



MANIFESTEER HET LEVEN DAT JE WILT

Deel 7  
BYEBYE  
TOXISCHE  
RELATIE

In toxische relaties is de balans tussen geven en nemen structureel zoek. Hoe herken je ze, hoe bescherm je je ertegen en wanneer is het tijd om los te laten?

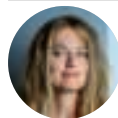
# Haal het gif uit je relaties

# » SOS TOXISCHE LIEFDESRELATIE

## Seksuologe en relatiebemiddelaar

**Rika Ponnet** ziet de afgelopen jaren beduidend méér mensen die vastzitten in een ongezonde relatie en een uitweg zoeken. Vooral de getuigenissen over een narcistische relatie zijn daarbij exponentieel toegenomen. 'Het succesverhaal van de Nederlandse singer-songwriter Meau is voor mij een teken aan de wand. 'Jij hebt mij beschadigd' zingt ze. Je hebt er geen idee van hoe vaak mijn cliënten dat lied citeren en wat het losmaakt. Alleen is het verhaal complexer dan dat. Wat wel eens vergeten wordt, is dat je zo'n relatie met z'n tweeën tot stand brengt. Daarom probeer ik tijdens de therapie bewust een stap verder te gaan: Wat heeft jou oorspronkelijk in die persoon aangetrokken? Wat waren jouw behoeftes? En wat maakt dat jij die ongezonde relatie getolereerd hebt? Het gesprek wordt dan meteen een stuk kwetsbaarder. 'Hij of zij heeft mijn grenzen overschreden', hoor ik dan. Alleen, waren er wel grenzen? De verantwoordelijkheid van een toxische relatie helemaal bij de andere leggen, doet de waarheid onrecht aan. Meer nog, het kan er zelfs voor zorgen dat je opnieuw in zo'n verhaal stapt. Veel waardevoller is het om je eigen aandeel onder de loep te nemen, én eruit te leren. Maar dat vraagt moed, natuurlijk.'

### DE EXPERT



**Rika Ponnet**, seksuologe bij relatiebemiddelingsbureau Duet

## 'JA' ALS JE 'NEE' BEDOELT

Wanneer wordt een relatie toxisch? 'Vanaf het moment dat je jezelf niet meer kan zijn in die relatie en je je er geleidelijk aan in hebt weggegeven. Stel, je maakt er een gewoonte van om te liegen in bed – je geeft seks om de andere tegemoet te komen, terwijl je het eigenlijk niet wil – dan krijgt je relatie een toxisch kantje. Je pretendeert dat je zin hebt, maar hebt het niet. In een gezonde relatie kan je dat gewoon zeggen. Je bent vrij, kan jezelf ontplooiën en kan zowel jouw grenzen als die van je partner te allen tijde bespreken. Er is gelijkwaardigheid in de

## 'Waren er wel grenzen om te overschrijden?'

relatie, dat is essentieel. Zodra je jezelf aanpast en dingen doet die je niet wil, is er sprake van een toxisch relatiepatroon. Ik gebruik bewust 'patroon' omdat het om iets structureels gaat. Want laten we eerlijk zijn, ruzies komen voor in de beste relaties. Mensen hebben nu eenmaal emoties die ze niet altijd op de beste manier uiten. Wat dan het verschil maakt, is dat er op zo'n ruzie een inzicht volgt, dat er oprechte excuses komen, dat jij en je partner eruit leren. Een kwestie van evolueren van 'jij hebt mij gekwetst' naar 'ik voel mij gekwetst omdat je ...' en er dan over kunnen praten. In een toxische relatie gebeurt dat niet of zelden, en hervallen jullie keer op keer.'

