

## hart &amp; hoofd

# Als de liefde giftig wordt

**RELATIES** Het proces van Johnny Depp tegen Amber Heard laat zien hoe een toxische liefde helemaal kan ontsporen. Maar wanneer wordt een relatie toxisch? En wat kun je eraan doen?

Hij stuurde berichten waarin hij haar een hoer en een kutwif noemde, maar zou zelf een vingertopje hebben verloren doordat zij een wodkafles naar hem gooide. Op het proces dat acteur Johnny Depp wegens smaad heeft aangespannen tegen zijn ex-vrouw Amber Heard, wordt de oorlog vuil en gedetailleerd gespeeld. Het is een publieke en pijnlijke dissectie van een toxische relatie, waarbij de twee ex-geliefden zichzelf allebei als slachtoffer zien.

Dichter bij huis, met minder pijnlijke details, had Geena Lisa het in *De Cooke & Verhulst show* over een liefdesrelatie uit haar verleden die ze 'ziekmakend' noemde – het ging voor alle duidelijkheid niet om haar ex-man, zanger Coco Jr. 'Dat komt als gif in je leven en je hebt dat eerst niet door', vertelde de tv-presentatrice. 'Het begint met leugens, bedrog. Ik heb veel energie, maar die moest altijd in het teken staan van hem.' Ze bleef lang begripvol voor de man. 'En maar vergeven, en maar mijn normen en waarden verliezen.' Pas toen hij haar verliet, kon ze naar eigen zeggen weer zichzelf zijn.

Geena Lisa wil niet nog eens ingaan op de details van haar toxische relatie, vertelt ze aan de telefoon, maar ze wil wel kwijt dat ze na haar getuigenis 'overspoeld werd door reacties van mannen en vrouwen die in een toxische relatie zitten of van familie die zich zorgen maakt over iemand die in een gelijkaardige situatie zit'. 'Een toxische relatie is duidelijk een thema dat erg leeft.'

Op Instagram en TikTok zijn er talloze filmpjes waarin al dan niet zelfverklaarde coaches raad geven aan wie denkt in een toxische relatie te zitten. Ze strooien met termen als *cookie-jarring* (iemand daten, maar die als een plan B achter de hand houden – als een extra koekje in je koekjes-trommel – terwijl je met iemand anders een relatie uitprobeert), *pocketing* (je partner wil jullie relatie liever geheimhouden), *icing* (je partner zet jullie relatie geregeld in de koelkast om ze dan opnieuw leven in te blazen) en *love bombing* (je overstelpen met liefdesbetuigingen om je te manipuleren) – allemaal alarmsignalen voor toxisch datinggedrag.

## Niet meer jezelf

Samen zijn met iemand die toxisch gedrag vertoont, kan traumatiserend zijn. 'Je hebt me beschadigd', zingt de Nederlandse singer-songwriter Meau in 'Dat heb jij gedaan'. Het autobiografische liedje over een toxische relatie was een van de Nederlandstalige hits van het voorjaar. 'Die song van Meau heeft veel losgemaakt, dat merk ik aan het toenemende aantal meldingen van cliënten die denken dat ze in een toxische relatie zitten', zegt Sarah Hertens, klinisch psychologe en relatietherapeut.

Hoe weet je of een relatie giftig is? Kent niet elke liefde ups en downs? 'Er is een duidelijk verschil tussen een toxische relatie en een tijdelijke destructieve fase van een koppel', legt Hertens uit. 'Een gezonde relatie wordt gekenmerkt door een goede balans tussen verbinding en autonomie. Er is wederzijds respect en je voelt je veilig bij je partner. Tegelijk is er ruimte voor een verschil in eigenheid. Ruzies zijn constructief: ze dienen om noden en verwachtingen bespreekbaar te maken en om te kunnen groeien als koppel. Wanneer je het gevoel hebt dat je jezelf niet meer kunt zijn in je relatie, wordt het toxisch. Als je plots jaloers of controlerend wordt bijvoorbeeld, terwijl je dat normaal niet bent.'

