

# In de ban van de foute

**'Wie ben ik? Wat wil ik? Levensvragen, nodig om het geluk te vinden. Sommigen zoeken hun geluk in de liefde, maar het gaat steeds mis'. Ze laat je dingen doen die je niet wilt, je bent overgeleverd aan je verlangen naar haar. Tot het misloopt. Wat kun je doen als je steeds tegen de verkeerde' aanloopt? Als jij op foute vrouwen valt?**

| door Tanya van der Spek

**H**appy word je door van jezelf te gaan houden, door jezelf echt te willen leren kennen. In deze serie Op zoek naar geluk hebben we al gezien dat je eigenschappen van jezelf kunt tegenkomen via therapie, verre reizen of een bezoek aan een astroloog of helderziende. Ook een manier om met jezelf geconfronteerd te worden, is de liefde. Is er sprake van echte liefde en een evenwichtige relatie, dan kunnen je partner en jij elkaar spiegelen, stimuleren en opbouwende kritiek geven. Niemand kent jou immers van zo dichtbij als zij. Maar helaas zijn er ook onevenwichtige, zelfs ongezonde relaties waarbinnen één van de twee vrouwen lijdt. Deze lijdende vrouw voelt zich vaak zo verliefd en afhankelijk van haar foute partner, dat ze de ogen sluit voor het leed dat haar wordt aangedaan. Door (psychisch) geweld of een verslaving, perverse neigingen, bindings- of verlatingsangst. De vrouw denkt misschien dat haar geluk van de foute partner afhangt, terwijl je geluk uit jezelf moet halen.

De femme fatale speelt geraffineerde spelletjes, je voelt dat ze liegt en ze lacht je soms uit. Toch kun je haar niet laten gaan. Je bent verliefd! Foute vrouwen: de een loopt er instinctief met een boog omheen, de ander valt keer op keer op een 'femme fatale'. De fatale vrouw vernedert je, pest, manipuleert, chanteert, liegt en bedriegt. Ze kan heftig emotioneel zijn, wispelturig en ze heeft soms hysterische buien. Ze plukt haar partner soms financieel kaal, ze is onbetrouwbaar, vaak seksueel heel uitdagend en soms beeldschon. Door haar uiterlijk en seksuele aantrekkingskracht is ze onweerstaanbaar. Gevaarlijk! De fatale vrouw en andere typen foute vrouwen zijn vaak moeilijk te herkennen. Foute vrouwen kunnen namelijk ook lief, kwetsbaar en echt leuk zijn. Alleen werkt een relatie met ze gewoon niet. Dat heb je niet 1-2-3 door, want het spel

der macht wordt binnen de vrouw-vrouwrelatie onderhuids gespeeld. Daarom eerst een definitie: wanneer is een vrouw fout? Als het betekent dat jij lijdt onder jullie relatie. Wanneer jij wakker ligt en bang bent voor haar buien, ideeën, wensen en verwijten. Als jij in de relatie investeert en zij niet. De foute vrouw lijdt namelijk niet. Zij kijkt niet naar haar eigen gedrag. Daar is niets mis mee volgens haar. Er is een verschil tussen de foute vrouw en de problematische vrouw. Een problematische vrouw is wel bereid haar eigen aandeel te zien en wil ook werk maken van jullie relatie. Je hebt dus de slechte relatie en de moeizame relatie. Een relatie kan ook moeizaam zijn door een sterfgeval, werkloosheid of geldgebrek. Dat ligt aan factoren van buitenaf. Bij de slechte is het de foute vrouw die dwarszit. Voor de moeizame relatie kun je knokken, maar achter de slechte relatie kun je maar beter zo snel mogelijk een punt zetten. Als jij steeds weer valt voor dat type mooie, sexy, fatale vrouw, dan ben je waarschijnlijk heel gevoelig voor schoonheid en verleidingen. Een mooie vrouw aan je arm geeft jou status en macht. Maar wees eerlijk tegen jezelf: lijd je onder haar manipulatieve gedrag, is het echte liefde?