## TIPS VAN RIKA

- Probeer ook je eigen aandeel te zien in een toxische liefdesrelatie. Waarom werden je grenzen overschreden, en heb je die wel duidelijk genoeg gesteld? Zorg ervoor dat je relatie met jezelf goed zit voor je een (nieuwe) liefdesrelatie aangaat. Alles draait rond bewustzijn: om de patronen uit je jeugd en familie, de manier waarop je omgaat met intimiteit, je diepere angsten en bovenal het vermogen om het daarover te hebben met een liefdespartner.
- Een toxische relatie wordt nooit beter, integendeel, tenzij je van in het begin de confrontatie durft aan te gaan en bekijkt hoe de andere erop reageert. Een conflict uit de weg gaan is op lange termijn vooral een enorme verlieservaring.

## JE HÉBT DE KEUZE

'In een gezonde relatie begint alles met zelfliefde en ambitieus durven te zijn', gaat Ponnet verder. 'Want als jij je goed voelt, heb je de andere niet nodig om voor jou te zorgen. En als die ingesteldheid wederzijds is, dan heb je alvast een solide basis en is er minder kans om in een toxische relatie terecht te komen. In dat geval is er een engagement tussen twee volwassenen die verantwoordelijk zijn én blijven voor de keuzes die ze maken. Ik zeg het vaak tegen mensen die bij mij in begeleiding komen: 'Vergeet nooit: jij kán uit die relatie stappen, wat de consequenties ook zijn. Doe je dat niet, dan zijn er blijkbaar toch nog voldoende elementen die je triggeren om erin verder te gaan.' Sowieso blijft het in de meeste gevallen een ingrijpende beslissing om een punt te zetten achter je relatie. Je kan financieel vastzitten, je kinderen kunnen je in de relatie houden, of misschien zit je in een soort aantrekken-en-afstoten-spelletje waarin het moeilijk is om een heldere beslissing te

&gt;&gt;



>> nemen. Mensen beseffen soms heel goed dat ze in een ongezonde relatie zitten, maar kiezen er toch voor om te blijven. In dat geval gaan we stapsgewijs op zoek naar manieren om het toch leefbaar te maken. Want jezelf beter beschermen en je minder kwetsbaar opstellen (*zie tips, red.*), kan iedereen leren, ongeacht de keuze die je maakt.

### GROEIKANS

‘In de praktijk zie ik heel wat mensen pas uit een toxische relatie stappen als het écht niet meer gaat’, merkt Ponnet nog op. ‘Als iemand ziek wordt door de opgestapelde stress die zo’n relatie met zich meebrengt bijvoorbeeld. Het herstelproces dat volgt, is vaak heel intens en vraagt tijd. Maar néémt iemand ook die tijd om te rouwen, om het leed een plek te geven, om zijn eigen angsten onder ogen te zien en zijn kompas opnieuw in te stellen, dan zie ik vanuit die kracht wel mooie dingen gebeuren. Hoe iemand die totaal niet meer in de liefde geloofde, er toch in slaagt om een nieuwe, gezonde, liefdevolle en evenwichtige relatie aan te gaan.’

## 7 TOXISCHE DATINGTERMEN

**Icing:** Een ijskoude manier om iemand aan het lijntje te houden: nu eens word je in de diepvriezer ‘on hold’ gezet, dan weer eruit gehaald om verder te daten.

**Lovebombing:** Een ‘lovebomber’ overlaadt je met genegenheid, aandacht, complimenten ... Anders dan bij de klassieke romantiek gebruikt hij/zij het als manipulatietechniek om controle te krijgen over je gedrag en gedachten.

**Pocketing:** Een jammerlijke relatietrend waarbij een van de twee weigert om de relatie publiekelijk te maken én te erkennen.

**Flashpanner:** Iemand die verslaafd is aan het spannende, verliefde gevoel dat gepaard gaat met het begin van een nieuwe relatie, maar de moeilijke delen die volgen niet aankan.

**Cookie-jarring:** Letterlijk: koekjes in je trommel steken. Oftewel: je zorgt voor een plan B terwijl je met iemand aan het daten bent. Zo heb je een back-up indien het toch niet loopt zoals gewenst.

