LIEFDE & MANIPULATIE

Ligt het dan tóch aan mij?

Het begint vaak onschuldig. Met een opmerking die je aan het twijfelen brengt, een herinnering die volgens de ander ‘niet klopt’ of een gevoel dat wordt weggewapperd. Tot je jezelf steeds vaker afvraagt wat waar is en wat niet. En: ligt het misschien tóch aan mij?

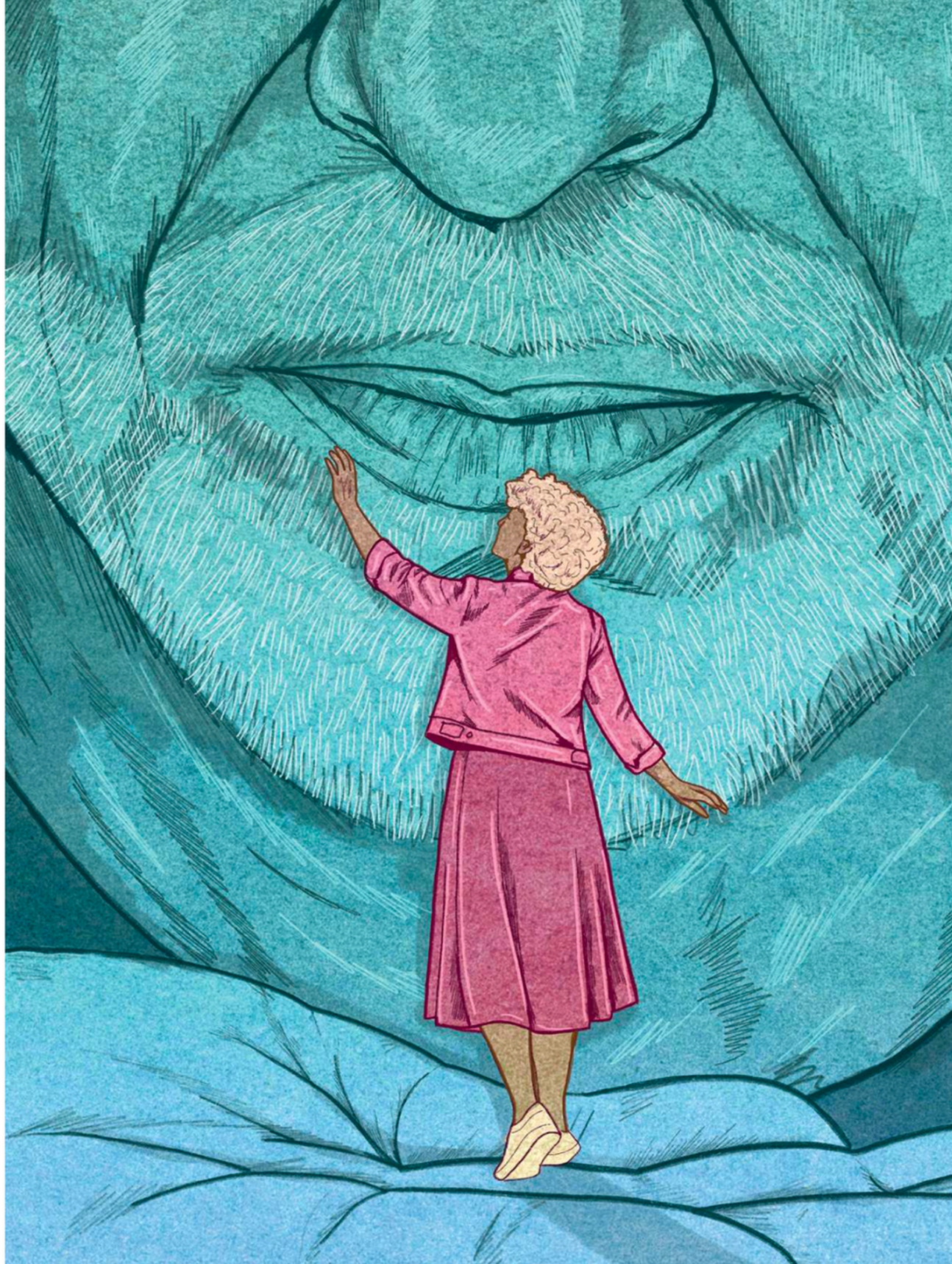
TEKST: PETRA SCHOUTEN | ILLUSTRATIES: ROSA SNIJDERS

