



# Emotionele leegte

JOHN VERSLUIS

## Voorwoord

Dit boek is een fictief werk.

Alle personages, situaties, dialogen en gebeurtenissen zijn door de auteur bedacht en literair vormgegeven. De figuren Elise, David, Jos, Ilse en Dirkje zijn fictieve personages en vertegenwoordigen geen bestaande personen.

Eventuele overeenkomsten met echte mensen, gezinnen, plaatsen of gebeurtenissen berusten op toeval en zijn niet bedoeld.

Dit boek beschrijft geen feitelijke casussen, geen persoonlijke geschiedenissen en geen bestaande relaties. Het pretendeert geen verslag te zijn van werkelijke gebeurtenissen, noch een beschuldiging, diagnose of oordeel over wie dan ook.

*Emotionele leegte* is een roman over een onzichtbaar proces: hoe emotionele ondervoeding kan ontstaan binnen ogenschijnlijk functionerende relaties en gezinnen.

Niet door slechte bedoelingen, maar door gemiste afstemming, onuitgesproken behoeften, vastgeroeste rollen en oude patronen die onbewust worden herhaald.

De personages in dit boek zijn symbolisch.

Elise staat voor de mens die langzaam leegloopt zonder te begrijpen waarom.

David belichaamt degene die liefheeft, zorgt en werkt, maar emotioneel onbedoeld tekortschiet.

Jos representeert de externe bevestiging die verschijnt wanneer de innerlijke leegte te groot wordt.

Ilse en Dirkje verbeelden hoe kinderen spanningen dragen die nooit hardop worden uitgesproken.

Het verhaal laat zien hoe emotionele leegte zich niet schreeuwend aandient, maar stil.

Hoe nabijheid kan verdwijnen terwijl loyaliteit blijft.

Hoe liefde kan blijven bestaan terwijl verbinding verdwijnt.

En hoe mensen – zonder kwaadaardigheid – elkaar toch kunnen verliezen.

De thematiek van dit boek is geïnspireerd op inzichten uit de psychologie, hechtingstheorie en neurobiologie, zoals beschreven in het werk van onder anderen John Bowlby, Donald Winnicott, Bessel van der Kolk, Gabor Maté, Daniel Siegel en Alice Miller.

Deze inzichten vormen de onderliggende denkkaders van het verhaal, maar worden literair verwerkt.

Ze dienen ter bewustwording en reflectie, niet als therapeutisch, medisch of juridisch advies.

De auteur heeft bewust gekozen voor fictie.

Fictie biedt ruimte om complexe, pijnlijke en moreel beladen thema's te onderzoeken zonder te beschuldigen, zonder te verklaren wie gelijk of ongelijk heeft, en zonder persoonlijke grenzen te overschrijden.

Dit boek wil niet oordelen, maar begrijpen.

Niet vastleggen wat er is gebeurd, maar laten zien hoe het *kan* gebeuren.

Wie zich herkent in dit verhaal, wordt niet uitgenodigd om te wijzen, maar om te kijken.

Naar relaties. Naar patronen. Naar stilte.

En misschien – heel voorzichtig – naar zichzelf.

Dit boek pretendeert geen waarheid.

Het nodigt uit tot inzicht.

## **Disclaimer**

Dit boek is een fictief literair werk.

Alle personages, gebeurtenissen, dialogen en situaties zijn door de auteur bedacht en dienen uitsluitend ter verbeelding van psychologische en relationele thema's.

De personages Elise, David, Jos, Ilse en Dirkje zijn fictief en vertegenwoordigen geen bestaande personen. Eventuele overeenkomsten met werkelijke personen, gezinnen, instellingen, beroepsgroepen of gebeurtenissen zijn toevallig en niet beoogd.

Dit boek beschrijft geen feitelijke casussen, persoonlijke geschiedenissen of concrete situaties uit het echte leven.

Het is geen verslag, geen aanklacht en geen reconstructie van bestaande relaties of gebeurtenissen.

De inhoud is geïnspireerd op algemeen toegankelijke psychologische, hechtings- en neurobiologische inzichten, zoals die in de wetenschappelijke literatuur worden beschreven.

Deze inzichten worden uitsluitend gebruikt binnen de context van fictie en literaire duiding.

De tekst bevat geen medische, therapeutische, diagnostische of juridische adviezen en mag niet worden opgevat als professionele richtlijn of feitelijke beoordeling van personen of situaties.

