De illusie doorbroken

Noëlla Bruyninckx

De illusie doorbroken

Verhalen van overleving en heling

na narcistisch misbruik

Auteur : Noëlla Bruyninckx

Omslagontwerp: Noëlla Bruyninckx

Copyright @ 2025 door Noëlla Bruyninckx

Copyright @ 2025 via Bookmundo

ISBN: 9789403836867

Disclaimer

Dit boek is een persoonlijke getuigenis, gebaseerd op mijn eigen ervaringen en reflecties tijdens en na een langdurige relatie met narcistisch misbruik. De verhalen, situaties en personen die hierin worden beschreven, zijn aangepast, samengevoegd of gefictionaliseerd om de privacy van alle betrokkenen te waarborgen. Namen, locaties, tijdlijnen en omstandigheden zijn bewust gewijzigd.

De inhoud is niet bedoeld als aanklacht, beschuldiging of laster jegens specifieke personen. Het doel van dit boek is om herkenning, inzicht en hoop te bieden aan anderen die soortgelijke ervaringen hebben meegemaakt. Het is een uitnodiging tot bewustwording, herstel en empowerment.

Alle meningen en interpretaties zijn van mij als auteur en zijn gebaseerd op mijn beleving en verwerking van de gebeurtenissen. Dit boek is geschreven vanuit een therapeutisch en educatief oogpunt, en niet met de intentie om schade toe te brengen aan wie dan ook.

Indien u zichzelf herkent in bepaalde passages, wil ik benadrukken dat dit toeval kan zijn en dat het niet mijn bedoeling is om u persoonlijk te beschuldigen of te kwetsen. Ik erken ieders recht op een eigen perspectief en beleving.

Inhoudsopgave

VOORWOORD 9
Wie schrijft, die... overleeft 11
01 | Eerst liefdevol, dan minachtend 13
02 | Dag 1 15
03 | Respect(loos) 17
04 | Enablers 19
05 | Ademhaling 21
06 | Leugens 23
07 | Schijn bedriegt 27
08 | Verandering 31
09 | Operatie 35
10 | Afscheidsbrief 37
11 | Laagjes 39
12 | De kikker in de kookpot 41
13 | Wanneer je beseft dat het narcisme is 45
14 | Voorbij 51
15 | Licht 57
16 | Patronen 63
17 | Dromen van genezing 69
18 | Normaal is relatief 77
19 | No pain, no gain 83
20 | Het web van de narcist 91
21 | Veilig op het web 99
22 | Vluchten of vechten... of verdwijnen 105
23 | Rode draad 113
24 | Wensen en grenzen 121
25 | De stem van de narcist 127
26 | Geheugenverlies 133

27 | Helse pijn 137
28 |In de greep van de narcist 143
29 | Dieptepunt 149
30 | Systemen 153
31 | Hoe narcisme ervoor zorgt dat je jezelf niet meer herkent 157
32 | Vakantie 163
33 | Hoe herken je narcisme? 169
34 | Hoe geraak je in het web van een narcist 171
35 | Hoe het gesteld is met je energie na een narcistische relatie.. 175
36 | Verbleekte principes 183
37 | Hallucinante taferelen 189
38 | Is co-ouderschap met een narcistische persoon mogelijk? 199
39 | Ik genees luidop zodat andere slachtoffers niet in stilte moeten lijden 205
40 | Uitdagingen 209
41 | Wat mij energie geeft 215
42 | Laat los: geen verwachtingen, geen teleurstelling 221
43 | Hoe herken je een narcistische persoon? 227
44 | Schatten 233
45 | Vertrouwenskwestie 239
46 | Lichtjes van kerstmis 243
47 | Onverwachte inzichten 247
48 | Valentijn 255
49 | Starten met bewustwording 259
50 | Het staat vast: ik ben onzichtbaar 267
51 | Ik mag boos zijn 271
52 | Secundair trauma 277
53 | Waarom praten over narcisme nog altijd zo'n taboe is 285

VOORWOORD

Welkom in deze bundel van mijn blogs. Hier deel ik mijn ervaringen en inzichten over het herstel na giftige en manipulatieve relaties. De verhalen en voorbeelden zijn gebaseerd op mijn eigen leven en op de verhalen van vrouwen die ik heb mogen begeleiden. Om ieders privacy te beschermen zijn namen, details en situaties aangepast of samengevoegd.