**Microcheating:** Een subtiele vorm van overspel, zonder lichamelijk of seksueel contact. Stiekem met een ander chatten op social media, een contact onder een andere naam bewaren in je telefoon ... het zijn kleine dingen die erop kunnen wijzen dat je je emotioneel niet meer verbonden voelt met je partner.

**Paperclipping:** Je ex duikt af en toe op om je weer aan zijn/haar bestaan te herinneren, zodat je nooit de kans krijgt om volledig over jullie breuk te raken.



## TIPS VAN ELSE-MARIE

- Je familieleden kunnen diepe wonden slaan, maar probeer elkaar toch erkenning te geven en elkaars verhaal te respecteren. Of neem desgewenst een pauze. En weet: existentiële familiebanden kan je onderbreken, maar nooit verbreken.
- Behoed je ervoor om een oordeel te vellen over je schoonfamilie.
- Ook in een familie geldt: geef elkaar geregeld een compliment. 'Weet je dat jij écht een goede vader bent?'

## >> OVER ONGEZONDE FAMILIEPATRONEN

'Familie duurt een mensenleven lang', weet **therapeute Else-Marie van den Eerenbeemt**. 'Een toxische relatie niet, dat is een momentopname, hoelang ze ook aansleept. Om die reden spreek ik zelf nooit over toxische familierelaties. Ik hoorde vanmorgen nog een cliënte die zo verwonderd was dat haar zus, na de erfenis, de ring van hun moeder kwam brengen, 'omdat ze altijd zo goed voor mama had gezorgd'. Het bracht haar danig van stuk, want ze had haar zus altijd jaloers gevonden. Ik wil hiermee aantonen dat er in een familiale relatie, meer dan in andere relaties, altijd herkansingen mogelijk zijn.'

### DE EXPERT



**Else-Marie van den Eerenbeemt**, familierelatie-therapeut, docent intergenerationale familiedynamiek, publicist, treedt regelmatig op in de media over familieproblematiek en schreef er tal van boeken over

### FAMILIE BLIJF JE TOCH

'Dat neemt niet weg dat familierelaties erg beschadigend en kwetsend kunnen zijn', gaat ze verder. 'Een time-out kan dan echt wonderen doen. Familie blijf je toch. Of bereid je mentaal voor op een ontmoeting met een tante of neef die je telkens destabiliseert. Ga niet in de aanval, maar probeer om oprecht belangstellend te zijn naar de andere: 'Hoe gaat het met je? Hoe is het met je kind?' Zulke openingsvragen doen het altijd goed. En als er zich kansen aanbieden om te verzoenen: grijp ze. Hoe vaak ik in mijn praktijk al geadviseerd heb: 'Praat nú met elkaar, straks zie je elkaar pas op de begrafenis van je moeder.' Weet je dat mensen soms zelfs niet meer weten wat de aanleiding van de ruzie is geweest?'

### ANDERE LIEFDE

'Steeds opnieuw wordt de balans gewogen van de liefde van ouders voor élk

van hun kinderen. Wie heeft het meeste liefde gehad? Wie het minste? Wie was de favoriet van de ouders? 'Elk kind roept andere liefde op': het is een uitspraak waar je heel wat ouders mee kan bevrijden. Een oudste, tweede, jongste kind, wat ze meemaken ... het is een heel groot taboe dat ouders een ándere liefde voor hun kinderen voelen. Daar praten mensen niet over. Onlangs gaf ik een lezing aan pakweg achthonderd vrouwen en toen ik hen vroeg: 'Wie heeft een favoriet kind?', ging er geen enkele vinger in de lucht. Maar vroeg ik of hun ouders een lievelingskind hadden, dan kwamen de tongen los. Geloof me, het ligt aan de basis van heel wat familieruzies. Hetzelfde geldt voor nare echtscheidingen, ook die kunnen lang wegen op de volgende generaties.'