‘Wij zijn hier omdat we vermoeden dat uw ex-man eerder deze week suïcide heeft gepleegd. We vonden een huurauto met zijn portemonnee erin bij een spoorwegovergang.’ Ik probeer de woorden tot me te laten doordringen. ‘Nee, dat kan niet,’ zeg ik uiteindelijk. ‘Het kan F niet zijn. Hij heeft me vanmiddag nog een bericht gestuurd. Ik heb alleen nog geen kans gezien het te lezen.’ De twee rechercheurs kijken elkaar veelbetekenend aan. ‘Mogen we dat bericht zien?’ Dan lees ik de hardvochtige woorden, die ik daarna nooit meer zal vergeten.’



Het klinkt als een scène uit een thriller, maar dit keer put Jet van Vuuren (1956) niet uit haar verbeelding. De schrijver van oer-Hollandse thrillers waarin vrouwen de hoofdrol spelen richt in *Mijn eigen verhaal* voor het eerst de blik op haar eigen leven. Niet omdat ze een autobiografisch boek wilde schrijven, maar omdat ze vastliep. “Mijn vorige boek *Moedwil* was net klaar en ik moest aan een nieuwe beginnen. Toen dacht ik: ik moet eigenlijk eerst iets anders schrijven. Mijn verhaal over mijn leven met F. Ik wilde voor mezelf helder krijgen wat er precies was gebeurd. Hoe kan het dat ik zo lang bij iemand ben gebleven die steeds slechter voor me werd?”

In eerste instantie schreef ze alleen voor zichzelf. Ze wilde begrijpen, niet beschuldigen. Daarom koos ze er bewust voor woorden als *gaslighting* en narcisme niet centraal te zetten. ▸



‘Hoe kan het dat ik zo lang bij iemand ben gebleven die steeds slechter voor me werd?’



“Ik wilde niet in een slachtofferrol gaan zitten. Ik wilde de feiten opschrijven en kijken: wat is hier nou eigenlijk gebeurd? De lezer moet zelf kunnen zien hoe zo’n patroon in een relatie ontstaat en hoe je er op een gegeven moment niet meer uitkomt.”

Grenzen verschuiven langzaam



Dat zo’n patroon zich langzaam ontwikkelt, maakt gaslighting volgens psycholoog en relatietherapeut Alice Vlottes moeilijk te herkennen. In haar boek *Gaslighting ontmaskerd* beschrijft ze hoe emotionele manipulatie werkt. “Gaslighting is een vorm van manipulatie die stelselmatig en structureel gebeurt, met als doel controle en macht te krijgen over de ander. Gewone manipulatie kan eenmalig zijn, gaslighting is een proces.”

Dat proces begint meestal niet met slecht gedrag. “Het begint vaak lief, leuk en aardig. Je hebt een partner die heel betrokken lijkt. Soms is er sprake van *lovebombing:* heel veel aandacht, waardering en bevestiging.” Pas later verschuiven de grenzen. “Je realiseert je niet hoe ver het al is opgeschoven. En je kunt je moeilijk voorstellen dat iemand van wie je houdt zo met je omgaat.”

Wat heb ik fout gedaan?

Tijdens het schrijven werd voor Jet steeds duidelijker waarom ze bepaald gedrag zo lang had geaccepteerd. Daarvoor moest ze verder terugkijken dan haar huwelijk. “Ik was enig kind en mijn vader was ziek. Als hij zich niet lekker voelde, moest ik stil zijn. Er mochten bijna nooit vriendinnetjes komen spelen. Alles draaide om hem. Mijn moeder was een typische huisvrouw uit die tijd en mijn vader was de baas in huis. Voor mij was dat normaal.”

Dat beeld nam ze later mee haar relatie in. “Mijn voorbeeld was eigenlijk: je man is belangrijk en jij bent minder belangrijk. Zelf mocht ik niet studeren. Ik was halverwege de dertig toen ik F. leerde kennen. Hij had gestudeerd, hij was knap, hij wist alles beter. Hij was alles wat ik niet was. Ik keek enorm tegen hem op.”