In dit boek vind je ook voorbeelden zoals "dag één", die laten zien hoe misbruik vaak sluipend begint, stap voor stap. Kleine opmerkingen, subtiele manipulaties… het lijkt soms onschuldig, totdat je merkt dat je stukje bij beetje jezelf kwijtraakt. Deze voorbeelden zijn niet bedoeld om iemand aan te wijzen of te beschuldigen. Dit boek is niet bedoeld als publieke beschuldiging of laster, maar als een veilige ruimte om herkenning te vinden, inzicht te krijgen en te voelen dat herstel mogelijk is.

Mijn intentie is om je te laten zien dat je niet alleen bent, dat je gevoelens valide zijn en dat je jezelf weer kunt terugvinden. Ik hoop dat de woorden in dit boek je kracht geven, troost bieden op moeilijke momenten en je inspireren om stap voor stap je eigen weg te hervinden.

Herstel is geen rechte lijn, het is een proces van vallen en opstaan, van pijn ervaren en tegelijk liefde en zorg voor jezelf leren toelaten. Dit boek is bedoeld als een handreiking, als een spiegel en als een herinnering dat je, ondanks alles wat je hebt meegemaakt, je eigen leven weer kunt omarmen.

Wie schrijft, die… overleeft

Het is voorbij. De strijd, de pijn, het verdriet.

Het is voorbij. De hemelse liefde, de aanbidding, de vlinders in de buik, de liefdesbetuigingen, de boeketten, de romantiek.

Het is voorbij. De vernederingen, de scheldpartijen, de helse e-mails, sms'en in caps letters, het geroep, het getier, de bedreigingen, het liegen.

Net voor het einde van de relatie begon ik te schrijven vanuit herstel, vanuit hernieuwd vertrouwen, vanuit nieuwe hoop. Maar het heeft niet mogen zijn.

Toen ik deze blog startte, schreef ik vanuit pijn en verdriet, vanuit gemis en tranen. Van hoop die de grond ingeslagen werd na het ultieme verraad.

Na 10 jaar in een narcistische hel geleefd te hebben, heb ik een jaar aan mezelf gewerkt zodat ik nooit nog in die val zou trappen.

Ik volgde twee jaartrajecten, een therapeutisch en een spiritueel.
Beide hebben ervoor gezorgd dat ik mezelf teruggevonden heb.

Nu gebruik ik mijn levenservaring (zowel over het misbruik als therapeutisch) om andere slachtoffers en overlevers van narcistisch misbruik te helpen zodat ze op een dag ook weer van het leven kunnen genieten.

In plaats van gewoon elke dag in overlevingsmodus te staan.

Dit is wat de relatie zo onberekenbaar en angstaanjagend maakt. Eerst ben je zijn alles, zijn perfect match, ben je mooi (ondanks je overgewicht), slim, een goeie mama… Je krijgt kusjes en knuffels.

En dan, plots en zonder aanleiding, zie je soms de uitdrukking op zijn gezicht veranderen. Ken je van die saters, die stenen figuren die vaak bovenop kerken zitten, met een venijnige grimas op hun gezicht ? Wel, dat is het gezicht dat dan even verschijnt, een fractie van een seconde maar.

Maar op dat ogenblik gaan alle alarmbellen in je figth and flight-brein rinkelen. En je weet wat je te wachten staat.

Venijnige opmerkingen, plots is het eten dat je gemaakt hebt, niet goed genoeg, hebben je kinderen niet gedaan wat ze moesten doen (en dat is natuurlijk jouw schuld want je voedt ze niet op), ben je een vet kalf want je weegt wel meer dan hem, ben je dom want je volgt de actualiteit niet (omdat je graag naar sci-fi kijkt en de maan volgt)… en zoveel meer.

