

1

Ik was zo'n vrouw. Die zei dat ze het nooit zou pikken. Dat als haar man één keer zou slaan, het betekende dat hij zou blijven slaan en zij haar biezen zou pakken. En dat hij haar nooit, maar dan ook nooit zou hoeven te beledigen of uitschelden. Dat liet je toch niet gebeuren? Wie blijft er nu in een destructieve, gewelddadige relatie? Je zou wel gek zijn.

En gek was ik dus. Want het overkwam me.

“Vuile mafketel! Uit welk ei ben jij gekropen? Kijk me niet zo achterlijk aan, dom wijf. Geen wonder dat je eerste huwelijk naar de knoppen ging. Wie wil er nou zo'n domme muts ...

Ja, jank maar weer, stomme trut! Achterlijke mongool. Ben ik er toch weer ingetrapt. Weer zo'n debiel wijf ...”

Maar er kwam een moment dat ik eindelijk, eindelijk besepte dat de maat vol was.

September 2008

Ik voel zijn handen om mijn nek. Krijg geen lucht meer. Stop, stop, ik stik, wil ik schreeuwen, maar er komt geen woord uit mijn keel. Ik bid. *Onze vader die in de hemel zijt. Uw naam worde geheiligd, uw koninkrijk kome...* Ik voel me langzaam wegglijden. Geef me eraan over. Alles wordt zwart.

De volgende ochtend word ik wakker. Het is vroeg, want het wordt net licht buiten. Ik voel en hoor geen geluiden. Ik durf mijn ogen niet te openen. Bang voor wat ik dan zal zien. Is dit nu de dood?

Nieuwsgierigheid wint het van de angst. Door mijn oogharen zie iets bekends. Ik lig in de slaapkamer van mijn dochter, die op dit moment gelukkig bij haar vader is. Ik ben in haar kamer gaan slapen, al herinner ik me niet hoe ik hier gekomen ben.

Ik leef nog. Maar wat doet mijn nek zeer. Mijn mond is kurkdroog. Ik probeer te slikken. Het lukt met moeite. Ik bibber ...

Angst overvalt me weer. Waar is hij? Het is chaos in mijn hoofd. Ik moet weg. Ver weg. Want, wat als hij terugkomt? En waarom heb ik het toch zo koud en krijg ik mijn lichaam niet in beweging? Dan zie ik dat het dekbed op de grond ligt. Met moeite pak ik het en trek het over me heen en val weer in een lichte slaap.

Een paar uur later kleed ik me doodstil aan. Ik hoor niets in het huis. Ik sluip de trap af, pak de autosleutels en open de buitendeur. Ik zet het op een rennen. De auto? Waar is de auto? Ik denk aan de papieren over narcisme, die ik gisteravond verstopt heb onder het reservewiel. Zou hij ze gevonden hebben? Was hij daarom zo boos?

Als een kip zonder kop loop ik over een parkeerplaats en wat straten in de buurt. Paniek overvalt me. Mijn hart klopt als een razende. Daar is tie! Ik open de achterklep, doe het wiel omhoog en zie ze liggen. De papieren. Een artikel uit de Libelle over narcisme. Ik kende het begrip helemaal niet. Een collega las het en herkende veel van mijn verhalen in het stuk. Ze heeft het voor me uitgeprint. Ik heb er flink in zitten markeren met een stift. Er klopte zoveel van wat daar stond. Maar gelukkig, hij heeft ze dus niet gevonden. Dat is de reden dat ik nog leef. Daar ben ik van overtuigd.

Ik rij naar de huisarts. Het is nog voor achten en het spreekuur is nog niet begonnen. Een waarnemend arts, ene dr. Schneider, is gelukkig al aanwezig. Ze ziet de angst in mijn ogen en ik mag gelijk meelopen naar de spreekkamer.

‘Ik heb geen afspraak staan,’ stamel ik. Rustig vraagt ze wat ze voor me kan doen. Het pak papier, dat ik stijf voor mijn borst gekruist hou, leg ik op tafel.

‘Ik denk dat mijn man een narcist is.’ En ik begin te ratelen. Het moet me een onsamenhangend verhaal zijn. Haar hand aait de mijne.

‘Wijffie, wijffie, kijk mij eens aan,’ onderbreekt ze me. ‘Luister even. Stop eens met praten.’ Ik val stil. ‘Je wordt mishandeld. Je moet daar weg. Snap je mij?’ Ik word rustiger. Weg? Waar moet ik dan heen? Wat moet ik doen? Ze geeft me een folder van de Stichting Huiselijk Geweld met daarop een telefoonnummer. Ze vraagt of ik ergens naartoe kan. Familie of vrienden?