Respecteert je partner je emotionele en morele grenzen? Voel je je gesteund en gewaardeerd? Kun je open en eerlijk zeggen wat je denkt en voelt? Geeft je relatie je energie en een goed zelfgevoel? Is je partner eerlijk en te vertrouwen? Kun jij zijn wie je bent? Werkt je partner oprecht aan een oplossing voor jullie problemen? 'Hoe vaker je nee antwoordt, hoe groter de kans dat je in een toxische relatie zit', zegt Mjon van Oers. Zij schreef met *Detox je liefdesleven* een zelfhulpboek over hoe mensen kunnen herstellen van ongezonde relaties. Aan de giftigste kant zitten relaties waarin partners seksueel, fysiek of psychologisch misbruikt worden, maar er zijn ook mildere vormen. Mannen en vrouwen die in een

**'Als ik hem maar genoeg liefde geef, komt het wel goed, dacht ik. En wat is er mis met het beste willen voor iemand die je graag ziet? Veel, als het ten koste gaat van jezelf'**

**Mjon van Oers**

Auteur van *Detox je liefdesleven*

ongezonde relatie zitten, zetten hun eigen normen en noden aan de kant om de ander te ontzien, te behagen of te 'redden'.

Van Oers zat ooit zelf in een toxische relatie. 'Het was meer dan toxisch: het was narcistisch misbruik', zegt ze. 'Het begon geleidelijk, met kleine, schijnbaar onschuldige opmerkingen – genre: je haar zit leuk, maar als je het zo doet, staat het je beter. Of continu bellen als ik uit huis was om te weten waar ik was. Ik paste me zodanig aan zijn behoeften aan dat ik mezelf verloor. Als ik hem maar genoeg liefde geef, komt het wel goed met die man, dacht ik. En wat is er mis met het beste willen voor iemand die je graag ziet? Veel, als het ten koste gaat van jezelf.'

Paradoxaal genoeg zijn toxische relaties

## Hoe maak je je los uit een toxische relatie?

### Tips van Mjon van Oers

- ▶ Word je bewust van je situatie. Lees boeken en artikels over wat (on)gezonde liefdesrelaties inhouden.
- ▶ Blijf dicht bij jezelf. Stel jezelf de vraag: hoe voelt dit voor mij? Dan ben je minder geneigd om te tolereren dat een ander over je grenzen gaat.
- ▶ Verbreek *cold turkey* de relatie of las tijdelijk een time-out in. Dat betekent geen contact met je (ex-)partner. Fysiek en emotioneel afstand nemen is cruciaal.
- ▶ Leun op een netwerk. Praat over zijn/haar wangedrag met mensen die je vertrouwt.
- ▶ Houd een dagboek bij. Zelfs korte notities kunnen je helpen om te reflecteren over je situatie.
- ▶ Beweeg: je krijgt er meer energie van.

vaak verslavend. Ze kennen hoge pieken en diepe dalen, waarin aantrekken en afstoten de relatiedynamiek bepaalt. "We kunnen niet leven met elkaar maar ook niet zonder elkaar", hoor ik dan', zegt Hertens. 'Toxische relaties zijn heel intens, waardoor gezonde relaties soms "saai" lijken. Er is vaak drama, aan problemen werken is trekken en sleuren. Wat ik in mijn praktijk vaststel, is dat een toxische relatie meestal erg stroef loopt in het dagelijkse leven, terwijl zo'n koppel op vakantie wel veel mooie momenten beleeft. Dan zijn er geen externe bedreigingen.'

## Gewenning

Veel mensen vinden het erg moeilijk om een toxische relatie te beëindigen. 'Het kan jaren duren, omdat gewenning optreedt', zegt Hertens. 'Een cliënt van me werd jarenlang door haar partner voor rotte vis uitgescholden. Ze vond dat normaal.' Ook een patroon van straf en beloning maakt de relatie verslavend. 'De toxische partner maakt je klein en gaat over je grenzen. Als je dan een grens trekt, zal die uit angst om je te verliezen alles doen om je terug te winnen, door beloftes te maken of je te overladen met complimenten', zegt Hertens. 'Daardoor begin je weer te twijfelen aan je oordeel en geloof je dat je die partner nodig hebt om te functioneren, waardoor je terugkeert. En er is de hoop dat het beter wordt. Mensen kunnen evolueren en hun behoeftes als koppel beter op elkaar afstemmen, maar fundamenteel zullen ze niet veranderen. Je kunt de vraag stellen: als ik mezelf niet kan zijn en mijn partner ook niet, heeft deze relatie dan nog zin?'