En als je dan wegvlucht en je hebt het geluk dat hij je deze keer niet achtervolgt en blijft beschimpen, en je bent tot rust gekomen… komt hij bij je zitten en begint een luchtig gesprek over zijn werk of koetjes en kalfjes… Alsof er niks is gebeurd. Alsof hij je net eerder niet tot kleine scherfjes heeft herleid, opgerold liggende in bed in foetushouding…

Vroeger, de eerste 7 jaren van onze relatie, gedrenkt in alcohol, was dit vaste kost elke dag. Hij kwam moe thuis van het werk, nam een aperitief, nog een fles wijn bij het eten en dan ging ie wat rusten. Zo zaten we naast elkaar in de zetel, romantisch in elkaars armen, te praten. En op een gegeven moment viel hij dan stil, keek een tijdje voor zich uit… en dan was de grimas daar. En de rest…

Van de zeven dagen in een week, kan ik verzekeren dat dit minstens op zes ervan zo ging.

Wat me tegenwoordig, als ik eraan terugdenk, zo opstandig maakt, is het feit dat deze scheldpartijen eigenlijk nooit over mij gingen.

Maar hij begon dan te denken aan zijn vorige relaties, zijn faillissement, zijn schulden… en hij weet zijn ongeluk dan blijkbaar aan zijn exen.

En ik was dan het symbool van de vrouwen die zijn leven verwoest hadden. Zo ging het schelden steevast over "jullie… dit" en "jullie… dat", waarbij "jullie" gelijk was aan "jullie vrouwen".

En dat gaf hij de volgende ochtend dan ook aan als excuus. Want het was toch niet op mij gericht, en ik moest dat niet persoonlijk nemen…

Maar dat maakte de pijn niet minder erg.

02 | Dag 1

Ik schrijf al jarenlang blogs, dus ik ben hiermee niet aan mijn proefstuk toe.

Het is echter zo dat op het eerste zicht deze blog wat chaotisch kan lijken.

Vroeger schreef ik luchtige en soms grappige schrijfsels, soms al meer persoonlijke om wat verdriet of frustratie van me af te schrijven.

Deze blog heeft een ander doel. Ik kom uit een 10-jarige relatie die van dag 1 vervuld was van narcistisch misbruik. Hoe het zo ver kunnen komen is ? Dat vraag ik me ook vaak af. Je ziet een heleboel rode vlaggen, maar hij overtuigt je keer op keer dat het beter zal worden, dat hij spijt heeft, zelfs dat je het niet persoonlijk mag nemen want dat het maar frustratie is over iets of iemand anders…

Vandaag zag ik deze post op facebook, en het illustreert goed hoe het er allemaal in sluipt:

Dag 1. Hij noemde me dik vandaag, en dat deed pijn, maar het is oké want ik ben inderdaad wat bijgekomen. Hij noemde me tenminste niet dom.

Dag 198. Hij noemde me dom vandaag, en dat deed pijn, maar het is oké want ik vergeet vaak dingen. Hij ging tenminste niet vreemd.

Dag 302. Hij zei vandaag dat ik niet goed genoeg was en iemand nodig had om aan zijn behoeften tegemoet te komen. Dat deed pijn, maar het is oké want ik ben een vermoeide moeder, geen supermodel. Hij werd tenminste niet hardhandig.

Dag 439. Hij duwde me hard neer vandaag, en dat deed pijn, maar het is oké want ik stond duidelijk in de weg en hij was dronken. Ik heb tenminste geen blauwe plekken.

Dag 562. Hij draaide mijn arm zo hard vandaag dat het een blauwe plek achterliet. Dat deed pijn, maar het is oké want hij probeerde gewoon te communiceren. Hij sloeg me tenminste niet.

Dag 612. Hij gaf me vandaag zo'n harde klap, dat ik er hoofdpijn van kreeg. Dat deed pijn, maar het is oké want ik heb vaak hoofdpijn en hij wilde me geen pijn doen.

Dag 729. Hij sloeg me hard vandaag en ik sta vol met builen en blauwe plekken. Dat deed pijn, maar het is oké want ik heb snel blauwe plekken. Hij brak tenminste niks.

Dag 863. Vandaag werd ik wakker in het ziekenhuis met buisjes en draadjes aan een machine en veel personeel rond me. Maar het is oké, ik leef tenminste nog.