‘Ik bel mijn vriendin wel. Daar ben ik pas ook een paar dagen geweest omdat ...’ Ze onderbreekt me en aait weer zachtjes over mijn handen.

‘Ik heb helaas nu geen tijd meer voor je. Het is kwart voor negen en de wachtkamer zit vol,’ zegt ze. ‘Ik hou de papieren hier, oké? En laat me weten hoe het afloopt. Maar bel hoe dan ook die stichting. En thuis? Thuis beweeg je met hem mee. Maak hem niet bozer. Praat mee.’ Ik sta op. ‘Sterkte,’ zijn haar laatste woorden.

Het is vandaag maandag. Voor allebei onze vrije dag. Als ik thuiskom is hij er niet. Althans, ik zie hem niet. Ik pak mijn mobiel om de stichting te bellen. Ze moeten me helpen. Ik krijg ze aan de lijn. Maar nog voor ik mijn verhaal kan doen staat hij achter me. Ik murmel wat in de hoorn. Aan de andere kant snappen ze het. Ze drukken me op het hart dat ze niet terug zullen bellen, omdat dan de kans groot is dat hij opneemt, maar dat ik op een ander moment contact op moet nemen. Ik hang op.

Stichting Huiselijk Geweld heet tegenwoordig **Veilig thuis** - <https://veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/>
Elke regio heeft zijn eigen Veilig Thuisorganisatie. Ze doorbreken onveilige situaties en zetten mensen in beweging.
Je kunt ze bellen, ze bellen niet terug.

Het is september 2008 en ik sta op het punt te vluchten. Dit keer definitief. Ik voel heel sterk dat ik mijn hoofd op orde moet krijgen. En dat kan alleen als ik rust krijg. Vanaf hier neem ik je chronologisch mee in het verhaal van het loskomen van mijn narcistische partner. Geregeld grijp ik terug naar wat mij is overkomen in

de relatie. Dat doe ik aan de hand van dagboekfragmenten, sms'jes en brieven. Die soms parallel aan het verhaal lopen en soms ook niet.

Het afgelopen jaar, eigenlijk sinds Kaarsjesavond 2007 - waarvan je iets verderop een dagboekfragment aantreft - ben ik bezig geweest met die ene, grote stap: vertrekken. Ik kwam eerder geregeld bij vrienden tot rust, ervan overtuigd nooit meer terug te gaan. Om daarna weer in zijn armen te belanden alsof er niets aan de hand was.

Het was een periode vol ruzie, vol jaloezie, vol vernederingen. Ik werd gespuugd, mishandeld, voor van alles uitgemaakt.

“De oudste, kortste woordjes - ‘ja’ en ‘nee’- vergen het meeste denkwerk”, verkondigde Pythagoras al heel lang geleden. Denkwerk dat aan hem niet besteed was. Het betekende onder andere ook seks hebben tegen mijn zin.

Mijn arsenaal aan scheldwoorden is door deze relatie flink uitgebreid. Lunatic, kutwif, trut, mongool, stinkkut, lelijke, oude, uitgezakte en verrimpelde slons. Ik was niks waard, ik kon niet neuken, was een slechte moeder en nog erger dan zijn drie ex-vrouwen bij elkaar. Oh nee, deze formulering klopt niet. Te netjes. Hij had het over zijn drie ex-wijven. Grof? Nou en of. Gil-lend wegrennen? Niet dus! Ik weet het: het is ongelooflijk, maar waar.

Ik sta tot vijf uur 's middags ingeroosterd, maar het is nogal druk. Hij komt binnen om me te halen.

'Wat vind jij?' vraagt ik hem. 'Eigenlijk kan ik mijn collega's niet in de steek laten, nu de zaak zo vol zit.' Dat vindt hij ook.

'Ik help wel mee,' zegt hij. 'Ik vind het altijd zo gezellig te helpen op dit soort dagen' en verdwijnt in de keuken om de vaat weg te werken. Om zeven uur kunnen we eindelijk naar huis. De kinderen zijn bij onze ex-partners dus we hebben de avond voor onszelf. Maar gezellig wordt het niet.