### GEEN OORDEEL

'Nog een gouden raad: probeer geen oordeel te vellen over de familie van je partner. Omdat het tégen je kan werken. Dat heeft te maken met het mechanisme dat erachter zit: *the invisible loyalties*, de onzichtbare loyauteiten. Waarbij jouw ouders in 'waarde' omhooggaan als die van je schoonfamilie omlaaggaat. Wat dan weer je eigen relatie met je partner in diskrediet kan brengen. Net zoals alles met elkaar verbonden is én blijft in de natuur, werkt dat ook binnen een familie zo. Stel, je wint een olympische medaille en je krijgt van de ganse wereld complimenten, dan zal toch de pijn overheersen als je eigen broer je niet feliciteert? >>

## >> VRIENDEN VOOR HET LEVEN?

**Dr. Beate Volker** doet al jaren onderzoek naar het belang van vriendschap, en bestudeert ook de toxische vorm ervan. 'In vriendschappelijke relaties is er een evenwicht van geven en nemen. Een goede vriend aanvaardt je zoals je bent en wil voor jou het beste. En vice versa. Klaar. Het is de essentie van pure vriendschap. Aristoteles schreef er al 2.000 jaar geleden over. Die maakte een onderscheid tussen nuttige vriendschappen, zoals burens die elkaar helpen, plezierige vriendschappen, zoals vrienden met wie je elke week gaat joggen, maar ook goede vriendschappen, waarbij de vrienden in kwestie niet alleen nuttig en leuk zijn voor elkaar, maar ook goed. Zij wensen de andere oprecht het beste toe.'

### ALLEEN OP DE WERELD

'Pas wanneer er een onevenwicht in een vriendschap komt, kan de relatie toxisch worden. Ik heb het dan niet over die ene keer dat je vriendin uitsluitend over haar ex-partner praatte en niet in jou geïnteresseerd leek. Nee, het onevenwicht is permanent. Stel, je bent iemand met een laag zelfbeeld en je hebt je vriend(in) nodig om je aan te spiegelen en je beter te voelen? Of in het andere geval, dat je vriend(in) op een misplaatste manier geen aandacht en onderdanigheid? In beide gevallen is er afhankelijkheid van de andere, en dreigt de vriendschap ongezond te worden. Dan krijg je situaties waarin je letterlijk denkt: als ik

#### DE EXPERT



**Beate Volker**, professor sociologie, Universiteit van Amsterdam

hieruit stap, ben ik helemaal alleen op de wereld. Je voelt je letterlijk verstikt door de vriendschap, wat vergelijkbaar is met een ongezonde partnerrelatie.'

### ONBAATZUCHTIG

Feit is dat vriendschappen in onze maatschappij door de jaren heen belangrijker zijn geworden. Er zijn meer scheidingen waardoor onze vrienden vaak meer tijd en aandacht krijgen. Bovendien wonen we gemiddeld verder van onze familie en moeten vrienden deels hun gemis compenseren. Het maakt dat we meer energie steken in onze vrienden. Wat mooi is, maar tegelijk komen vriendschappen onder een grotere druk te staan. Want als een vriend én de plaats van je partner én die van je familie moet innemen, en ook nog eens een aantal van je verlangens moet vervullen, dan voel je dat het mooie, onbaatzuchtige van een vriendschap al snel zoekraakt.'



### TIPS VAN BEATE

- Sta af en toe eens stil bij wat een vriend voor jou betekent. Is hij iemand die jou gelukkig wil zien, en jij hem? Dan zit de basis goed. Heb je elke keer het gevoel dat er te weinig ruimte is voor jou, dan is het misschien tijd om je vriendschap te evalueren.
- Kies bewust hoe je een vriendschap wil afsluiten. Breek je radicaal of kies je voor een mildere vorm en minder je het contact.
- Ook een vriendschapsbreuk kan erg pijnlijk zijn: gun jezelf voldoende tijd om te helen. Raadpleeg eventueel een therapeut.