Dag 1095. Vandaag legde iemand bloemen op mijn graf en fluisterde "Waarom liet ze hem voorbij dag 1 komen?"

Ik schrijf om 2 redenen: om te verwerken, en om mensen die het niet zullen of willen geloven toch aan te tonen dat het niet verzonnen is, of allemaal in mijn hoofd…

Eén van de kenmerken van een narcistische persoon trouwens: je zover krijgen dat je gelooft dat je zelf gek bent, dat je twijfelt aan je realiteit. Gaslighting heet dat. Zoek maar eens op.

Of beter, volg mijn blog en je zal snel leren wat het betekent. Geschreven door een ervaringsdeskundige, zoals dat heet.

Een titel waar ik zeker niet achter gevraagd heb. En geloof me, ik zou ook willen dat ik na dag 1 de stekker er uit getrokken had.

03 | Respect(loos)

Omdat we een kleine keuken hebben, staan sommige van onze keuken-benodigdheden zoals ovenschotels in een kast in de veranda. Onlangs hadden we er een nieuwe bijgeplaatst en bij het openen van een lade ervan, bedacht ik me dat dit een mooie en handige plaats zou zijn voor mijn weegschaal en kookboek.

In de living heb ik een orchidee of zes staan. De enige plant die ik schijn in leven te kunnen houden, dus ik hecht er wel belang aan. Ik heb ook rozen buiten staan, dus ik ben in het bezit van een snoeischaar. Deze gebruik ik ook vaak voor snijbloemen of dus voor het bijwerken van mijn orchideeën. Dus ik bedacht me ook dat voorvermelde lade wel handig zou zijn om ook mijn snoeischaar in te bewaren. De veranda geeft toegang tot de tuin waar mijn rozen staan, perfect dus.

Bij het enthousiast uiten van dit idee, kreeg ik plots de wind van voren. Ik ging daar toch die tuinschaar niet in leggen ? Die kast was voor keukengerief !

De volgende dag een sms vanop zijn werk: leg die schaar daar maar in, hoor. Leuk, ik kreeg toestemming. Moet ik daar nu dankbaar om zijn ?

Tweede voorbeeld: we bewaren onze medicijnen in een keukenkast, op een hoge onhandige plaats voor mij, enkel toegankelijk als ik op een keukenstoel ga staan. Dus ik kreeg onlangs het lumineuze idee om me een medicijnkastje aan te schaffen. En dat wilde ik graag ophangen op een lege plaats aan de muur. Waar voordien een fotocollage hing van ons gezin, maar die hij heeft kapotgeslagen bij een ruzie enkele weken geleden.

Toen ik dit voornemen aankondigde bij een gezellig ontbijt, kreeg ik alweer een gelijkaardige reactie. Je gaat dat daar toch niet ophangen, daar moet terug een fotokader komen ! Hang het dan in de badkamer of zo!

Nu denk ik vooral praktisch bij zulke zaken. Een medicijnkastje is naar mijn mening het nuttigst in de ruimte waar de meeste huishoudongelukjes gebeuren. En niet in de badkamer, waar net iemand in bad of onder de douche of op het toilet zal zitten op het moment dat je onder het bloed zit en een pleister nodig hebt.

En alweer hetzelfde scenario. Ik klap dicht, ga me afzonderen want op zulke momenten bekruipt mij het verlangen om met een pan op zijn hoofd te slaan. En ik ben écht geen gewelddadig persoon. Nadien weer een sms met toelating. Jeej, het mag !

En zo kan ik tig van voorbeelden opsommen. Zo lang ik zijn lead volgde en zelf niet met ideeën of wensen naar voor kwam die niet strookten met de zijne, was alles rozengeur en maneschijn. Maar sinds ik sterker geworden ben en meer mijn mening durf geven, botst het meer en meer.

Het zijn niet die kleine akkefietjes die het probleem vormen, ik hoop dat dat duidelijk is. Het is wel het gebrek aan respect en de manier waarop hij mij behandelt, met een dominante agressie. Het voelt nooit aan als een gelijkwaardige relatie, snap je ?