De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor interpretaties, conclusies of toepassingen die lezers aan dit werk verbinden.

Dit boek is geschreven met de intentie om bewustwording te bevorderen, inzicht te bieden in relationele patronen en emotionele processen, en ruimte te creëren voor reflectie.

Niet om te beschuldigen.

Niet om te oordelen.

Niet om schade toe te brengen.

## **Proloog – Waarom dit verhaal bestaat**

Ik schrijf dit niet om iemand aan te wijzen.

Niet om schuld toe te kennen.

Niet om gelijk te krijgen.

Ik schrijf dit omdat emotionele leegte zelden ontstaat door één daad, één fout of één persoon.

Ze ontstaat in stilte.

In wat niet wordt gezegd.

In wat wordt volgehouden terwijl het innerlijk al is uitgeput.

Er zijn momenten waarop je terugkijkt en pas dan ziet hoe alles met elkaar verbonden was.

Hoe liefde en tekort niet elkaars tegenpolen zijn, maar soms tegelijk bestaan.

Hoe mensen elkaar kunnen liefhebben en elkaar toch kwijtraken – niet door kwaad, maar door onvermogen.

Dit verhaal gaat over zulke momenten.

Over een gezin dat functioneert terwijl de verbinding langzaam verdwijnt.

Over volwassenen die geven wat ze kunnen, maar niet wat nodig is.

Over kinderen die feilloos voelen wat niemand benoemt.

Over hoe patronen zich herhalen zonder dat iemand dat zo bedoelt.

Elise en David zijn geen schuldigen.

Jos is geen oorzaak.

Ilse en Dirkje zijn geen slachtoffers in klassieke zin.

Zij zijn dragers van iets groters:

van wat ontstaat wanneer gevoelens geen taal krijgen,

wanneer zorg belangrijker wordt dan afstemming,

wanneer liefde functioneert maar niet meer ademt.

Ik schrijf dit verhaal niet om het verleden vast te zetten, maar om het te begrijpen.

Niet om te verdedigen, maar om te erkennen.

Niet om te verklaren wat fout ging, maar om zichtbaar te maken wat onzichtbaar bleef.

Dit boek wil laten zien hoe emotionele leegte ontstaat –

niet als drama, maar als proces.

Niet luid, maar langzaam.

Niet uit onwil, maar uit gemis.

Als dit verhaal iets losmaakt, is dat geen uitnodiging tot oordeel.

Het is een uitnodiging tot kijken.

Naar relaties. Naar patronen. Naar stilte.

En misschien – heel voorzichtig –  
naar hoe woorden kunnen ontstaan  
op de plek waar generaties lang werd gezwegen.

Dit is geen aanklacht.  
Dit is een verbeelding.  
Een poging om te laten zien  
dat heling soms begint  
waar iemand eindelijk durft te zeggen:

*Dit was niet de bedoeling –  
maar dit is wel wat er gebeurde.*

## **Emotionele ondervoeding: ontstaan, dynamiek en gevolgen**

### 1. Wat emotionele ondervoeding wél en níet is

Emotionele ondervoeding betekent niet dat er geen liefde is.  
Het betekent dat er onvoldoende emotionele beschikbaarheid en afstemming is.

Kenmerkend is dat een relatie:

- Functioneert op logistiek en praktisch niveau (huis, kinderen, werk, financiën),
- Maar tekortschiet in emotionele voeding: gezien worden, begrepen worden, samen betekenis geven aan ervaringen, herstel na spanning.

Het probleem zit niet in intentie, maar in afwezigheid van emotionele responsiviteit.

### 2. Hoe emotionele ondervoeding ontstaat

Emotionele ondervoeding ontstaat meestal geleidelijk, niet door één gebeurtenis maar door herhaling.

Typische patronen:

- De relatie “werkt” naar buiten toe, maar voelt leeg vanbinnen;
- Gesprekken gaan over regelen, plannen en functioneren, niet over voelen;
- Nabijheid wordt vervangen door routine, humor, drukte of schermgebruik;
- Conflicten worden niet doorleefd en hersteld, maar vermeden of uitgezet (withdrawal/Stonewalling).

Stonewalling is goed onderzocht en vormt een belangrijke risicofactor voor relationele erosie: het vermindert vertrouwen, vergroot afstand en ondermijnt hechtingsveiligheid.