### VRIENDSCHAP AFSLUITEN

'Weet je, een liefdesrelatie beëindigen is pijnlijk, maar dat geldt ook voor een vriendschap. Vaak houdt ze al jaren stand, soms zelfs van in je jeugd, en weet de andere heel veel over je. Bovendien is het ook moeilijker om in de praktijk te brengen: breken met een vriend. Bij een scheiding wordt de inboedel verdeeld en gaan beide partijen doorgaans op een andere plek wonen. Dat is hard maar duidelijk. Bij een vriendschap gebeurt het dikwijls subtieler. Dan word je plots niet meer uitgenodigd of komen er geen reacties meer op je verzoeken om af te spreken. Die onduidelijkheid kan voor heel wat extra stress en verdriet zorgen.'

## >> GIF OP DE WERKVLOER

‘Een toxische werkrelatie hangt meestal samen met een toxische bedrijfscultuur’, steekt **hr-expert Sophie Grison** van wal. ‘Dat gaat in vele gevallen om bedrijven waar het resultaat primeert, extreme competitiviteit aangemoedigd wordt, waar onethisch en respectloos gedrag gangbaar zijn, en waar de werknemers vaak worden gekleineerd of geïntimideerd en onder druk worden gezet. Giftige werkrelaties vinden hier een goede voedingsbodem.’ Maar ook het tegendeel is waar, zo blijkt. ‘Kunnen mensen zich op de werkvloer thuis én zichzelf voelen, is er een veilige omgeving om zich te ontplooiën tot de beste versie van zichzelf, is er een heldere communicatie tussen collega’s en de leidinggevenden,

### DE EXPERT



**Sophie Grison**, loopbaan- en leiderschapscoach en trainer bij Better Minds Coaching

wordt er tegen ongepast gedrag resoluut ingegrepen, dan heb je meteen een ander verhaal. Toxische patronen duiken hier minder frequent op.’

### VERTROUWENSPERSOON

‘Toxische werkrelaties zijn mogelijk op alle niveaus en in verschillende gradaties’, gaat Grison verder. ‘Misschien word je gepest door je collega’s of overste, worden je grenzen en tijdslijmieten niet gerespecteerd of word je systematisch buitengesloten uit meetings waar je op basis van je expertise wél bij hoort. Belangrijk hierbij is om niet te wachten tot je er mentaal of fysiek aan ten onder gaat. Probeer sneller te reageren en ga in gesprek met de persoon in kwestie. Is dat moeilijk, dan kan ook de hr-verantwoordelijke of vertrouwenspersoon binnen het bedrijf hulp bieden. Raak je er toch niet uit, dan is het nuttig om de relatie tussen jou en je bedrijf onder de loep te nemen. Misschien liggen jullie waarden of toekomstperspec-

### TIPS VAN SOPHIE

- Probeer in je job authentiek te blijven en pas je niet voortdurend aan. Geef je grenzen aan, ook aan je baas en collega’s.
- Wil je een probleem aankaarten, kies dan voor verbindende communicatie, zónder in de aanval te gaan, genre: ‘Ik merk dat ik niet uitgenodigd ben voor de meeting, en dat maakt me onzeker.’
- Maak af en toe bewust verbinding met je collega’s. Sommige online meetings starten om die reden al met een check-in: ‘Hoe gaat het met je?’ En als het straks weer live kan: leve de koffiemachines!

tieven te ver uit elkaar? Het kan. Je zou dan op zoek kunnen gaan naar een werkgever die beter bij je aansluit. Belangrijk daarbij is om ook je eigen aandeel en verwachtingen goed in kaart te brengen, desgewenst kan een loopbaancoach je erbij helpen.’