En je kan zeggen dat hij nadien het wel inziet en toegeeft dat hij verkeerd was. Maar dat voelt dan heel beredeneerd aan. Want ik heb al gemerkt dat deze toegevingen nadien nog durven terugkomen in ruzies, waaruit blijkt dat hij eigenlijk toch helemaal niet akkoord was. Dat hij toegaf maar dat het tegelijk een doorn in zijn oog bleef. Een symbool dat ik niet gedaan had wat hij wilde.

Na een week of zo inwonen bij me, bleek deze klok al een doorn in zijn oog te zijn, kon hij de bing bong en dat tikken niet verdragen. Hij heeft toen niets geeist, maar liet op elk mogelijk moment zijn ongenoegen blijken, zodat ik de klok maar stilgelegd heb. Die klok is het enige dat ik uit mijn ouderlijk huis meegenomen heb en dat getik betekende veel voor me. Maar okee, zo erg vond ik het toen niet, als het hem stoorde, deed ik dat met plezier.

Wist ik veel dat dit het begin zou zijn van heel veel dingen hier in huis die hem stoorden en die ik zou moeten veranderen…

04 | Enablers

Eigenlijk weet ik zo geen Nederlandstalig woord dat deze lading helemaal kan dekken. Een omschrijving kan wel helpen: iemand die iets mogelijk maakt. In deze context dus iemand die een narcistische persoon helpt in het handhaven van zijn narcistisch gedrag.

Tot nu toe was er nooit echt iemand die bij me opkwam als ik deze uitleg las. Tot vandaag, jammer genoeg. En uit een hoek die ik niet verwacht had.

Ik zat met mijn zoon bij de huisarts voor een allergische reactie. Na afloop vroeg hij hoe het met me was. Ik legde kort uit dat de rust thuis stilaan aan het nederdalen was, waarop hij me vroeg of ik nog altijd achter mijn beslissing stond. Op zich al een vreemde vraag, en een ongemakkelijk gevoel kwam naar boven. Ik vertelde hem dat mijn man nu eenmaal iets onvergeeflijks gedaan had, en dat het bovendien sowieso dé druppel was die een héle grote emmer had doen overlopen.

Daarop antwoordde hij dat hij (mijn man) het waarschijnlijk zo niet bedoeld had, dat hij vond dat hij het gedaan had "om goed te doen". Mijn huisarts zelf werd trouwens door mijn man aangehaald als één van de mensen die hem aangeraden zouden hebben om dit te doen. Wat mijn huisarts natuurlijk ontkende, hij zei dat hij zich niet mengt tussen mensen of een oordeel erover uitspreekt. Ik geloof hem wel. Maar toch bleef ik met een heel wrang gevoel zitten.

Misschien ben ik overgevoelig, maar zulke gesprekken maken mij ongemakkelijk. Net zoals mijn vader "terloops" zei dat een bepaalde allergische reactie bij mijn moeder volgens de dokter veroorzaakt werd door stress (van mijn nakende tweede echtscheiding vanzelfsprekend). En nu zei mijn huisarts "terloops" dat mijn man het gedaan had om goed te doen.

Wat moet ik met zulke uitspraken ? Mensen die zich zogezegd niet mengen of geen oordeel vormen, doen het toch wel tussen de lijnen door.

Ik dacht de voorbije dagen dat ik toch wel goed op mijn pootjes terechtgekomen ben na ontsnapt te zijn uit een relatie met langdurig

narcistisch misbruik. Maar op dagen zoals vandaag vrees ik ervoor dat het herstelproces toch wel langer zal duren dan gedacht of gehoopt.

Voetnoot: NSS= Narcistisch Slachtoffer Syndroom

05 | Ademhaling

Ik kan me voorstellen dat mensen je vaak de vraag stellen nadat je besloten hebt om een einde te maken aan de relatie: waarom nu ? Waarom verdraag je 10 jaar al die vernederingen en mishandeling om dan plots de knoop door te hakken ?

Eerst en vooral: er is geen sprake van “plots”. Zoals ik aan mijn huisarts zei: het was de druppel die de gigantische emmer deed overlopen.

Ik denk dat het incident zelf eigenlijk niet zo belangrijk was. Want hij was over dat onderwerp (te maken met mijn kinderen) al vaak over de grens gegaan.