### 3. Hoe het slachtoffer dit van binnen ervaart

Mensen die emotioneel ondervoed raken, ervaren vaak:

- Een groeiend innerlijk tekort (“ik ben er wel, maar ik word niet echt ontvangen”);
- Schaamte (“ik mag niet klagen, we hebben het toch goed?”);
- Eenzaamheid in gezelschap – vaak schadelijker dan alleen zijn;
- Verhoogde alertheid op kleine signalen van aandacht of erkenning;
- Later óf emotionele afvlakking, óf sterke hunkering naar bevestiging.

Vanuit hechtingsperspectief is dit verklaarbaar:

bij onveilige of inconsistente nabijheid gaat iemand óf harder trekken,  
óf emotioneel uitchecken. Beide reacties vergroten de afstand.

### 4. De rol van de onwetende partner

Cruciaal is dat de partner dit niet bewust hoeft te doen.

Veel partners zien zichzelf als:

- Stabiel,
- Verantwoordelijk,
- Loyaal,
- Conflict vermijdend “voor de rust”.

Maar voor de ander voelt dit als:

- Emotionele afwezigheid,
- Niet gezien worden,
- Geen toegang krijgen tot de binnenwereld van de partner.

Onbewuste versterkers zijn:

- Impressiemanagement: correct, vriendelijk, alles onder controle, maar weinig kwetsbaar;
- Taalgebruik dat verbinding vervangt door rollen ("wij als gezin doen het goed");
- Stonewalling: bedoeld als rust bewaren, ervaren als afwijzing.

## 5. De façade van social media

Social media zijn niet het probleem op zich.

Het probleem ontstaat wanneer ze een vervanging worden voor echte intimiteit.

Dan gebeurt het volgende:

- De buitenwereld ziet harmonie → het slachtoffer gaat zichzelf wantrouwen;
- Schaamte om eerlijk te zijn neemt toe ("iedereen denkt dat het goed gaat");
- Herstel wordt moeilijker, omdat niet alleen de relatie, maar ook het beeld moet worden losgelaten.

Onderzoek laat zien dat social media relationele processen versterken: zowel verbondenheid als jaloezie, controle, vergelijking en schijnzekerheid.

In die zin fungeert de façade als een tweede relatie: niet met de partner, maar met de buitenwereld.

## 6. Waarom het slachtoffer zich openstelt voor anderen

Dit gebeurt zelden uit slechtheid.

Het gebeurt omdat het zenuwstelsel zoekt naar regulatie.

Wanneer iemand:

- Wél luistert,
- Wél afstemt,
- Wél erkenning geeft,

Kan dat voelen als verlichting.

In eerste instantie lijkt het onschuldig (collega, buur, kennis),

maar wanneer thuis de emotionele bodem leeg is, wordt de stap naar emotionele intimiteit klein.

Gebrek aan emotionele verbinding is een goed onderbouwde voedingsbodem voor emotionele ontrouw en vervangende bindingen.

## 7. "Het komt nooit meer goed" – hoe dit correct te duiden

Herstel is mogelijk, maar niet vanzelfsprekend.

Onderzoek en therapiepraktijk laten zien dat duurzaam herstel alleen kansrijk is onder duidelijke voorwaarden:

1. Radicale eerlijkheid (geen geheim contact, geen dubbele agenda)
2. Stoppen met de façade (interne waarheid vóór extern beeld)
3. Actief herstelgedrag (erkenning, empathie, consistentie)
4. Duidelijke grenzen (met derden, familie-inmenging, social media)
5. Wederkerigheid: de ondervoede partner moet daadwerkelijk gevoed worden

Wanneer één van beide partners dit niet wil of kan, faalt niet de liefde, maar de herstelcapaciteit.

In dat geval eindigt de relatie vaak alsnog, ook als men "blijft".

## 8. Schade van blijven voor de buitenwereld

Blijven uit schaamte, status of angst voor oordeel leidt vaak tot:

- Chronische spanning in huis (kinderen voelen dit feilloos);
- Emotioneel afwezige ouders;
- Escalatie via controle, wantrouwen of stille strijd.

Voor het slachtoffer betekent dit:

- Zelfverlies;
- Grotere kwetsbaarheid voor intense, kortdurende bindingen;

- Latere rouw en schaamte doordat het eigen morele kompas beschadigd raakt.