In de auto begint hij opeens te oreren. Hoe achterlijk het is dat de zaak op oudejaarsdag tot zes uur open is. Net of ik daar iets aan kan doen. En welke horecazaak is dat niet? En dat ook ik achterlijk ben. Ik vraag wat hij bedoelt. Hij zegt dat ik het hem gewoon moet zeggen dat ik hem zat ben en hoe hij zag hoe ik op een klant zat te geilen. Als ik hem vertel dat het een vaste klant is, die gelukkig getrouwd is en ik gewoon al jaren ken, krijg ik woorden als 'stomme mongool', 'hoer' en 'vuile mafketel' naar mijn hoofd geslingerd. En dat ik expres zo lang bleef werken zodat ik niet zo lang oudjaarsavond met hem hoefde te vieren.

'En je vraagt niet eens naar mij. Of ik niet te moe was om te helpen.' Ik voel me boos worden. Voor het eerst durf ik tegen hem in te gaan.

'Ik heb het je notabene gevraagd,' zeg ik. 'Jij zei zelf dat je wilde helpen en dat het oké was, zodat iedereen op tijd weg kon.'

'Stomme koe. Wat dacht je dan, dat ik dat meende? Maar nee, deze dombo geilt te veel op anderen en denkt, dan kan ik langer naar die klant kijken. Trouwens, je kunt niet eens denken. Uit wat voor ei kom jij eigenlijk?' En hij is nog niet klaar. 'Denk je dat ik het leuk vind om met jou, met dat uitgezakte lijf van je, dat steeds moe is, oudjaar te vieren. Geef nu maar toe dat je een ander hebt.'

Van de lieve, leuke man die meehielp en grapjes maakte op mijn werk is niets meer over. Gezellig wordt het niet meer. Hij valt zelfs op de bank in slaap. Om middernacht neem ik een fles champagne mee naar boven. Daar kijk ik naar het vuurwerk en zeg tegen mezelf: Bep, gelukkig nieuwjaar! Maar daar geloof ik zelf niet in.

Dagboekfragment, 31 december 2007 – Oudejaarsdag/avond

Stop de tijd

'k Wil niet dat vanavond straks weer morgen wordt
 Dat dit moment ooit tot een ver verleden hoort
 Ik wil 't nooit meer kwijt, stop de tijd
 't Leven bracht ons samen op dit punt vannacht
 'k Heb er van gedroomd maar, ik had nooit verwacht
 Dat elke stap en elk besluit dat ik tot nu toe nam me leiden zou
 naar hier
 Met jou, vanavond
 Lijken alle sterren op de juiste plaats te staan
 Zo dicht bij jou, tot de zon komt
 Oh ik wil dit nooit meer kwijt
 Stop de tijd, vannacht
 Hou me vast
 Zorg dat dit moment nooit meer verdwijnen kan
 Dat met elke geur of blik het weer verschijnen kan
 Hoe je nu ruikt en hoe je lacht en hoe ik me nu voel
 Prent 't in mijn hoofd, en druk 't op mijn hart
 Met jou, vanavond
 Lijken alle sterren op de juiste plaats te staan
 Zo dicht bij jou, tot de zon komt
 Oh ik wil dit nooit meer kwijt
 Stop de tijd, vannacht
 En ik duw met al m'n kracht tegen de wijzers van de klok
 Maar het lukt me niet ze af te remmen
 En 't zand glijdt zonder moeite tussen al mijn vingers, door...
 Zo dicht bij jou, tot de zon komt
 O ik wil dit nooit meer kwijt
 Stop de tijd, vannacht...
 Vannacht...
 Kijk me aan
 Weet dat ik dit moment nooit meer vergeten zal

Marco Borsato - stop de tijd

Ik breng hem naar een afspraak als dit liedje op de radio is. Als bij een echte Marco Borsato-fan lopen de tranen over zijn wangen. Het lijkt warempel wel of hij gevoel heeft. Met verbazing luister ik naar de tekst. Het enige dat ik kan denken is dat hij geen narcist, maar erger nog, een psychopaat is.

Ik laat de tekst ook op me inwerken. Zelf had ik de tijd graag gestopt op een moment dat we op ons best waren. Wanneer was dat eigenlijk? Wat was het in hem dat me aantrok? Soms weet ik het echt niet meer.

Ik weet nog wel de eerste keer dat ik hem ontmoette. Hij kwam langs op mijn werk.

‘Hoi,’ zei hij.

