Een droomkoppel, de eeuwige optimist... Wat als het mooie plaatje dat je de buitenwereld voorhoudt, niet klopt? En het alleen een manier is om de pijn te verstoppen die je niet wilt voelen? Ellie, Stefan en Mia lijken gelukkig, tot je achter hun glimlach kijkt.

## ELLIE EN PHILIP STAAN BEKEND ALS HET PERFECTE KOPPEL. MAAR ZELF WETEN ZE BETER...

**Ellie (45):** "Bij Philip en mij was het liefde op het eerste gezicht. Ik was nog niet zo lang gescheiden, toen we elkaar onverwacht tegen het lijf liepen. En wat ik in mijn eerste huwelijk niet vond, gaf Philip me wel: liefde, zorg en betrokkenheid. Stapelverliefd waren we, en al snel besloten we aan kinderen te beginnen. We kregen een zoon en kort daarna een dochter, een koningswens. Het ideale paar waren we, álles deden we samen. Onze namen werden altijd in één adem genoemd. Nog steeds, trouwens. Voor Philip hoefde een avondje voetbal of vrienden niet. En zelf had ik ook geen zin om dingen zonder hem te doen. We hadden superleuke vakanties met onze vrienden, waren heel betrokken in de scholen en sportclubs van onze kinderen en genoten van ons gezin. We sloten ons zeker niet af van de wereld en kwamen altijd als koppel en gezin naar buiten. Maar niemand zag de eerste barsten in ons ideale plaatje. Zelf zag ik ze aanvankelijk ook niet.

**Philip is nog steeds een echte family man,** maar heeft zich de laatste jaren volledig op zijn werk gestort. Hij maakt lange dagen en komt vaak chagrijnig thuis. Dan snauwt hij me af en geeft hij me het gevoel dat ik niets goed kan doen. Praten lukt niet: Philip duikt achter de computer of valt op de bank voor de televisie in slaap. Sinds kort zijn we in therapie, met de bedoeling hier samen uit te komen. Daaruit blijkt dat Philip supergefrustreerd is omdat we al jaren niet meer vrijen. Hoe het zo ver gekomen is, weet ik niet. Het is er gewoonweg langzaam ingeslopen, ik heb al een paar jaar geen zin meer om te vrijen.

Knuffelen doen we nog wel, maar daar houdt het bij op. Philip heeft het inmiddels opgegeven. Ik vermoed dat het niet gezond is voor een relatie om niet meer te vrijen, maar ik weet niet hoe ik het tij moet keren. Het wordt steeds moeilijker om elkaar nog te bereiken en te begrijpen. Er is een muur tussen ons ontstaan en ik weet niet hoe die weer af te breken.

**Niemand weet hiervan, niemand hoeft het ook te weten.** Zelfs onze beste vrienden denken dat het tussen ons nog goed zit. Als vrienden uit elkaar gaan, wordt er altijd gezegd: 'Dat zal jullie niet overkomen!' Of vriendinnen zeggen me dat ik zo bof met een man als Philip. Net zoals Philip te horen krijgt dat hij zich geen betere vrouw zou kunnen voorstellen. Ik glimlach dan bevestigend en probeer de innerlijke kramp te negeren. Ook de vriendjes en vriendinnetjes van onze kinderen zien ons als het ideale paar. Zelf komen ze vaak uit gebroken gezinnen en hier vinden zij de gezelligheid van een hechte familie. Ook zij zien niet dat de façade van het ideale koppel, het mooie gezinnetje, niet helemaal klopt. Aan de buitenkant is er dan ook niks verontrustends te zien. Als nooit tevoren ben ik gefocust op ons gezin, om – met een zeker fanatisme – te beantwoorden aan het plaatje dat de buitenwereld van ons heeft. Ik hoop echt dat we hier samen uitkomen en een nieuwe start kunnen maken. Maar de angst zit er flink in. De angst dat het toch niet lukt en dat alles waar ik zo in geloofde uit elkaar dreigt te vallen."

> "Als vriendinnen me zeggen dat ik zo bof met een man als Philip, **glimlach ik en probeer de innerlijke kramp te negeren**"

DIT ZEGT PSYCHOLOGE CHRISTA PALUSELLI

> "De prijs die Ellie betaalt, zijn stress en angst, **twee energievreters**"

**"Je geluk afdwingen door je almaar anders voor te doen, kan je zuur opbreken. Het gevolg is dat Ellie voortdurend stress en angst voelt, en dat zijn twee echte energievreters. Ze moet alles onder controle houden, wegdrukken wat niet gezien mag worden en opkloppen wat ze zo graag wil verkopen. Het ophouden van het ideale plaatje – zoals Ellie doet – kan dan best een vermoeiende bezigheid zijn."**

## Doorbreek de spiraal

**Wat als dag in, dag uit de schijn ophouden je te veel wordt en je de spiraal wilt doorbreken?** De eerste stap die je kunt zetten is een goede vriend(in) in vertrouwen nemen. Kies iemand die je goed kent en op wie waarop je kunt rekenen. En probeer je vooral voor te stellen wat een opluchting het zal zijn om eindelijk open kaart te kunnen spelen. De angst die je aanvankelijk voelt zal langzaam maar zeker wegebben en plaats maken voor een gevoel van zekerheid en zelfvertrouwen. Elke stap die je daarna zet, vraagt minder inspanning.