Wat maakte dit dan anders ?

Mijn vroegere therapeute is nu een coach. En een goeie ! Het toeval (nee toch, bestaat niet, het heeft zo moeten zijn !) wil dat ik net bij haar een minicursus volgde over omgaan met angst.

Basisaanpak was de ademhaling. Vier tellen in, 7 tellen vasthouden en 8 tellen uitademen. En ik was dat al enkele weken aan het oefenen. Bij elke uitbarsting van hem, dwong ik mezelf tot deze oefeningen om mijn paniekaanvallen onder controle te houden. En dat had toch een weldadige invloed op mijn gevoelsleven.

Tweede punt van aanpak was het realiseren dat je angst voor 80% bestaat uit angst voor de angst. En ik was klaar om dat te aanvaarden. Ik geloofde hem toen hij me beloofde dat het okee was om een namiddagje voor mezelf te nemen en de kinderen bij hem achter te laten. Er zouden geen conflicten zijn, ik moest echt niet bang zijn !

Mijn namiddagje bestond uit een uitstapje naar zee. Schitterend weer, niet teveel volk, genoten van een terrasje en een coctail en de zee. En op terugweg naar huis, met de trein, schreef ik opgelucht in mijn dagboek over het feit dat ik mijn angst voor de angst overwonnen had.

Tot ik mijn smartphone bekeek en een notificatie aangaf dat ik alweer een litanie aan sms-jes ontvangen had.

En wat bleek ? Die 80% angst voor de angst was geen inbeelding, maar realiteit. Ik heb tranen met tuiten gehuild, tijdens die treinrit naar huis. Omwille van de harde woorden en vernederingen, maar vooral ook omdat ik het eindelijk besefte: hier zou nooit een einde aan komen. En ik was het zat om verder in angst te leven.

Dus ik ben beginnen ademen. 4 tellen in, 7 tellen vasthouden en 8 tellen uitademen. En toen ik weer kalm was, nam ik mijn besluit. Hier en nu hield het op. Hier en nu nam ik mijn leven opnieuw in eigen handen.

06 | Leugens

Tijdens de 7 jaren van alcoholisch misbruik heb ik veel leugens moeten slikken. Ik vond dat toen al bijzonder zwaar, wat ik tijdens en achteraf allemaal ontdekte. Zwaarder bleek het nog toen hij, tijdens een periode van nuchter zijn, toegaf wat ik allemaal nooit geweten heb. Ik vond dat toen sterk, dat hij dat kon toegeven. Nu besef ik dat het ook alweer een taktiek was om mijn vertrouwen opnieuw te winnen.

Want blijkbaar had hij intussen achter mijn rug het alcoholisme vervangen door een andere verslaving, twee eigenlijk: nicotine en cafeïne. Ja, ik weet het, het zijn meer algemeen aanvaarde verslavingen en worden aanzien als minder schadelijk dan alcohol, toch in termen van impact op relaties.

Met cafeïne heb ik helemaal geen probleem, ware het niet dat ik het toch zorgelijk beschouwde dat hij minstens 2 liter cola dronk op een dag, en waarschijnlijk toch wel ook een liter of meer koffie. En intussen maar klagen over zijn maagpijn. Maar kom, het had ogenschijnlijk geen invloed op zijn gedrag, dus ik heb er nooit iets van gemaakt. Ik geef het gewoon even mee dat het heel erg kenmerkend was dat het cafeïneverbruik enorm steeg nadat hij gestopt was met alcohol.

Wat me wél mateloos stoorde, was het roken. Ik ben iemand die heel gevoelig is aan de geur van sigaretten, zodra iemand rookt in mijn buurt als ik aan het eten ben, moet ik gewoon stoppen met eten, ik word er gewoon misselijk van.

En dat wist hij van in het begin van onze relatie. Dat was voor mij ook een *deal breaker*, ook dat wist hij.