'Het gaf een adrenalinekick', zegt Van Oers als ze terugdenkt aan het destructieve patroon van haar toxische relatie. 'Het lukte hem elke keer om me, door beloftes en manipulaties, over te halen om te blijven. Als iemand je de hemel in prijst en zegt dat jij de ware bent en je ziet ik graag, is het moeilijk om onbewogen te blijven. Maar je wordt op den duur een wrak door de rollercoaster van emoties en de ruzies die elkaar opvolgen. Liefde kunnen onderscheiden van afhankelijkheid is knap lastig.'

Mensen in een toxische relatie hebben de neiging om de negatieve eigenschappen en misstappen van hun partner te vergoelijken en te verzwijgen. In toxische relaties beschermt de ene partner de andere soms zo hard dat die eerste op den duur geïsoleerd en vervreemd raakt van vrienden en familie. 'Je schaamt je over het gedrag van je partner', zegt Hertens. 'En over jezelf, omdat je het grensoverschrijdende gedrag hebt toegelaten en genormaliseerd. Ik geef mijn cliënten daarom altijd het advies om over hun situatie te praten met vrienden en familie: zij houden je een spiegel voor waardoor je beseft dat je niet op een liefdevolle manier wordt behandeld.'

Een keerpunt in de toxische relatie van Van Oers, die een jaar duurde, was een column over narcisme die ze las. 'Ik herkende narcistische trekken in mijn partner. Toch duurde het nog enkele maanden voor ik geloofde dat onze liefde op niets was gebaseerd. Ik had een herniaoperatie nodig en kon nog amper lopen, maar hij was er niet voor mij. Toen ik uit het ziekenhuis kwam, is de boel ontploft.'

Veel mensen voelen weggaan aan als een breuk tussen hun verstand en hart. 'Het is nooit zwart-wit: er zijn ook positieve kanten aan die toxische partner', zegt Hertens. "Hij of zij zorgt zo goed voor mij",

hoor ik vaak. Maar zorgen voor iemand betekent niet alles bepalen en je leven overnemen. Het omgekeerde gebeurt ook: dat een toxische partner het slachtoffer uithangt voor wie gezorgd moet worden. "Als jij weggaat, crash ik of ben ik niets meer." Ook dat is verstikkend.'

## Zelfliefde

Dat brengt ons bij een heikel punt: het idee dat wie blijft, het zichzelf aandoet. 'Het laatste dat we moeten doen, is mensen met de vinger wijzen die gebukt gaan onder een toxische relatie. Het is wel belangrijk om stil te staan bij wat jouw aandeel is in zo'n





ongezonde relatie. Hoe komt het dat je te weinig voor je behoeftes opkomt? Vaak gaat het om angstig gehechte mensen, die het gevoel hebben dat ze een partner moeten pleasen en bang zijn om alleen te zijn.'

Het herstelproces na een toxische relatie is niet te onderschatten. 'Veel van je energie is weggekaapt', zegt Van Oers. 'Herstel begint met zelfliefde, met weer die dingen doen die jou gelukkig maken. Als je jezelf lief hebt, kun je jezelf ook vergeven. Een giftige relatie kan iedereen overkomen. Ook dat inzicht zou slachtoffers milder moeten stemmen over zichzelf.'

Mensen die uit een toxische relatie ko-

men, zijn bang om opnieuw bij een foute partner te belanden en vragen zich af of ze ooit nog een leuke, warme relatie kunnen hebben. 'Zeker, op voorwaarde dat je leert uit die vorige relatie en je zelfvertrouwen herstelt', zegt Hertens. Ook Van Oers gelooft voluit in de liefde. 'Ik ben al tien jaar samen met de man van mijn leven: we doen dingen samen, maar laten elkaar ook vrij. Ik had die toxische relatie nodig om te weten wat echte liefde is.' Ook Meau heeft haar toxische lief achter zich gelaten. Haar nieuwe single gaat over haar nieuwe relatie – een gezonde, voor de verandering.

