxeprobleem vonden, maar ik ging eraan kapot. Ik werd heen en weer geslingerd tussen de zekerheid van Rolf, want ik wist dat hij mij nooit zou verlaten, en de onzekerheid van een man met maatschappelijk aanzien die misschien niet bij mij zou willen blijven, want tja, wie in godsnaam was ik? Met Rolf wist ik waar ik aan toe was, ook al was hij niet bereikbaar, maakte hij me niet gelukkig en was ons leven niet zo perfect als ik had gewild. Met de andere man was ik onzeker over mijn toekomst, maar ik voelde me bij hem tenminste vrouw! Bij hem voelde ik dat ik leefde. Dat was wat ik bij hem zocht en vond.*

*Twee mannen die mij allebei wilden, en tegelijkertijd hadden ze elk op hun manier iets onbereikbaars. De vraag hoe bereikbaar ikzelf was, stond toen nog ver van me af. Laat staan de vraag hoe ik me vrouw kon voelen, zonder dat ik daar een man voor nodig had. Ik hield van Rolf uit de grond van mijn hart. Of dat dacht ik toch. In die tijd verwarde ik liefde met 'ik heb je nodig'.. Door met Rolf bezig te zijn, hoefde ik niet naar mijn eigen pijn en tekort te kijken.*

*Ik voelde me enorm schuldig omdat ik verliefd was op twee mannen. De impact hiervan heb ik onderschat. Jaren bleef het schuldgevoel aan me knagen. Hoe ik mijn best ook deed om het weg te poetsen, het was daar zo weer terug. Hoe ik ook mijn best deed om het weg te poetsen, het was er zo weer terug. Ik kon niet in het reine komen met wat ik deed, en als ik mezelf niet de grond in praatte, was er altijd wel een ander die me erop wees dat ik fout bezig was. Ook een spiegel! Datgene wat je zelf wegdrukt, krijg je door anderen vanzelf wel in je gezicht gekletst.*

*Mijn moeder zag mij vechten voor twee mannen. Bij de een voelde ik zekerheid, ook al was het maar schijn. Bij de andere man voelde ik mij op-en-top vrouw en begeerd. Was ik bij mijn geliefde, dan voelde ik me schuldig naar mijn man en wilde ik naar huis. Was ik bij mijn man, dan verlangde ik naar mijn geliefde en wilde ik naar zijn bed. Ik verloor al mijn energie in dit eindeloze gevecht dat nergens op uitdraaide, behalve in een neerwaartse spiraal richting scheiding en een torenhoog schuld- en schaamtegevoel. Voor mijn moeder was het genoeg. 'Ik denk dat het tijd is voor therapie', zei ze.*