9. Kinderen: wat onderzoek werkelijk laat zien

De kernbevinding uit kinderonderzoek is niet:  
"scheiding schaadt"

maar: chronisch conflict en emotionele onveiligheid schaden –  
in intacte gezinnen én na scheiding.

Welzijn van kinderen hangt vooral samen met:

- Conflictlaagte tussen ouders,
- Emotionele beschikbaarheid,
- Voorspelbaarheid en stabiliteit.

Daarom is deze formulering correct en onderbouwd:

Een eerlijk, laag-conflict en emotioneel veilig systeem is beter dan een intact gezin dat leeft op spanning en schijn.

10. Wanneer kiezen voor je hart geen egoïsme is

Wanneer iemand structureel emotioneel gevoed wordt buiten de relatie, wijst dat vaak op:

- Een relatie die emotioneel al beëindigd is;
- Herstel dat meer vraagt dan gesprekken, maar een fundamentele herstructurering.

Als ouders dit volwassen, transparant en verantwoordelijk doen, kunnen kinderen juist winnen:

- Minder spanning;
- Heldere grenzen;
- Emotioneel beschikbare ouders;
- Een realistisch model van relaties: geen perfecte schijn, maar echte verantwoordelijkheid.

### **Samenvattend**

Emotionele ondervoeding ontstaat niet door slechte intenties, maar door gemiste afstemming.

Ze wordt versterkt door façade, vermijding en schijnharmonie.

Ze leidt tot vervangende bindingen, niet uit kwaad, maar uit hunkering.

Tegen beter weten in blijven schaadt vaak méér dan eerlijk kiezen.

Niet omdat liefde faalt, maar omdat waarheid ontbreekt.

## Hoofdstuk 1 wanneer liefde stilvalt, honger krijgt en verschuift

's Ochtends zaten we vaak samen aan de keukentafel.

Ilse schoof haar bord iets naar voren, Dirkje draaide met zijn lepel in zijn melk. Elise scrolde op haar telefoon. Ik schonk koffie in. Niemand zei iets verkeerd. Niemand zei iets echts.

Ik dacht toen dat dit rust was.

De foto die Elise later die ochtend plaatste op haar Facebook, liet precies dat moment zien.

Vier gezichten. Een tafel. Licht door het raam.

*Fijne zondagochtend met het gezin*, stond eronder.

Het klopte.

En juist daarom klopte het niet.

Wat ik toen nog niet begreep, is dat emotionele ondervoeding niet ontstaat door gebrek aan liefde, maar door gebrek aan afstemming. We functioneerden. We regelden. We hielden het draaiende. Maar we raakten elkaar niet meer aan vanbinnen.

Gesprekken gingen over schema's, over wie wat deed, over wat nog moest.

Niet over wat pijn deed.

Niet over wat ontbrak.

Niet over wat werd ingeslikt.

We noemden dat volwassenheid.

Nu weet ik dat het vermijding was.

Elise was niet koud. Ze was beheerst.

Ze deed wat nodig was, hield zichzelf overeind, hield het gezin netjes bij elkaar. Ik bewonderde dat. Ik noemde het kracht. Maar kracht kan ook honger verbergen. 's Avonds, als de kinderen naar boven waren, zaten we tegenover elkaar. Zij met haar telefoon, ik met mijn gedachten.

Ik dacht dat ik haar ruimte gaf. Maar zij voelde zich alleen.

Ik was bezig met stabiliteit.

Zij verlangde naar verbinding.

Dat verschil zag ik niet, of ik wilde het niet zien.

Want ik deed toch alles goed?

Ilse zei het als eerste hardop.

"Papa, waarom lachen jullie op foto's wel?"

Ze zei het niet verwijtend. Gewoon nieuwsgierig.

Ik zocht naar woorden en vond ze niet.

Dirkje was minder subtiel.

"Doe niet alsof," zei hij een keer, toen Elise een foto maakte en hem vroeg te lachen.

Hij voelde wat wij niet uitspraken.

Ik zie nu hoe de façade groeide. Niet als leugen, maar als bescherming.

Hoe meer het beeld klopte, hoe moeilijker het werd om toe te geven dat er iets miste. Want als iedereen ziet dat het goed gaat, dan zal het wel goed zijn. Dan zal het probleem wel in jou zitten.