Dus toen hij opnieuw begon met roken (had hij volgens hem 10 jaar niet meer gedaan), verstopte hij het op alle mogelijke manieren. Dat zou je kunnen begrijpen, als hij bang was voor mijn reactie. Maar ik merkte vaak de geur op en als ik dit uitsprak, was het altijd “omdat hij bij een aantal rokers gestaan had”. En het is nu net dat wat me het ergste stoorde: het liegen, recht in mijn gezicht. Die ogen, die ik altijd onvoorwaardelijk vertrouwd had, die me beloofd hadden

altijd eerlijk tegen me te zijn, die ogen keken me recht in de mijne en zworen dat hij zelf niet rookte.

De periode waar ik nu over spreek, dateert van 5 jaar na ons huwelijk. En ook al beweert hij nog altijd dat hij pas toen opnieuw is beginnen roken (volgens hem omwille van stress door zijn opleiding en het overlijden van zijn vader), herinner ik me al iets gelijkaardigs rond ons huwelijk zelf.

Enkele maanden voor ons huwelijk is hij namelijk in psychiatrische opname geweest, en ook daar merkte ik die geur toen al op. Opnieuw was het "omdat hij altijd bij een groepje rokers buiten stond".

Maar op de vooravond van ons huwelijk was er ook al een incident (dat ik later meer uitgebreid zal vertellen) waarbij ik een gesprek hoorde tussen hem en een medebewoonster van de instelling, waarbij hij haar bezwoer dat niemand van hen mij mocht vertellen dat hij rookte.

Ik heb hem er toen mee geconfronteerd, en zijn reactie was dat het maar een occasionele sigaret was, om mee te doen, sociaal roken dus, en dat hij niet "terug aan het roken was". Zelfs nadat ik ook eens een pakje sigaretten vond in zijn rugzak, hij "hield die toen alleen maar bij" voor een medebewoonster omdat die geen handtas bij zich had op dat moment.

En ik geloofde hem. Alweer vertrouwend op die ogen die me gezworen hadden dat ze nooit tegen me zouden liegen.

Als ik hem hier achteraf, nu jaren later, nog eens over aansprak, kreeg ik altijd de reactie dat het leugentjes om bestwil waren, om mij niet boos te maken. Maar het probleem is dat ze niet alleenstaand waren. Intussen had hij me al zeker 3 keer gezworen ermee te stoppen, mij demonstratief elke keer zijn "laatste pakje" gegeven. Om hem na enkele dagen alweer te betrappen met een sigaret en zijn ochtend kopje koffie.

En ja, je kan me bekrompen noemen omdat ik echt een probleem heb met dat roken. Maar het zijn vooral de leugens en het verraad dat ik elke keer voelde bij de gebroken beloftes, die me pijn deden.

Vooral omdat ik niet meer in blind vertrouwen in die ogen van hem kon kijken, zonder me af te vragen of hij het deze keer meende.

En vooral het feit dat hij zo kon liegen, zonder scrupules of schuldgevoel. Omdat hij het gerechtvaardigd vond om te liegen. Dat is iets dat me later heel erg is beginnen opvallen. Hoe gemakkelijk hij kon liegen tegen mensen om zich uit situaties te redden. En hoe heel normaal dat hij dat vond.

07 | Schijn bedriegt

Ik denk dat veel mensen heel raar opkeken toen ze op mijn toekomstige ex-man's facebook pagina lazen dat het voorbij was tussen ons. Ik las reacties als "amai da's snel gegaan" en "néé, en onlangs zagen jullie er nog zo gelukkig uit" …

Ten eerste, "snel" is het zeker niet gegaan. Ik heb 10 jaar lang diepe psychologische pijn en mishandeling gekend. Ik heb 100-en nieuwe kansen gegeven, 1000 keer vergiffenis geschonken. 1000 keer de spons erover gedaan en opnieuw begonnen.

Maar zo werkt het niet. Elke vernedering en scheldpartij sneed een beetje dieper in mijn hart. Tot het een wonde creëerde die niet meer te genezen was. Elke "sorry" legde een pleister op de wonde, nadat hij eerst de vorige er met bruut geweld had afgetrokken en de wonde weer volop deed bloeden. En dan sneed hij de wonde nog wat dieper, en probeerde dan met een miniscuul verbandje dat weer dicht te maken, alsof er niks gebeurd was.

Ten tweede: facebook is een droomwereld. Voor sommigen mooie dromen, voor sommigen nachtmerries en oorlog. Maar het is vooral schijn.