# Je hart huilt, **maar jij blijft lachen**



## STEFAN HANGT ALTIJD EN OVERAL DE CLOWN UIT ALLEEN HIJ KENT ZIJN DONKERE KANT

**Stefan (42):** "Mensen die me zien, zien een eeuwige optimist, een zwanzer, een onnozelaar. Ik lach alles weg, maak flauwe grappen en hang de clown uit. Daar ben ik inmiddels zo goed in geworden dat iedereen het ook echt gelooft. Alleen ik weet wel beter...
In mij zit een diep verdriet dat ik op die manier probeer te onderdrukken. Er is maar één vriendin die mijn verhaal kent. Zij is de enige die weet dat ik als kind misbruikt ben door mijn oom en zijn zoon. Bij haar kan ik in de zetel wegkruipen om samen naar een huilfilm op televisie te kijken. Dan zet zij grote potten thee, duwt zakdoekjes en koekjes onder mijn neus en snotteren we samen. Niet alleen omwille van de film, maar ook omwille van mezelf.
Ik voel me mislukt in alles. Mijn werk, mijn relaties... alles loopt fout. Ik slaag er maar niet in om een langdurige relatie te hebben en in korte relaties word ik meestal bedrogen en financieel opgelicht. Mijn vriendin duwt me met mijn neus op de feiten, maar ik lach het allemaal weg. Liever dat, dan te laten zien wat zo diep in mij knaagt. Het is inmiddels een automatisme geworden. Ik mag er niet aan denken dat anderen te weten zouden komen dat ik misbruikt ben. Ik schaam me ervoor, voel me er schuldig over, hoe raar dat ook mag klinken."

> "Ik lach het allemaal weg. **Liever dat, dan te laten zien wat er zo diep in mij knaagt...** dat ik als kind misbruikt ben"

### DIT ZEGT PSYCHOLOGE CHRISTA PALUSELLI

> "Door er niet over te praten, koestert Stefan de illusie dat het misbruik niet is gebeurd"

**"Misbruikte kinderen voelen zich vaak schuldig en verstoppen hun verdriet diep in zich: niemand mag het weten of zien. Door het dood te zwijgen, koestert Stefan de illusie dat het misbruik niet is gebeurd. Lachen en flauw doen is een vertwijfelde poging om op veilig terrein te blijven. Door te blijven lachen, beschermt hij niet alleen de daders, maar ook zichzelf.**
**Het is heel goed dat Stefan door een vriendin wordt opgevangen, maar hij heeft eigenlijk professionele hulp nodig. Als hij onder begeleiding durft terug te kijken naar het misbruik in zijn jeugd, kan hij leren afstand te nemen van zijn verleden. Wat er is gebeurd, zal altijd een deel van zijn leven uitmaken, maar het hoeft niet alles te overheersen."**

# voor de buitenwereld

## VOOR HAAR VRIENDEN LEIDT MIA EEN LUXELEVEN, TERWIJL ZE THUIS NIET RONDKOMT

**Mia (34):** "Mijn man komt uit een rijke familie, en dat zag je aan onze levensstijl: groot huis, zwembad, verre reisjes, dure etentjes. Bij mij thuis moesten we het met een pak minder doen. Toch wende het luxeleventje snel. Over geld hoefde ik me geen zorgen te maken, dat was er om uit te geven. De vrienden die we hadden, waren vooral vrienden van mijn man en stuk voor stuk grootverdieners. Mijn vrienden van vroeger haakten één na één af, omdat ze onze levensstijl niet begrepen.

> "Met kramp in m'n maag liep ik achter het winkelwagentje dat onze vrienden volgooiden met champagne en duur fruit"

Toch groeiden mijn man en ik uit elkaar en uiteindelijk werd de scheiding aangevraagd. Een jaar geleden ben ik met onze kinderen naar een rijtjeshuis verhuisd. Mijn ex betaalt de alimentatie correct, maar dat bedrag is zeker niet voldoende om mijn leventje van voordien verder te zetten. Op zich vind ik dat niet eens zo erg, maar wat steeds meer wringt, is dat ik dat niet aan de buitenwereld durf te laten zien. Ik trek nog steeds op met de koppels die ik ook regelmatig zag toen ik nog getrouwd was, en die hebben echt niet in de gaten dat ik het financieel maar net red. Voor hen zet ik steevast mijn 'happy me'-gezicht op.