Jet had bovendien een grote kinderwens en wilde heel graag dat de relatie zou slagen. “Dus als er dingen gebeurden die niet goed voelden, dacht ik: misschien ligt het aan mij. Misschien heb ik iets verkeerd gezegd. Misschien ben ik te druk. Maar ik dacht ook heel vaak: wat heb ík fout gedaan?”

Die twijfel aan jezelf kan door gaslighting steeds groter worden, zegt Vlottes. Zinnen als *Dat heb ik helemaal niet gezegd, Je overdrijft* of *Het gaat altijd over jou* kunnen onderdeel worden van zo’n patroon. “Als je dat steeds opnieuw hoort, ga je denken: heb ik het dan verkeerd? Je wordt onzekerder. En die onzekerheid kan de ander vervolgens weer gebruiken.”

Dat kan ook slimme, zelfstandige mensen overkomen. Vaak proberen empathische en loyale mensen lang de relatie goed te houden.

Ook Jets huwelijk was niet alleen maar slecht. F. kon haar bewonderen en stimuleren. “Tegen andere mensen zei hij dat hij heel trots op me was. Toen ik begon te schrijven, vond hij dat eerst geweldig. Maar toen ik succes kreeg en er geld mee ging verdienen, veranderde dat. Toen kon hij ineens heel naar reageren op mijn werk. Ik kreeg steeds meer het gevoel: ik moet niet knapper of beter worden dan hij.”

Pas door het schrijven zag Jet hoe vroeg het patroon al was begonnen. “Er gebeurden helemaal aan het begin van onze relatie al dingen waarvan vriendinnen tegen me zeiden: dit is niet normaal. Maar dan praatte hij weer op me in en ging ik toch terug.”

Ze kijkt daarbij niet alleen naar zijn gedrag. “Als ik in het begin van onze relatie had gezegd: sorry, maar dit gaat mij te ver, dan had ik hier geen dertig jaar in gezeten. Ik heb me heel lang naar hem gevormd. Dat zit ook in mij. Daarom wil ik niet alleen maar zeggen: hij was fout en ik was slachtoffer. Ik wil begrijpen waarom ík bleef.”

Volgens Vlottes is juist dat inzicht belangrijk. Niet alleen wat doet de ander, maar ook: waar ben je zelf gevoelig voor? Tegelijk moet ook de ander naar zichzelf kunnen kijken. “Kan iemand zeggen: dat heb ik niet goed gedaan? Heeft iemand reflectievermogen?”

Over de grens

Niet elke nare opmerking is gaslighting. “Iedereen zegt weleens iets wat niet leuk is. Het verschil zit in het patroon en in wat er daarna gebeurt. Als iemand ontvankelijk is voor kritiek en kan zeggen: je hebt gelijk, dat sloeg nergens op, dan is dat iets anders.”

Bij Jet was de grens allang gepasseerd. De sfeer thuis werd steeds grimmiger. “Op een gegeven moment werd het gewoon doodeng. F. bedreigde me letterlijk met de dood.”

Ze had inmiddels een eigen schrijfhuisje gekocht om af en toe uit de sfeer thuis weg te kunnen. Uiteindelijk besloot ze te scheiden. “Hij zei nog: ‘Dat gaat je helemaal niet lukken, jij kunt niet eens voor jezelf zorgen.’”

Ook na de scheiding hield de dynamiek niet op. F. kon niet accepteren dat de relatie voorbij was. “Hij dreigde met suïcide als ik niet meewerkte. Dat was ontzettend heftig.”

Een week later moest Jet spreken op de *Libelle Zomerweek*. Op de parkeerplaats zag ze een mail van hem binnenkomen. “Ik dacht: die lees ik straks wel, ik moet nu eerst optreden.” Op datzelfde moment werd ze gebeld door de recherche met het verzoek naar huis te komen. Er was een lichaam gevonden en ze vermoedden dat het om haar ex-man ging. “Ik zei: dat kan niet, ik heb net nog een mail van hem gekregen.” Pas toen Jet het bericht opende, werd duidelijk wat er was gebeurd. F. had de mail vóór zijn dood zo ingesteld dat die precies die dag bij haar binnenkwam. “Hij wist dat ik daar moest optreden, hij volgde alles wat ik deed. Toen dacht ik: zelfs over zijn dood ▸

Twijfel je? Dit kun je doen:

- Bespreek concrete situaties met iemand die je vertrouwt.
- Schrijf gebeurtenissen op, als dat veilig kan.
- Kijk naar terugkerend gedrag, niet alleen naar excuses of mooie woorden.
- Blijf contact houden met vrienden, familie en andere mensen buiten de relatie.
- Vraag jezelf af: voel ik me vrij, veilig en mezelf in deze relatie?
- Zoek professionele hulp als je merkt dat je steeds meer aan jezelf gaat twijfelen.
- Is er sprake van angst, controle, dreiging of geweld? Neem dan eerst je veiligheid serieus en vraag deskundig advies.
- Voor advies over huiselijk geweld en dwingende controle kun je gratis en anoniem terecht bij Veilig Thuis: (0800) 2000.

BEELD Jet van Vuuren: Ester Gebuis, BEELD Alice Vlottes: Jildiz kaptein



‘Laat je niet steeds meetrekken in de dans van de *gaslighter*

Je kunt leren niet meer automatisch mee te bewegen’

heen weet hij me nog te raken.” Ook in die afscheidsmail legde hij de schuld bij haar. De woorden uit de openingsscène van haar boek kregen daarmee achteraf een andere lading. “Als iemand suïcide pleegt en jou daar de schuld van geeft, dan doet dat iets met je. Ik heb dat echt moeten verwerken. Maar ook daarna bleef voor mij die vraag: hoe kan dit? Hoe kan het dat ik hier zo lang in ben gebleven? Want het is nooit alleen zwart-wit. F. was ook iemand van wie ik heb gehouden.”

Wat zo’n langdurig patroon met iemand doet, kan diep ingrijpen, zegt Vlottes. “Mensen raken zichzelf kwijt. Ze kunnen gaan denken: ik ben niets, niemand vindt mij leuk, ik ben niet de moeite waard.” Ook het vertrouwen in de eigen waarneming moet geregeld opnieuw worden opgebouwd. “Mensen zijn vaak heel onzeker geworden. Dan doet bevestiging al veel.”

Oude patronen

Bij Jet kwam dat herstel niet alleen door terug te kijken. Het schrijven liet haar ook zien wat er in het heden gebeurde. Rond de tijd dat het manuscript terugkwam van de persklaarmaker had ze een man ontmoet met wie ze aan het daten was. “Ik moest het boek nog één keer helemaal lezen en toen schrok ik me rot. Ik dacht ineens: wacht eens even, ik doe gewoon weer hetzelfde. Ik laat wéér iemand heel ver mijn leven binnenkomen, ik pas me wéér aan en ik ga wéér veel te veel mee in wat die ander wil.”

Ze kon bijna niet geloven dat het opnieuw gebeurde. “Ik dacht echt: nee, wat ben ik nou aan het doen? Ik heb nota bene net een heel boek geschreven over precies dit patroon. En toch gebeurt het weer.”

Volgens Vlottes is dat niet vreemd. Oude patronen verdwijnen niet doordat je ze begrijpt. “Het zijn vaak leuke, aantrekkelijke mensen met mooie verhalen. Veroveraars. Ze pakken je in met complimenten en aandacht.” Inzicht alleen is dus niet genoeg. “Je moet oude reflexen leren herkennen en veranderen.”

Deze keer bleef het bij Jet niet bij herkennen. “Ik nam afstand van de man en zocht opnieuw contact met de therapeut bij wie ik na de dood van F. al was geweest.” Dat ze het patroon nu na een paar maanden doorzag, ziet ze als winst. “Met F. ben ik daar dertig jaar mee bezig geweest. Nu zag ik het veel sneller. Maar ik weet ook: ik ben er niet ineens vanaf. Die patronen zitten veel dieper.”

Een belangrijk onderdeel van herstel is volgens Vlottes grenzen leren stellen en niet automatisch meegaan in de dynamiek van de ander. “Laat je niet steeds meetrekken in de dans van de *gaslighter. It takes two to tango*. Je kunt leren niet meer automatisch mee te bewegen.”