### STROOMVERSNELLING

‘In de praktijk zie je dat bedrijven hun mensen bij zich proberen te houden door bijvoorbeeld een hoger salaris aan te bieden. Alleen is dat meestal een kortetermijnoplossing. Meer dan ooit speelt het mentale welzijn op de werkvloer een cruciale rol om trouw te blijven aan zijn werkgever. Corona heeft dat proces nog in een stroomversnelling gebracht. Door het vele thuiswerk zijn we allemaal een beetje ‘gedecteerd’ geraakt en was het makkelijker om ons vragen te stellen als: Maakt deze job me gelukkig? Kan ik hier mijn talenten volop inzetten en gebeurt dat in een gezonde werksfeer? Vooral de jongere generatie is erg begaan met die werk-privébalans. En dan is het ook mooi om te zien hoe bedrijven vandaag veel meer investeren (*zie ook de recente Arbeidsdeal, red.*) in zo’n gezonde bedrijfscultuur waar mensen gelukkig zijn én blijven.’

>>



## >> ZIJ BEVRIJDDEN ZICH VAN EEN TOXISCHE RELATIE:

**GINA PEETERS** AKA GEENA LISA (49),  
COGNITIEVE GEDRAGSCOACH, CORPORATE-  
WELLBEING-EXPERT EN ZANGERES

**K**eek ik als kind naar de relatie van mijn ouders, dan leek die voor altijd. Omdat ik in een veilig nest ben opgegroeid, was ik daar in het begin vrij naïef in. ‘En ze leefden nog lang en gelukkig.’ Dát. Ik ben op mijn 25ste met die intentie in het huwelijksbootje gestapt met mijn toenmalige partner (*Coco Jr., red.*). We zijn ondertussen al een hele tijd niet meer samen, maar hebben er op een mooie, respectvolle manier een punt achter kunnen zetten. Elkaar loslaten kan een liefdevol cadeau zijn voor elkaar. We dachten er toen hetzelfde over, dat helpt. Pas jaren later ben ik iemand tegengekomen met wie het wél grondig fout gelopen is en ben ik in een web van een narcistische partner verstrikt geraakt. Het heeft me heel wat tijd gekost om in te zien hoe ik mezelf stapsgewijs aan het weggeven was. Ik zou hem redden, mij ging het wél lukken. Ik ging in die missie zo ver dat ik zelfs overspel systematisch begon te tolereren. Een keerpunt was toen mijn beste vrienden zonder mijn medeweten een reis hadden georganiseerd, waarvoor ik niet werd meegevraagd. Ik voelde me diep gekwetst toen ik erachter kwam. Gelukkig hebben we het achteraf wel kunnen uitpraten en bleek dat ze mij er graag bij wilden,

‘Ik zou hem redden. Mij ging het wél lukken’

maar niet mijn toenmalige partner. Zijn overdreven gevoel van eigenwaarde en dominantie werden dus ook door hen als heel toxisch ervaren. Het heeft me stilaan doen beseffen dat ik niet alleen mezelf aan het verliezen was, maar ook mijn vrienden. Ik zat in een continu spel van aantrekken en afstoten, van mijn grenzen verleggen en nóg eens verleggen. De relatie heeft uiteindelijk zeven jaar geduurd, tot ik écht op was en tegen een burn-out aanliep. Uiteindelijk heb ik de beslissing niet zelf hoeven nemen. Ik had er eerlijk gezegd niet de kracht voor gehad. Maar kijk, de breuk is mijn redding geweest. Weet je, een toxische relatie is hoe dan ook ziekmakend, mentaal en fysiek. Je overleeft. Gelukkig heb ik er na afloop wel uit geleerd, vooral over mezelf, hoe ik in relaties sta, hoe ik beter voor mezelf moet zorgen, zonder mezelf weg te geven. Mét resultaat (*lacht*), want ik heb ondertussen al bijna drie jaar een gezonde, stabiele relatie, waarin ik wél durf te vertrouwen en die me wél energie geeft. Misschien helpt mijn verhaal anderen die nog in een toxische relatie zitten en er (nog) niet uit durven te stappen. Want ondanks de diepe wonden



die een toxische relatie kan slaan, kan je ervan herstellen. Ik geloof weer in de waarden en normen die ik altijd belangrijk heb gevonden, maar die tijdens die narcistische relatie weggesmolten leken. Vandaag wordt er veel over narcisme gesproken, en dat is goed, zolang het genuanceerd gebeurt. Iedereen heeft uiteindelijk een ander verhaal. Los daarvan verdient niemand het om zichzelf te verliezen in functie van iemand anders. Daar is het leven veel te kort voor.’