Cathérine De Kock

## de maand van

### Munganyende Hélène Christelle



## Tweede huid

Zodra ik me tot het feminisme wendde, wist ik het: een leven leiden als feminist is beladen met onzichtbaar verlies. Feminist zijn kan gepaard gaan met chronische stress. Niet alleen het soort stress dat aan de buitenkant te zien is, of het type conflict dat je met anderen hebt. Wat me in het begin kon opbreken, is de optelsom van sluimerende dingen: de mentale strijd die je dagelijks aangaat met seksistische, homofobe of discriminerende uitspraken. De stroom aan beelden – in de media en in het dagelijkse leven – van uitsluiting. En als auteur: het onvermogen van publiek om om te gaan met de realiteit van het leven waaruit je de inspiratie voor je doordachte werk put. Mijn hoop op revoluties maakte langzaam plaats voor een snakken naar de dag vlak daarna.

Als activist ben je overal aan het nadenken over onderdrukking. Op het werk, op straat, in de rij, thuis, op restaurant. Het is een soort permanente staat van rouw. Mary Hiatt, auteur van *The way women write*, zegt dat een vrouw die weloverwogen keuzes maakt over haar manier van leven, ook lijdt aan de stress die gepaard gaat met die vrijheid, de eenzaamheid van een leven buiten de norm. Verzet is dus eenzaam, zelfs als je je symbolische of praktische doelen mee behaalt.

Gelukkig leerden de afgelopen jaren me dat onvrijwillige verandering ook als een constructieve storm kan dienen, die ons ertoe dwingt naar binnen te keren. We kunnen niets anders dan van dit jaar het jaar van magisch denken maken, zoals Joan Didion het noemt. Magisch denken is niet hopen op herrijzen uit de dood. Een jaar van magisch denken is niet lineair. Het is geen verhaal dat gaat over een worsteling en op het einde beloond wordt met overwinning. Een lieve vriendin bood mij eens verlichting met de gedachte dat je sommige vormen van worsteling misschien niet overwint, die veranderen je simpelweg, voorgoed. Nayyirah Waheed zegt daarover dat de wereld voor haar al vaak is ingestort, maar een nieuwe wereld is in de ochtend altijd weer begonnen.



Als mijn lichaam uitgeput aanvoelt, zoek ik mijn toevlucht in woorden van Sonya Renee Taylor

Ik liep door mijn buurt op zo'n ochtend. Op de dag voordat de Nederlandse bars en restaurants weer open zouden gaan. Er hing een onderhuids soort broeien in de lucht. Alsof allerlei kleine explosies op het punt stonden te ontstaan. Ik werd die dag aan deze woorden herinnerd door Sonya Renee Taylor, waar ik toevlucht in vind als mijn lichaam uitgeput aanvoelt: 'We zullen niet meer normaal worden. Normaal was het nooit allemaal. Ons pre-coronabestaan was nooit normaal, behalve dat we hebzucht, ongelijkheid, uitputting, extractie, ont koppeling, verwarring, woede, hamsteren, haat en gebrek normaliseerden. We krijgen de kans om een nieuw kledingstuk te naaien. Een die past bij de hele mensheid en de natuur.'

Een kledingstuk dat de hele mensheid en de natuur past, is geen boetekleed. Ik beeld me in dat het gemaakt is van de fijnste met goud geborduurde zijden stof die in onze kast hangt. Het soort stof waarin migrantenmoeders zich wikkelen voor Jumu'ah en zondag. De oplossingen voor die nieuwe wereld liggen niet daarbuiten in de oude wereld die we bij elkaar gesmeed hadden. De oplossingen bestaan uit een nieuw soort stof, een tweede huid die we de afgelopen wrede wonderjaren de kans hebben gekregen om te weven. En dat moeten we durven te dragen.

Munganyende Hélène Christelle is auteur en new-age-publisher. Ze doceert het vak Beyoncéology aan Artez en is net terug van kunstresidentie in West-Afrika. Haar favoriete voorwoord is tantine.