Ik denk dat Elise zichzelf begon te wantrouwen.

Dat ze zich schaamde voor haar leegte.

Want hoe kun je ongelukkig zijn in een leven dat er zo goed uitziet?

En precies daar begon iets te verschuiven.

Niet met aanraking.

Niet met verlangen.

Maar met woorden.

Het begon met een gesprek dat langer duurde dan nodig.

Met iemand die vroeg hoe het écht met haar ging.

Die bleef luisteren waar ik samenvatte.

Die niet probeerde op te lossen, maar bleef.

Ik zag het niet meteen. Of misschien voelde ik het wel, maar herkende ik het niet. Ze lachte anders. Niet uitbundig, maar opgelucht. Alsof er ergens lucht was binnengekomen.

Ze zei zijn naam achteloos.

Een collega. Een kennis. Iemand die haar begreep.

Ik vroeg er niet naar.

Niet omdat het me niet raakte, maar omdat ik dacht dat rust bewaren liefde was.

En ondertussen gebeurde het onomkeerbare:  
ze begon haar binnenwereld elders onder te brengen.

Niet omdat ze iets zocht, maar omdat ze iets miste.  
Niet uit slechtheid, maar uit hunkering.

Wat zij ervoer als leven, was eigenlijk spanning.  
Wat zij herkende als liefde, was aandacht.

En ik begrijp nu dat ook mijn zwijgen dit voedde.  
Mijn conflictvermijding.  
Mijn behoefte om de vrede te bewaren.

Wat voor mij rust was, was voor haar onzichtbaarheid.

We bleven te lang omdat het beeld klopte.  
Omdat je niet zomaar breekt wat er aan de buitenkant heel uitziet.  
Omdat er kinderen waren.  
Omdat er schaamte was.

Maar kinderen voelen dit. Altijd.

Ze voelen de stilte die te lang duurt.  
De glimlach die te strak staat.  
De liefde die functioneert in plaats van ademt.

Ilse werd stiller.  
Dirkje bozer.

En ik begreep langzaam dat blijven uit angst vaak meer schade doet dan eerlijk kiezen.  
Niet omdat uit elkaar gaan beter is, maar omdat leven in schijn onveilig is.

Voor iedereen.

Herstel is mogelijk, maar alleen als waarheid belangrijker wordt dan beeld.  
Als eerlijkheid zwaarder weegt dan schaamte.  
Als beide mensen bereid zijn om niet alleen te blijven, maar ook te veranderen.

Niet cosmetisch.  
Maar wezenlijk.

En als dat niet lukt, dan is blijven geen loyaliteit meer, maar uitstel van schade.

Ik heb geleerd dat kiezen voor je hart niet betekent dat je anderen verlaat.  
Het betekent dat je stopt met jezelf verlaten.

En als je dat volwassen, eerlijk en met verantwoordelijkheid doet, kan dat voor kinderen veiliger zijn dan een huis waarin alles klopt behalve wat ze voelen.

Nu kijk ik terug zonder woede.

Niet omdat het geen pijn deed, maar omdat ik begrijp hoe weinig kwaad er nodig is om liefde te laten verhongeren.

Alleen stilte.  
Alleen façade.  
Alleen het ontbreken van echte afstemming.

Liefde vraagt geen perfectie.  
Ze vraagt aanwezigheid.

En de moed om te zien wanneer die verdwenen is.

## Hoofdstuk 1.1 Waar het begon

In het begin was alles licht.

Niet het felle licht van later, maar het zachte soort dat je niet verblindt.

Elise en ik waren smoorverliefd. Zo verliefd dat de wereld kleiner werd zodra zij lachte, en groter zodra ze mijn hand pakte. We praatten nachten door, vergaten de tijd, vergaten onszelf. Liefde voelde als vanzelfsprekendheid.

Voor de buitenwereld waren we een mooi stel.

Elise met haar stille charme, haar ogen die altijd iets zochten.

Ik met mijn woorden, mijn energie, mijn neiging om alles te benoemen wat ik voelde.

We vulden elkaar aan, zeiden mensen. En dat klopte – voorlopig.

Toen ik haar ten huwelijk vroeg, zei ze ja zonder aarzeling.

Niet uit twijfel, niet uit angst, maar uit overtuiging.

Toch waren er mensen die later zeiden dat ze toen al iets zagen.