**Toen we vorige zomer met z'n allen op vakantie gingen,** schoot ik compleet in de stress. Ik had berekend dat mijn vakantiebudget helemaal op was als ik mijn deel van de huur had betaald. De boodschappen werden naar gewoonte in de betere winkels gedaan: flessen wijn, champagne, duur fruit, vlees. Ik liep met kramp in m'n maag achter het supermarktkarretje dat zij vrolijk volgooiden. Achteraf had ik nog amper zin om te eten. Telkens als de anderen uit eten wilden gaan, moest ik weer een ander smoesje bedenken, ik werd er steeds handiger in. Of ik verzon misselijkheid. Dat was niet eens gelogen, want zo voelde het ook: ik was misselijk van angst omdat ik me honderd procent bewust was van het feit dat die vakantie mijn budget ver overschreed, dat ik mezelf in de schulden stak.

**Mijn vrienden thuis uitnodigen, durf ik niet.** De jaarlijkse skivakantie heb ik kunnen afwimpelen: ik kon zogezegd geen vakantie krijgen op het werk. De kinderen gaan om de week naar hun papa en krijgen daar alles wat ze willen. Ik merk ook dat ik het moeilijk heb om hen dingen te weigeren, ook al kan ik het me niet permitteren om altijd toe te geven. Ze hebben het al zo moeilijk met onze scheiding. Bij momenten ben ik zo bang om door de mand te vallen en afgewezen te worden door mijn vrienden."

### DIT ZEGT PSYCHOLOGE CHRISTA PALUSELLI

> "Mia zou het beste open kaart spelen met haar vrienden, ondanks haar **angst voor de waarheid**"

"Mia zal haar budget beter moeten beheren, voordat de bank ingrijpt. Door in de spiegel te kijken en een eerlijke balans op te maken, kan zij zich aan haar nieuwe levenssituatie aanpassen. Ik zou haar aanraden om open en eerlijk met haar vrienden te praten, ondanks haar angst voor de waarheid.
Verder zou ze haar vrienden van vroeger weer kunnen opzoeken. Het zou goed zijn als Mia zich niet langer vasthield aan dingen die voorbij zijn. Haar leven gaat verder, ook na de scheiding. Als ze het kan opbrengen om weer overeind te krabbelen en zelfstandig te worden, kan ze haar leven weer in handen nemen."

## Perfect plaatje wordt realistisch

- Vergeet vooral niet dat dat elke fundamentele verandering in je leven moeilijk is. Stel dus **redelijke eisen aan jezelf en ga in kleine, haalbare stapjes te werk.** Verwacht niet te veel in één keer, want dan loop je het risico dat je ontmoedigd raakt.
- Geloof in jezelf en aanvaard jezelf zoals je bent. **Vanaf het moment dat je gelukkig bent met je echte ik,** zul je niet langer de behoefte voelen om je achter een façade te verschuilen. Je hecht dan minder belang aan wat de buitenwereld van je denkt.
- **Elke mens is uniek en heeft bijzondere talenten.** Door in jezelf geïnteresseerd te zijn en je te focussen op wat jij doet en wilt in je leven, krijgen die buurvrouw en die collega minder vat op je.

# Altijd maar doen alsof



## PSYCHOLOGE CHRISTA PALUSELLI OVER DE SCHIJN OPHOUDEN

Soms brengt het leven je in situaties die je ongelukkig maken of die je moeilijk kunt hanteren. Je vindt het zelf al zwaar genoeg om een en ander te verwerken en je wilt vooral niet dat de buitenwereld daar iets van merkt. Dan is de kans groot dat je een façade optrekt en de buitenwereld een opgepoetst beeld toont van de harde realiteit die je angstvallig verborgen wilt houden. **"De 'echte' persoon verstopt zich achter een muur", zegt psychologe Christa Paluselli.** "Maar dat kost vreselijk veel energie en dus moet je op een bepaald moment uit je schelp komen om je ware 'ik' te laten zien. Makkelijk is dat niet: het vraagt moed en zelfvertrouwen. En soms zit die ware ik zo goed verstopt dat de persoon zelf niet meer weet wie hij is, wat hij wil...

Er zijn altijd duizend-en-een goede redenen om je echte ik verborgen te houden. Ellie wil op die manier de illusie van 'haar perfecte relatie' hoog houden, Stefan verbergt een diep trauma dat zijn leven ondermijnt en Mia is bang om er niet meer bij te horen.