## **"Ze was alles wat ik wilde"**

"Ik val altijd op de verkeerde", vertelt Nelleke (31). "Ze is hetero of bezet. Of zij en haar vriendin zijn net uit elkaar en ze gebruikt mij tijdelijk als troost." De laatste keer dat Nellekes hart werd gebroken, was toen ze Corry leerde kennen. "Ik ontmoette Corry op karate. Ze was mooi, stoer en sexy, maar tegelijk ook aandoenlijk. Ik wilde haar seksueel verslinden en op hetzelfde moment troosten. Onze interesses kwamen overeen en ik had het idee dat ze me echt begreep: Corry was alles wat ik ooit wilde in één persoon." De twee kregen een verhouding maar al gauw liep Nelleke tegen een paar >>

vrouw



Op zoek naar  
Geluk

nare eigenschappen aan. “Ze was nogal op seks gericht, maar harde, dwingende seks. Ik wilde ook uitgaan en filmkijken maar dan kon zij de video heel bot onderbreken: ‘Gaan we nu naar bed?’. En ze bleef niet altijd slapen. Ze voelde zich prettiger thuis zei ze, maar daar nodigde ze me zelden uit. Soms leek ze nauwelijks geïnteresseerd in wat mij bezighield.” Nelleke probeerde dit alles en afspraken die vaak werden afgebeld, te negeren, want ja, ze was toch verliefd. Na een half jaar zei Corry dat ze, ondanks dat ze echt gek was op Nelleke, zat te denken aan een open relatie. “Ik raakte in paniek! Ik heb me eerst heel afhankelijk opgesteld, gesméékt bijna. Toen dat averechts werkte, ging ik met anderen zoenen om haar jaloers te maken. Die onafhankelijke houding hielp ook niet. Ze dumpte me. Ik zag de pijn in haar ogen maar haar woorden waren koud: ‘Ik ben niet meer verliefd. Klaar.’” Nelleke geeft toe dat ze Corry nu, anderhalf jaar later, nog steeds zou terugnemen. Ook al ziet ze Corry in de scene het ene hart na het andere breken. “Tja, ik val nou eenmaal niet op lieve, ongecompliceerde vrouwen.”

### “Het ging heel sluipend”

Hester (43) houdt wel van ongecompliceerd. Ze dacht aanvankelijk, net als Nelleke, dat ze een lot uit de loterij had met Monique. “Na twee lange, zware relaties was daar Monique. Een zelfstandige vrouw, slim, veel vrienden en ze ging haar eigen gang. Precies wat ik nodig had na al die moeilijke types.” Binnen een jaar woonden ze samen en toen kwam de echte Monique tevoorschijn. “Het ging heel sluipend, bijna ongemerkt: Monique zag haar vriendenclub eigenlijk niet zo vaak meer en ze wilde álles samen doen. En het liefst thuis zitten met z’n tweeën. Eerst vond ik het wel best, wel knus. Uitgaan

### “Ik zag de pijn in haar ogen maar haar woorden waren koud: ‘Ik ben niet meer verliefd. Klaar’”

was sowieso niet leuk meer, want Monique was snel jaloers. Later benauwde het me. Toen ik eindelijk durfde te zeggen dat ik ook wel eens alleen naar een vriendin wilde, kreeg ze, nét als ik wegging, opeens maagpijn of was ze verdrietig om een vage reden. Dan belde ik mijn afspraak af om haar te verzorgen. Mijn vriendschappen verwaterden, ik voelde me heel langzaam aan geïsoleerd. Na drie jaar ontdekte ik dat ik echt geen privacy had. Ze zat in mijn mail, post en jaszakken. Toen ik haar confronteerde zei ze dat ik fout zat, ik was koud en liet haar niet toe. Ik zag zoveel angst om mij te verliezen, dat ik haar weer troostend in mijn armen sloot. Ik zei ook wel wat ik vond maar zij zag niet in dat ze verkeerd bezig was: we waren immers één, we hadden toch niets te verbergen voor elkaar? Dat prentte ik me dan maar weer in en ’s nachts droomde ik dat ik stikte. Na vijf jaar kon ik niet meer. Ik was op. Ze liet zich op de grond vallen, hing letterlijk aan mijn been. Weer twijfelde ik, maar ik moest wel gaan omdat mijn broer buiten stond met een verhuisbusje. Doodeng, opnieuw alleen zijn. Maar eindelijk kon ik weer ademhalen.”