Geen rode vlaggen, geen drama.

Meer een kleine frons, een vraag die nergens werd gesteld.

We trouwden snel.

Niet omdat we moesten, maar omdat het goed voelde.

De foto's laten twee mensen zien die geloven dat liefde genoeg is.

En dat was het ook – alleen niet op de manier die wij dachten.

In die eerste jaren begon ik veel te delen.

Op social media. Foto's van Elise, van ons, van later ook de kinderen.

Ik schreef trots. Soms grappig. Soms stoer.

Zinnen die ik luchtig bedoelde, maar die achteraf een andere lading kregen.

“Mijn wijf.”

“Ze denkt dat ze wat te vertellen heeft maar ik hou wel van haar.”

“Sterke vrouw hoor, al moet ik haar soms bij de les houden 😊”

Voor mij was het humor. Taal zoals ik die kende.

Voor de buitenwereld was het onschuldig, herkenbaar, zelfs leuk.

Maar ergens, heel stil, begon daar iets te verschuiven.

Elise lachte mee. Altijd.

Ze zei niets.

En omdat ze niets zei, dacht ik dat het goed was.

Dat is hoe emotionele ondervoeding begint:

niet met tekort, maar met aanpassing.

In het begin was haar tank niet leeg.

Niet eens halfvol.

Maar er kwam een moment waarop ze iets voelde wat ze niet kon benoemen.

Een lichte vermoeidheid na gesprekken.

Een leegte na dagen die objectief geslaagd waren.

Alsof er iets ontbrak dat niemand miste – behalve zij.

Ze wist niet wat het was.

Ik ook niet.

Ik werkte hard.

Was aanwezig.

Deelde foto's van ons gezin alsof ik daarmee zei: kijk, dit is liefde.

Kijk hoe goed het gaat.

En het ging ook goed.

Maar goed is niet hetzelfde als gevoeld.

In huis werd het drukker.

Met kinderen, met schema's, met rollen.

We functioneerden.

Gesprekken gingen over wat nodig was, niet over wat gevoeld werd.

En elke keer dat Elise iets wilde zeggen, slikte ze het in voordat het vorm kreeg.

Niet omdat ik haar niet wilde horen.

Maar omdat zij niet had geleerd hoe je ruimte inneemt zonder toestemming.

Haar opvoeding had haar geleerd:

liefde is iets wat je behoudt door rustig te blijven.

Door niet te veel te vragen.

Door sterk te zijn.

En ik – onbewust – bevestigde dat.  
Met mijn woorden.  
Met mijn toon.  
Met mijn neiging om haar te profileren als “die sterke vrouw”.  
Wat ik bewondering noemde, voelde voor haar langzaam als verdwijnen.  
Er waren momenten dat ik het zag.  
Kleine momenten.  
Ze keek weg als ik een foto plaatste.  
Ze zei: “Doe maar niet,” maar glimlachte erbij.  
Ik hoorde de woorden, niet de stilte eronder.  
Zo zakt een emotionele tank niet plotseling leeg.  
Hij lekt.  
Langzaam.  
Onzichtbaar.  
Tot iemand op een dag voelt:  
*ik ben er nog wel, maar ik word niet meer ontvangen.*  
En dat was het begin.  
Niet van het einde – maar van de verschuiving.  
Wat wij dachten dat liefde was, bleef bestaan.  
Maar onder de oppervlakte begon iets anders te groeien:  
een honger zonder naam,  
een verlangen zonder richting,  
en een stilte die steeds harder begon te spreken.  
Niemand had schuld.  
Maar niemand luisterde echt.  
En dat is hoe het vaak begint.