‘Hallo,’ antwoordde ik. Het leek wel een verhaal uit een bouquetreeks. Daar stond hij. Bruinverbrand, kaal, en met onge-looflijke blauwe ogen. Wat een indringende blik had hij. Hij bleek vlakbij te werken. Ik liep meer dan nodig was langs zijn filiaal. Ik baalde dat ik maar twee dagen per week werkte. We rookten wel eens samen een sigaret en niet lang na onze eerste kennismaking troffen we elkaar tijdens een avondje in een café. We hebben toen samen zo gelachen. Ik was nog getrouwd. Hij was even vrij, maar ging al gauw terug naar zijn oude vlam, waar hij eerder tegen mij heel erg op afgegeven had. Toen had ik natuurlijk al kunnen weten hoe hij was. Maar hij bleef me aandacht geven. Iets wat ik in mijn huwelijk, met overigens een verder heel fijne man, miste. Wat ik op dat moment nodig had, gaf hij me. En hij verzon leuke dingen om samen te doen.

Ik scheidde in september van mijn eerste man en vier maanden later was ik met hem getrouwd.

Hij vroeg me ten huwelijk bij de tandarts.

‘Wil je met me trouwen,’ en gaf me zo’n kinderringetje, dat kinderen kunnen kiezen als ze uit de behandelkamer komen. Zijn humor was leuk en het leek alsof hij heel veel vrienden had. En wat kon hij ook goed dansen!

Daar zit ik dan. Met een kop koffie voor mij op tafel. Ik ben jarig vandaag. De kinderen zijn naar school. Mijn man naar zijn werk. "Het leven begint bij veertig", staat er op een kaart, die ik zojuist uit de brievenbus hebt gehaald. Wat voor leven dan? Ik word 97. Dat weet ik zeker. Heb dus nog een heel leven voor me. Ik wil niet zo doorgaan. Ik pak een pen en papier en schrijf op wat ik nog wil in de toekomst.

1. **Leren schaatsen op noren.** Mijn vader en broers schaatsten altijd grote tochten. Soms mocht ik mee op mijn kunstschaatsen. Glimlachend denk ik terug aan die keer dat we een bezemsteel meenamen. Ik hing in het midden, want zij gingen op hun noren natuurlijk veel sneller. Of die keer dat ik met mijn oudste broer de Nieuwkoopse Plassentocht schaatste. Mijn broer paste zijn tempo helemaal aan mij aan. Ja, ik ga leren schaatsen op noren!

2. **Een tatoeage.** Die wil ik al vanaf mijn achttiende. Een roos op mijn enkel. Soms plak ik zelfs een nepper op.

3. **Leren computeren.** Ik moet bijblijven. Mijn kinderen streven me nu voorbij.

4. **Een vreemde taal leren.** Het liefst Arabisch.

5. **Eén keer vreemdgaan.** Ik schijf het bijna gedachteloos op. Oei, denk ik, maar tegelijkertijd weet ik dat het waar is. Dat ik niet zo gelukkig ben en wel wil weten hoe het is om eens een keertje met iemand anders dan mijn eigen man seks te hebben.

Dagboekfragment, 22 maart 2000

Nu is het acht jaar later en moet ik constateren dat ik nog niet helemaal begrepen heb wat 'leven' is. Ik heb, voor wat betreft mijn rijtje, aardig mijn best gedaan. Al kan ik op nummer vijf, vreemdgaan, niet echt trots zijn. Mijn eerste man en ik deden niet veel samen. Hij werkte keihard en was lief en respectvol. En ik? Ik was bevattelijk, wilde gezien worden.

Zoals je uit de cirkel van Narcisme kunt opmaken, is de eerste fase van de relatie met een narcist, de **idealisatiefase**. Ik voelde me in het begin inderdaad aanbeden en werd door hem

op een voetstuk geplaatst. Hij vond me geweldig en alles ging ons voor de wind. Geen wonder dat ik eindelijk de stap durfde te zetten om te scheiden van mijn eerste man. De cirkel van Narcisme licht ik bij hoofdstuk 5 nog verder toe.

Ik herinner me ook onze eerste ruzie. In ons eerste huis. Het ging over mijn ondergoed. Dat vond hij opeens te luxe. Ik werd de deur uitgeduwd en heb een paar uur op een bankje in de tuin gezeten. Terug in huis legde hij uit dat hij zulk ondergoed niet gewend was en in paniek raakte.

Jaloers was en bleef hij. In het begin zag ik dat nog als compliment. Ik betekende vast heel veel voor hem. Al vond ik het al minder leuk worden toen ik zijn reactie hoorde toen ik hem enthousiast vertelde dat ik Andrea Bocelli zo'n mooie man vond.