**Veranderingen in het leven die we als positief ervaren, nemen we graag aan.**

Maar veranderingen die negatief lijken, zijn vaak moeilijk te aanvaarden, soms lukt dat zelfs helemaal niet. Dat zie je goed bij Mia: sinds haar scheiding is ze bang om er niet meer bij te horen, om het met minder comfort te moeten doen. De harde realiteit verdringen, lijkt voor even een oplossing. Mia wringt zich in allerlei bochten om die realiteit te maskeren. En zo draait de molen verder. Nooit is er het geschikte moment om de onvermijdelijke veranderingen toe te laten: al de verklaringen die je moet geven, al het ongemak. Dus morgen misschien, volgende week... maar nu nog niet. Laat me er nog maar een beetje bijhoren, vertelt haar gedrag."

**Je gaat je afvragen waarom mensen het zichzelf zo moeilijk maken en niet gewoon zeggen waar het op staat...**

**Christa Paluselli:** "Wat voor de ene persoon gemakkelijk is, is het voor de andere niet. Niet iedereen heeft genoeg zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Weinig mensen kunnen zeggen dat het hen niet deert wat anderen over hen denken of rondvertellen. Iedereen is, in mindere of meerdere mate, afhankelijk van de mening van zijn omgeving.

Waardering krijgen van anderen is belangrijk in ons leven. Zonder gaat het niet. Mensen met een sterk zelfbeeld kunnen terugvallen op een gezonde dosis zelfvertrouwen. Die hebben dat al opgebouwd en hoeven het dus niet meer van anderen te krijgen. Als je voldoende zelfvertrouwen hebt, hecht je minder belang aan wat anderen van je denken, en is er geen, of toch minder, behoefte om de schijn op te houden."

> "Als je helemaal wordt opgeslorpt door het in stand houden van je perfecte plaatje, **hou je weinig tijd over om écht te leven"**

**Nog een reëel risico aan het in stand houden van die façade, is dat je uiteindelijk ontmaskerd wordt. Waarom zijn we daar zo bang voor?**

**Christa Paluselli:** "Hoe je ook je best doet om de realiteit te verbergen, het risico bestaat natuurlijk dat alles toch uitkomt. En daar zijn we bang voor, want gezichtsverlies kan heel pijnlijk zijn.

Als de façade doorprikt wordt, voelt het alsof je betrapt wordt op een leugen. En daar sta je dan, ontmaskerd als leugenaar, zelfs al heb je met jouw leugen of met jouw poging tot misleiding niemand pijn gedaan en alleen jezelf in moeilijkheden gebracht. Schuldig bevonden worden, veroorzaakt schaamte en dat is vaak pijnlijk."

**Wat als je besluit om de zorgvuldig opgebouwde façade af te breken?**

**Christa Paluselli:** "Om terug te keren naar je echte ik, heb je moed en energie nodig. Maar zodra je de stap uiteindelijk durft te zetten, krijg je er kracht en zekerheid voor terug. Zelfs als het je leven misschien even minder comfortabel maakt.

Je kunt op den duur ook niet anders: als er, zoals bij Mia, Ellie en Stefan, een echte behoefte achter dat masker schuilgaat, heeft het hele gedoe ten slotte een verstikkend effect. Bovendien blijft er weinig tijd over om echt te leven als je helemaal wordt opgeslorpt door je schone-schijn-programma."

**Los van je eigen beweegreden om je anders voor te doen dan je bent, stellen de maatschappij, je gezin, je baas enzovoort, ook nog eens eisen. Je moet het liefst van al voldoen aan de normen en waarden bepaald door de groep.**

**Christa Paluselli:** "We willen allemaal graag ergens bijhoren en beantwoorden aan verwachtingen die de buitenwereld aan ons stelt. Maar als je van jezelf denkt dat je onbelangrijk of niet goed genoeg bent, zul je schijnbeelden produceren die je zogezegde tekorten wegmoffelen.

Soms is een mens ook gewoon de strengste criticus van zichzelf. Hij is veeleisend, onbarmhartig en ontevreden: goed is nooit goed genoeg.

Om gelukkig met jezelf te kunnen zijn, moet je als kind al kunnen bouwen aan een stabiel fundament. Als je ouders je verzekerd hebben van hun onvoorwaardelijke liefde en je de boodschap hebben meegegeven dat je prima bent zoals je bent, dan is dat een goeie start geweest voor een gezond zelfbeeld. Dan weet je dat je goed genoeg bent zoals je bent. Heb je die boodschap niet meegekregen, dan kan het later moeilijk zijn om écht gelukkig te zijn met jezelf."

**Tekst:** Els Lion. Met dank aan Christa Paluselli, psychologe en psychotherapeute, www.paluselli.be