### **Het huwelijk groeide mee met de jaren.**

Niet spectaculair, niet slecht – gewoon gestaag, zoals het leven zelf.  
Ik werkte. Elke dag. Met overtuiging.  
Niet om te vluchten, maar omdat ik geloofde dat dit was wat liefde deed: dragen, zorgen, bouwen.  
Ik was trots op mijn kinderen. Op Ilse, die zo scherp keek, zo vroeg begreep. Op Dirkje, die vuur had en geen filter.  
Ik sprak over hen alsof ze mijn bewijs waren dat ik het goed deed.  
“Ze doen het goed,” zei ik vaak.  
“Het gaat goed met ons.”  
En ik meende het.  
Elise zorgde. Voor het huis, voor de kinderen, voor de kleine ritmes die een gezin laten draaien zonder dat iemand ziet wie het wiel is.  
Ze vroeg weinig.  
En omdat ze weinig vroeg, dacht ik dat ze niets tekortkwam.  
Maar spanning sluipt niet binnen met lawaai.  
Spanning zet zich vast in toon, in timing, in wat niet wordt afgemaakt.  
Er kwamen gesprekken.  
Geen grote ruzies – meer botsingen die bleven hangen.  
“Je bent er nooit echt,” zei Elise op een avond, terwijl ze de vaatwasser inruimde.  
“Ik ben er toch?” antwoordde ik, verbaasd. “Ik ben hier.”  
“Ja,” zei ze. “Maar niet bij mij.”  
Ik begreep het niet.  
Ik was thuis.  
Ik deed wat nodig was.  
Ik hield van haar.  
“Wat bedoel je dan?” vroeg ik.  
Ze haalde haar schouders op. “Laat maar.”  
Dat *laat maar* was geen einde. Het was een lek.  
De kinderen begonnen het te voelen.  
Niet bewust, maar lichamelijk.

Dirkje werd sneller boos.  
Ilse stiller.

Ze kwamen tussen ons in staan, letterlijk soms, bij verhitte woorden die nergens echt begonnen en nergens eindigden.

“Elise, je overdrijft,” zei ik een keer.  
“Ik doe alles voor dit gezin.”

Ze keek me aan. Niet boos. Moe.  
“Dat is het juist,” zei ze zacht. “Je doet alles – behalve mij.”

Ik lachte het weg.  
Niet uit minachting, maar uit onvermogen.  
“Ik snap echt niet wat je wilt,” zei ik. “We hebben het toch goed?”

Zij knikte. Altijd weer dat knikken.  
Alsof ze haar gelijk inslikte om de rust te bewaren.

Maar ze probeerde wel.  
Op haar manier.

Ze regelde etentjes.  
Kocht jurkjes waarvan ze hoopte dat ik ze zou opmerken.  
Stelde weekendjes voor.  
Raakte me aan als ik langs haar liep.

“Kijk,” zei ze eens, “zullen we samen weg? Even wij.”  
“Ja leuk,” zei ik. “Maar volgende maand is het druk. Daarna.”

Daarna kwam zelden.

Als we dan samen uit eten waren, was ik ontspannen.  
Tevreden.

Ik vertelde verhalen, lachte, genoot.  
Ik voelde me geliefd – en dacht dat dat genoeg was.

Ik zag niet dat zij gaf om iets terug te krijgen.  
Niet groot.

Niet spectaculair.  
Gewoon bevestiging. Aanwezigheid.  
Het gevoel dat ze werd gekozen, niet alleen meegedragen.

Haar emotionele tank raakte niet leeg door gebrek aan liefde.  
Maar door gebrek aan wederkerigheid.

Elke poging die geen antwoord kreeg, lekte iets weg.  
Elke avond waarop ze naast me zat en ik op mijn telefoon keek.  
Elke keer dat ze zei: “Ik mis je,” en ik antwoordde: “Maar ik ben er toch?”

De ruzies werden scherper.  
Korter.  
Meer vermijgend.

“Je voelt altijd alles,” zei ik eens, geïrriteerd.  
“En jij voelt niets,” zei zij.

Dat was niet waar.  
Maar het was hoe het voelde voor haar.

De kinderen hoorden het.  
Niet de woorden, maar de spanning eronder.

Ilse begon te bemiddelen.  
“Papa bedoelt het goed,” zei ze tegen Elise.  
“Je mama is gewoon moe,” zei ik tegen haar.

Dirkje ging ontploffen.  
Alsof hij de woorden uitschreeuwde die wij inslikten.

En ik?  
Ik bleef doen wat ik kende.  
Werken. Zorgen. Functioneren.  
Trots zijn.

Ik zag niet dat liefde niet alleen gebouwd wordt door inzet,  
maar onderhouden door afstemming.

Elise hield van mij.  
Dat liet ze zien – keer op keer.  
Maar ik voelde me al zeker.  
En wie zich zeker voelt, vergeet soms te spiegelen.  
Zo begon haar tank sneller te lekken.  
Niet door één moment.  
Maar door herhaling.  
En wat langzaam leegloopt, maakt geen geluid –  
tot iemand elders iets vindt dat wél vult.