‘Wat heeft die blinde met die debiele mond meer dan ik?’ merkte hij kwaad op. Ook werd ik zo moe van de vraag die hij me elke dag stelde: ‘Hou je nog van mij?’

En het ‘Kusje’, ‘Handje?’ of het ‘Besta ik nog wel voor je?’ Hij belde me tig keer per dag op het werk en was nijdig als ik hem niet vaak of snel genoeg terug sms'te. Dan zei hij: ‘Ik weet niet of ik dit wel volhou?’ En constant zeggen dat hij meer van mij hield, dan ik van hem. Dat ik vast een ander had. Ook gooide hij eens een beker water over me heen omdat mijn haren te netjes zaten en ik te mooi was opgemaakt.

‘Om naar andere mannen te lonken’, zei hij. En daar was hij niet van gediend.

Maar even terug naar het nu, september 2008. Van rozengeur en maneschijn is allang geen sprake meer. Dit keer vertrek ik definitief, maar wat ben ik bang! Het valt om de dooie donder niet mee. Zeker niet voor wat betreft het vinden van onderdak. Mijn vriendin A. zegt in eerste instantie dat ik niet meer bij haar hoef aan te kloppen. Eerdere keren dat ik bij haar verbleef was ik namelijk al snel met hangende pootjes naar hem teruggekeerd. Ze heeft er ook nu geen vertrouwen in dat ik voorgoed weg zal gaan, maar

vangt me - lief als ze is - toch weer op. Verder ben ik iedereen al kwijt. Narcisten weten als geen ander je stapje voor stapje van je vrienden en familie te vervreemden. Daar vertel ik jou, als lezer en ongetwijfeld bekend met dit fenomeen, vast niets nieuws mee.

Voordat ik weer van gedachten kan veranderen zet A. me aan tot actie.

‘Pak je spullen, haal geld van de bank, zorg dat je alle belangrijke papieren zoals je paspoort ophaalt. En nu voorgoed wegwezen bij die gek!’

Bij de bank kan ik maximaal € 8000 opnemen. Meer hebben ze op dit kleine bankfiliaal niet in kas. Het bedrag dat blijft staan is voor de hypotheek, denk ik, naïef als ik nog altijd ben. Je snapt het misschien al. Dat geld is natuurlijk nooit gebruikt voor onze gezamenlijke hypotheek.

In, wat nog steeds ook mijn huis is, vul ik vuilniszakken vol spullen en kleding. Vooral die van mijn dochter. Maar ook met mijn beeldjes, het gouden horloge van mijn oma, mijn eigen sieraden en de schilderijen van mijn kinderen. Maar waar is de map met alle financiële administratie? Het zweet gutst van mijn lijf. Het is al half vijf.

‘Ik ben op. Ik kan niet meer,’ zeg ik tegen A.

‘Kom op Bep. Doorgaan!’ stimuleert ze me, terwijl ze op en neer blijft lopen naar de auto. En of er een engeltje op mijn schouder zit weet ik nog veel meer persoonlijke spullen te vinden en veilig te stellen.

Ik kan en wil niet te lang gebruik maken van de gastvrijheid van mijn vriendin. Ik weet ook dat hij, ik noem hem vanaf nu (mister) X. me hier makkelijk kan vinden, dus vraag ik mijn oudste zus of ik bij haar in Maarssenbroek mag komen. In ieder geval een eindje weg met nog een voordeel: hij kent haar amper. Maar zij zit zelf in de shit. Ze belt mijn jongste zus. Of ik daar terecht kan. Zij en haar man ontvangen me met open armen.

Het is bizar. Ik ben, zolang mijn zusje in dit huis woont, nog nooit bij haar binnen geweest. Mijn wereldje is klein geworden. Ik loop dan ook verdwaasd haar huis in. Eenmaal in de

armen van mijn zwager schreeuw en jank ik zo hard, ik lijk wel een gewond dier. Nu ik dit opschrijf lopen de tranen weer over mijn wangen. Ik voel nog de spanning van toen en herinner me precies dat, net op het moment dat ik wat rustiger word mijn telefoon gaat. X! Ik neem op.

‘Waar ben je?’ vraagt hij. ‘Kom je me niet halen?’ Dat is waar ook, ik zou hem bij zijn werk oppikken.

‘Nee,’ antwoord ik. ‘Ik haal je nooit meer op.’ En druk hem weg. Mijn zusje zegt:

‘Het is *the end*, Beppie, alleen komt er nog een hele lange aftiteling.’ Daarmee slaat ze spijker op zijn kop.