## Waarom zou je een type foute vrouw kunnen herkennen?

- Ze wil niet naar haar eigen gedrag kijken
- Ze heeft geen vrienden
- Ze laat een spoor van gebroken harten achter zich
- Ze gaat vreemd
- Ze is jaloers, claimend en bezitterig
- Ze heeft veel kritiek op anderen
- Ze klaagt maar ziet haar eigen aandeel nooit
- Ze eist dat jij dingen voor haar opgeeft
- Ze zoekt steeds ruzie
- Ze kan niet alleen zijn
- Ze is dwingend
- Ze liegt en bedriegt
- Ze biedt nooit haar excuses aan

### Het monsterverbond

Hester bleef voor de derde keer hangen in een relatie waarbinnen ze niet zichzelf mocht zijn en voornamelijk deed wat haar partner wilde. Nelleke pikte alles van die botte bijl Corry. Betekent dit dat Hester en Nelleke zielig zijn, slachtoffer-types? Nee, integendeel. Vaak hebben al dit soort vrouwen een goede baan, veel vriendschappen en kunnen ze zich prima uitdrukken. Maar dit zegt niets over hoe zij zijn binnen een intieme relatie. Daar nemen ze zichzelf eigenlijk niet serieus. Ze kunnen moeilijk stelling nemen en ze zijn bang om weg te gaan. Dit kan komen doordat ze zijn verwaarloosd in hun jeugd of juist heel beschermd zijn opgevoed, waardoor ze naïef en onvolwassen opgroeien. Psychologe en seksuologe Carolien Roodvoets wijdde haar boek *Het Monsterverbond* aan vrouwen zoals Nelleke en Hester. Roodvoets schreef het op hetero’s gerichte boek over niet werkende relaties naar aanleiding van haar jarenlange ervaring als gezins- en relatietherapeute en in tbs-klinieken. Ze hoopt dat lezeressen zichzelf herkennen, zich gaan afvragen ‘Wat wil ik?’, ‘Wat is goed voor mij?’ en dan betere partners zoeken. Je kunt het misschien niet altijd helpen dat je op de verkeerde valt, maar als je onder ogen durft te zien welk pad je steeds kiest, waarom het steeds misgaat en wat jouw eigen rol is in de relatie dan kun je jezelf in de toekomst veel pijn besparen. Goed, Corry en Monique léken ideale lovers. Maar ook als je er na jaren achter komt dat jij lijdt en zij haar gedrag desgevraagd niet verbetert, kun je beter vertrekken.

### Bindings- en verlatingsangst

In het boek van Roodvoets wordt al snel duidelijk waardoor het meestal komt dat vrouwen in niet-werkende relaties blijven hangen. Het begint met je kindertijd. In het eerste half jaar na je geboorte leef je in een gelukzalige roes van intense verbondenheid en versmelting met je moeder. Je voelt je één met haar. Zij is bijna volledig ingesteld op jouw behoeften en

ze voelt je feilloos aan. Naar dat gevoel zullen we ons hele leven terugverlangen. Als je wat groter groeit, ontdekt je dat je helemaal niet één bent met moeder. Dat maakt je bang. Er volgen veel verschillende fasen waarin je je los moet maken van moeder, waarin je je omgeving ontdekt, waarin je zelfstandiger wordt en leert dat je machtig bent door niet te doen wat je ouders zeggen. Later krijg je een verliefdheidsgevoel voor een van je ouders en vecht je om aandacht. In je kindertijd wordt de basis gelegd van jouw vertrouwen in liefde en intimi-

## De machtspeletjes worden heel subtiel, soms haast onzichtbaar gespeeld

teit. Als jij je in alle fasen veilig, gewaardeerd en geliefd hebt gevoeld, is de kans groter dat je zelfvertrouwen ontwikkelt en dat jij partners dichtbij durft te laten komen. Maar als jij op een heel kwetsbaar moment bent uitgelachen door je ouders of je moeder hield zich nooit aan haar beloften, of als je een groot verlies lijdt, dan vertrouw je je toekomstige partner minder en houd je haar liever op afstand. In het ergste geval ontwikkel je bindingsangst: je bent bang voor intimiteit, want intimiteit kan pijn doen. Vanwege bindingsangst hield Corry Nelleke op afstand. Als Nelleke te dichtbij kwam, 'strafte' Corry haar door af te bellen of niet te blijven slapen. Aantrekken en afstoten, je ziet het vaker bij lesbische verhoudingen. Corry wil geen vanzelfsprekendheid hebben in de relatie. Corry heeft de macht en de controle. Dat moet ze van zichzelf, want eigenlijk is ze onbewust bang voor Nelleke's macht. Door de baas te zijn durfde Corry het spel der liefde te spelen. Bij Hester en Monique was er duidelijk sprake van verlatingsangst. Als een baby het separatieproces met moeder niet goed doormaakt, dan blijft het kind hangen in een twee-eenheidsrelatie en dan wil het dit ook in zijn latere liefdesleven. Bij heftige verliefdheid kent elke relatie aan het begin de 'symbiotische fase' waarin je alleen maar samen wilt zijn. In een gezonde relatie kom je met je voetjes op de grond en ga je ook weer beiden eigen dingen doen. Dat wilde Monique niet. Ze wilde één zijn met Hester.