De laatste foto's die in overvloed getoond werden, waren van onze idyllische reis naar het prachtige Griekenland. En op de helft van die mooie foto's stond ik, met volle open glimlach. Zogezegd stralend aan het genieten. Maar de goeie observeerder zal gezien hebben dat mijn ogen niet mee lachten.

Waarom deed ik dan mee met die hypocrisie ? Laat me dat even schetsen.

Het begon al op onze heenreis in het vliegtuig. Manlief stond klaar met zijn smartphone om opnames te maken van onze vlucht, om mee te kunnen uitpakken op zijn facebook pagina. Vroeger was hij de galanterie zelve, liet mijn genieten voorop gaan. Omdat, zoals hij dat altijd zei, ik dat verdiende. Mijn vorige man zou nooit mijn geluk voor laten gaan hebben. En romantische reizen waren er al zeker niet bij. Maar mijn nieuwe man, die bewoog hemel en aarde om mij blij en gelukkig te maken.

Ik besef nu dat dit echter een secundaire bedoeling had. Toen ik pas moeder werd, zei mijn gynaecoloog dat ik eerst mezelf goed moest verzorgen. Want: blije mama = blije baby. Ik denk dat dit ook opgaat voor een narcistische persoon. Blije partner = blije narcist. Want dan blijft die partner de narcistische persoon ook voeden.

In elk geval, de man die in het begin me op handen droeg, vroeg nu met tegenzin waar ik wilde zitten. Ik wist dat hij bij het raam wilde zitten, maar ik wilde ook naar buiten kunnen kijken en wist dat hij dan het zicht helemaal zou blokkeren met constant zijn smartphone ervoor. Plus dat het naar buiten kijken mij toch wat rust gaf. De laatste tijd had ik dat veel nodig doch kreeg ik het heel weinig gevonden.

Dus met veel tegenzin liet hij me aan het raam zitten. Waarna ik de hele tijd een smartphone naast mijn gezicht gehad heb, tegen het raam en zijn groeiende ergernis voelde.

Tegen dat we goed en wel geland waren, was die in zulke mate gegroeid, dat al wat ik deed, zoals te traag mijn spullen pakken, te traag wandelen naar de plaats om onze bagage op te halen, mijn jasje laten vallen, … had een sneer als resultaat, en liefst luid genoeg zodat de omstaanders het konden horen. Waarbij ik in de grond zakte van schaamte. Meestal bleven die vernederingen privaat en waren alleen mijn kinderen er getuige van. Maar blijkbaar waren we een level omhoog gegaan: vernederd worden in het openbaar. En als ik eerlijk ben, waren we dat level eigenlijk al een tijdje gepasseerd.

Na zo'n vernederingssessie, die meestal een kwartier of zo duurt, veranderde hij dan weer van persoonlijkheid en was hij tijdelijk weer normaal. Of toch ongeveer. Tot ik hem weer ergens mee ergerde.

Intussen was ik het natuurlijk ook beu en toen hij doodleuk de mooie zee aanschouwde als we de luchthaven buitenkwamen en onze eerste mooie selfie (voor facebook vanzelfsprekend) wilde nemen, kon ik het écht niet opbrengen om "mooi te lachen". Hij bekeek de mooie foto met zijn zuur kijkende vrouw en werd woedend.

Dit resulteerde in een busrit naar het hotel, vol met medelandgenoten, waarin ik constant luid vernederd werd. Over mijn gewicht, en nog vele dingen die ik me niet meer herinner. Want ik had geleerd om te overleven door op dat moment "uit te tunen", mezelf proberen af te sluiten en te hopen dat het snel voorbij was en hij weer zou switchen naar een enigszins normale man.

En het resultaat ? Alle 100-en mooie foto's die nadien getrokken werden op de reis hadden een mooi lachende vrouw er op.

Wat hem niet tegenhield om mij op die reis nog vaak te vernederen en negeren. Maar da's voor een latere blog. Ik wilde nu maar uitleggen hoe je soms mooie lachende mensen op foto's kan zien die vanbinnen toch een stille dood aan het sterven zijn …