Zo werd *Mijn eigen verhaal. Leven in liefde en angst* voor Jet meer dan een terugblik. Het boek hield haar ook een spiegel voor. Achteraf ziet ze scherper hoeveel ze zich binnen haar huwelijk aanpaste. “Ik moest altijd op mijn tenen lopen en rekening houden met zijn diabetes en zijn stemmingswisselingen. Het is eigenlijk altijd vreemd geweest.” Voor de buitenwereld zag hun leven er heel anders uit. “Er waren vrienden, etentjes, het was leuk en gezellig. En zodra iedereen weg was, was dat ook voorbij. Hij ging naar boven en ik ruimde de spullen op. Er werd eigenlijk nooit gepraat.”

Weggaan overwoog ze vaker, maar ze bleef. “Ik verdiende veel minder, we hadden samen een huis gekocht en dat stond op een gegeven moment onder water. Je hebt je huis, je omgeving, je werk. Dan denk je: scheiden? Nee, toch maar niet.”

Ook haar generatie speelde volgens Jet mee. “In die tijd werd je veel meer opgevoed met het idee dat je loyaal moest zijn aan je man. Het woord gaslighting bestond helemaal niet en over rode vlaggen hadden we het ook niet.”

Juist daarom is ze voorzichtig met moderne etiketten. “Voor je het weet, wordt zo’n woord uit zijn verband gerukt. Het gaat om twee mensen die in een bepaalde dynamiek terechtkomen en daar steeds moeilijker uitkomen.”

Vlottes benadrukt eveneens dat woorden vooral moeten helpen om gedrag te herkennen, niet om elke moeilijke relatie van een etiket te voorzien. Bewustwording is wel een eerste stap. “Lees erover, verdiep je erin. Het krijgt woorden, en dat is belangrijk.” En oude reflexen kunnen veranderen. “Er is echt een weg terug.”

Sterke vrouwen

Tijdens het schrijven van *Mijn eigen verhaal* zag Jet ook haar thrillers ineens in een ander licht. “Ik dacht: het is eigenlijk niet zo raar dat al mijn boeken over sterke vrouwen gaan. Vrouwen die het niet meer pikken en afrekenen met die man.” Ook haar uitgever was dat patroon opgevallen. “Toen dacht ik: dat is misschien wat ik zelf altijd had willen doen, maar niet kon. Mijn personages lukten het wel.”

Dat haar eigen verhaal uiteindelijk bijna als een thriller klinkt, ziet Jet zelf ook. Met één wezenlijk verschil: dit verhaal is echt gebeurd. En ondanks alles heeft het haar geloof in de liefde niet weggenomen. “Ik hoop nog steeds dat er iemand komt die mij het tegendeel bewijst. Er blijft hoop.” ■

Lezen

✹ *Mijn eigen verhaal* door Jet van Vuuren. Over emotionele mishandeling, schuldgevoel, herstel en het terugpakken van de regie. (Ambo Anthos, € 22,99)



➲ GRATIS BOEK? Kijk op p. 112 (Win met Zin) en maak kans!

✹ *Gaslighting ontmaskerd* door Alice Vlottes. Praktisch en toegankelijk boek over hoe je emotionele manipulatie herkent, grenzen leert stellen en weer op je eigen gevoel durft te vertrouwen. (Terra Lannoo, € 24,99) *Alicevlottes.nl*

Podcast

✹ *Over de liefde: is het gaslighting of gewoon ruzie? Zo herken je emotionele manipulatie*. Debby Gerritsen praat met relatieonderzoeker Tila Pronk over narcisme, rode vlaggen, gaslighting en waarom loskomen vaak ingewikkelder is dan het van buitenaf lijkt. Afl. 1 juli 2026 (via Spotify)

Kijken

✹ *De Narsisters*. Zelfhulpjargon, Engelse buzzwords en een flinke scheut zelfspot: de Narsisters maken er graag een vrolijke chaos van. De satirische typetjes van actrices Vera van Zelm en Simoon Hermus uit het VPRO-programma *Plakshot* nemen influencers, online levenslessen en de eindeloze stroom labels genadeloos op de hak. Alles is een *red flag*, een trigger of een trauma en uiteraard moet je vooral ‘in je kracht gaan staan’. Juist daardoor zijn ze zo raak én zo leuk om te kijken: na alle serieuze verhalen over narcisme en gaslighting is een beetje relativering soms precies wat je nodig hebt.

Kijken via *Plakshot* op NPO Start, op YouTube én via Instagram, waar regelmatig korte Narsisters-fragmenten worden gedeeld.