### Onbewust trap je er weer in

Maar waarom vallen Nelleke en Hester steeds weer voor vrouwen met een grote angst? Omdat Nelleke en Hester exact dezelfde angst hebben. Nelleke valt steeds weer op vrouwen die bezet zijn, hetero of emotioneel onbereikbaar. Goed, wat je niet kunt krijgen, blijft spannend. Maar je deelt ook geen intimiteit, je hoeft de binding niet aan. Hester is nooit lang vrijgezel en ze wordt altijd verliefd op claimende, jaloerse vrouwen. Uiteindelijk stikt ze in de relatie, maar tot die tijd is het wel een prettig idee dat Monique haar niet zal verlaten, helemaal op haar is gericht en zelfs voor haar denkt en grenzen aangeeft. Monique heeft de macht en controle. Het gebeurt allemaal niet expres. Personen met dezelfde angst trekken elkaar aan. Ze herkennen elkaars pijn op een onbewust niveau. En ze hopen vergeefs bij elkaar de pijn uit hun kindertijd te halen. Omdat

ze elkaar niet kunnen geven wat ze nodig hebben, worden ze beiden opnieuw beschadigd. Omdat alles onbewust gaat is het extra moeilijk om een betere partner te kiezen met wie het ook op lange termijn werkt. Een gezonde relatie waarin niemand lijdt en waarin de machtsverhouding in evenwicht is.

### Zwak, ziek, misselijk

Bij hetero's is vaak duidelijk te zien wie de macht heeft. Bij lesbiennes is dat moeilijker. Carolien Roodvoets: "Hetero's hebben de rolpatronen al generaties lang door de strot geduwd gekregen. Lesbiennes zijn meer zoekende hoe ze hun relatie vormgeven. Maar bij lesbiennes is zeker ook sprake van rolpatronen en machtsverhoudingen. Ook daar kan de een de ander dwingen, maar dan eerder psychisch dan lichamelijk." Bijvoorbeeld als jouw vriendin er steeds op aandringt met haar een trio te hebben, omdat je haar daarmee heel gelukkig zou maken. Of als ze dreigt je te verlaten als je iets bepaalds niet doet: emotionele chantage. Roodvoets: "Wat je heel vaak bij vrouwen ziet is problematiseren. Ze zijn bijvoorbeeld vaak zwak, ziek of misselijk. Door dit soort manipulatie hebben ze enorm veel macht. De machtspeletjes worden heel subtiel, soms haast onzichtbaar gespeeld." Wat Roodvoets vaker in haar praktijk heeft gezien is een lesbische relatie die lijdt onder het ziektebeeld borderline: "Heel heftig gedrag, promiscue, liegen, bedriegen, wisselende stemmingen en alles zwart-wit zien. Iemand met borderline is heel bang om verlaten te worden en manipuleert daarom." Het is overigens niet zo dat alle fatale vrouwen met heftig gedrag aan borderline lijden. Een ander typisch lesbisch probleem dat Carolien Roodvoets tegenkomt in haar praktijk is de beddendood: "Beddendood is het gevolg van de vervloeiing, de symbiose. Een symbiotische relatie ontstaat doordat beide partners verlatingsangst hebben."

## Als Nelleke te dichtbij kwam, 'strafte' Corry haar door af te bellen of niet te blijven slapen

Tot slot, wat kun je doen als je steeds in een relatie stapt met een foute vrouw? Durf naar je eigen wonden te kijken. Durf de pijn uit je kindertijd te voelen. De pijn die wordt toegedekt door jouw verslaving aan de foute vrouw. Ga, als je wilt, in therapie. Misschien is dat nodig. Roodvoets schrijft in haar boek: 'Scheiden kan een daad van liefde zijn, liefde voor jezelf en voor die ander. Wanneer je om wat voor reden dan ook het slechtste in elkaar naar boven haalt in plaats van het beste, dan moet je elkaar loslaten.' Als je uit elkaar gaat, zijn er nieuwe kansen! Maar ga er nooit vanuit dat jouw vrouw je pijn zal wegnemen. Je moet zelf sterker worden, van jezelf gaan houden en voor jezelf zorgen. Pas dan kun je echt gelukkig worden. ●

Carolien Roodvoets geeft cursussen relatiegeluk.  
Kijk op [www.carolienroodvoets.nl](http://www.carolienroodvoets.nl)