Meer lezen!

**Positieve intelligentie,**  
Gina Peeters en Isabelle  
Hoebrechts (Pelckmans,  
€ 24,50)

## KARIN JACOBS (62), ACTRICE, AUTEUR

‘Mijn moeder was zorgzaam. Op dat vlak was er geen probleem. Alleen was ze ook een enorme hypochonder. Ze heeft jarenlang apathisch in bed gelegen met allerlei kwalen, die gaandeweg erger werden. Ze hopte van de ene dokter naar de andere, en wie niet meeding in haar verhaal, werd geschrapt. Op den duur ging ze een keer of drie per jaar naar het ziekenhuis met vage pijnklachten, werd daar helemaal onderzocht en terug naar huis gestuurd met een resem nieuwe, vaak verslavende medicijnen. De laatste paar maanden trok ze drie keer per week zelf naar de spoed. Als kind was dat patroon erg beangstigend. Bovendien zei ze steevast dat ze doodging, en dacht ik ook dat dat zou gebeuren. Toen ik daar later tegen inging en haar graag uit bed wilde krijgen, kwamen daar nog suïcidale dreigingen bij. ‘Je gaat een lijk vinden als je terugkomt!’,

hoorde ik dan op het moment dat ik naar school vertrok. Vreemd genoeg ben ik daar als kind toch goed doorge-sperteld. Ik had in die tijd ook weinig vergelijkingspunten. Alleen als ik bij een vriendinnetje ging logeren, merkte ik dat zo’n moeder-dochterrelatie ook licht en liefdevol kon zijn. Een mama die lacht: wauw! De relatie met mijn moeder raakte door de jaren heen wel meer verzuurd.

Ik was vaak kwaad op haar omdat ik oprecht wilde dat ze iets dééd, iets ondernam. Ik herinner me een lichtpunt toen ik zelf onder het mes moest en mijn moeder had beloofd om me te komen helpen. Dat ging een week goed – plots had mijn moeder een doel en leek ze minder pijn te hebben – maar het ging even snel terug naar af, waardoor zij opnieuw de persoon werd die op de zetel lag en zorg nodig had. Mijn grootste vrees is lang geweest dat haar verslaving erfelijk zou zijn en ik mijn kinderen (*Jelle en Clara Cleymans, red.*) op dezelfde manier zou opvoeden. Ik praat er vaak met hen over, en ze verzekeren me alvast dat dat niet het geval is. Wat ik wél voel, is dat die toxische relatie tussen mijn moeder en mij me nog steeds parten speelt. Toen mijn moeder vijf jaar geleden overleed, was de woede meteen weg en zijn er verdriet en gemis in de plaats gekomen. Ik voelde me gefaald. Vandaag rouw ik nog steeds een beetje omdat ik er niet in geslaagd ben om onze relatie weer ‘gezond en leuk’ te maken, ook al beseft ik dat dat niet mogelijk was. In haar medische verslagen stond standaard: ‘een theatrale persoonlijkheidsstoornis’, en die veeg je niet zomaar uit. Op het einde belde ze me vier à vijf keer per dag, telkens met veel geweeklaag. Het was nooit goed. Alles was een probleem, en dat heeft er zwaar op ingehakt, ook op mijn relatie destijds. Tja, ik was enig kind. Wie zou er dan voor haar zorgen? Maar de liefde tussen ons, die is wel afgekald, ja, recht evenredig met het gif dat erin sloop.’

Voorstellingen ‘Moederpijn’: [karinjacobs.be](http://karinjacobs.be)

‘Mijn grootste vrees was dat haar verslaving erfelijk zou zijn’



Meer lezen?

**Moederpijn,**  
Karin Jacobs  
(Manteau, € 19,99)