## Hoofdstuk 1.2 Waar liefde begon, maar afstemming uitbleef

Ze bleef het proberen.  
Niet luid, niet dwingend – maar zorgvuldig, bijna teder.  
Er was die ene avond die ze weken van tevoren had voorbereid.  
De kinderen logeerden. Het huis was stil zoals het zelden stil was.  
Elise had de woonkamer anders ingericht: kaarsen langs de rand van de kamer, zachte muziek die niet vroeg om aandacht maar om aanwezigheid. Rozenblaadjes op het bed, niet uit theatrale overdaad, maar uit verlangen om iets te openen wat al te lang gesloten bleef.  
Ze had zich aangekleed met zorg.  
Niet om te verleiden alleen, maar om gezien te worden.  
Een jurk die ze zelden droeg. Haar haar los. Een geur die herinnerde aan vroeger, toen aanraking nog vanzelf sprak.  
Toen ik binnenkwam, keek ze me aan met een blik die hoop droeg.  
“Voor ons,” zei ze.  
Ik glimlachte. “Wat lief.”  
En ik meende dat ook.  
We dronken wijn. We lachten even.  
Ik voelde ontspanning – eindelijk geen druk, geen kinderen, geen verplichtingen.  
Ik vond het fijn. Echt.  
Maar ik begreep niet wat ze wilde laten ontstaan.  
Ik stapte niet in de stilte.  
Ik liet de muziek geen werk doen.  
Ik zag de olie op het nachtkastje, maar raakte het niet aan.  
Ik kuste haar. Ze beantwoordde het.  
En toen ging het snel.  
Niet hard. Niet ruw.  
Maar doelgericht.  
Ik wilde haar.  
Maar ik wilde haar niet *ontmoeten*.  
De seks was goed. Warm. Vertrouwd.  
Voor mij voelde het als bevestiging: zie je wel, het zit goed tussen ons.  
Voor haar was het iets anders.  
Na afloop draaide ik me om, sloeg een arm over haar heen, ademde diep uit.  
De dag viel van me af. De week ook.  
Mijn ogen werden zwaar.  
Ze lag naast me. Stil.  
Te stil.  
“Is dit het?” vroeg ze zacht.  
“Wat bedoel je?” mompelde ik.  
“... was dit de avond?” zei Elise?  
Ik opende mijn ogen half. “Ja toch? Het was fijn.”  
Ze draaide zich naar me toe. Ik voelde haar spanning.  
“Ik had gehoopt... dat we even samen zouden zijn. Echt samen.”

"Ik ben hier toch?" zei ik, nu iets scherper. "We hebben het leuk gehad. En ik vond het mooi wat je had gedaan."

Ze zweeg.

En dat zwijgen klonk als teleurstelling.

"Ik heb morgen vroeg de wekker," zei ik. "Je weet hoe druk het is. Ik werk me kapot voor ons, Elise. Voor jou. Voor de kinderen."

Ze ging rechtop zitten.

"Snap je dan niet—" begon ze, maar ze brak haar zin af.

"Wat?" vroeg ik. "Wat snap ik niet?"

Dat was het moment waarop we elkaar kwijtraakten.

Niet met een klap, maar met onbegrip.

"Ik wilde je voelen," zei ze uiteindelijk. "Niet alleen je lichaam."

Ik zuchtte. "Je doet zo moeilijk. Het was toch goed? Je weet toch dat ik van je hou?"

Ze keek naar me alsof ik iets in een andere taal zei.

"Ik weet dat je werkt. Dat zie ik. Maar ik voel me alleen."

"Dat is niet eerlijk," zei ik. "Ik doe alles."

En dat was waar – en tegelijk niet.

Voor mij was die avond geslaagd.

Voor haar was hij voorbij voordat hij begonnen was.

Ik viel in slaap.

Zij bleef wakker.

En ergens in die stilte, terwijl ik naast haar lag en niets meer vroeg, begon ze langzaam te vervreemden – niet van mij als man, maar van het idee dat ze bij mij werkelijk gekend kon worden.

Ik begreep haar niet.

Zij begreep niet waarom ik haar niet begreep.

En zo werden we twee mensen die hetzelfde bed deelden, maar een andere taal spraken over wat liefde eigenlijk is.

## Hoofdstuk 2 – De dagen die alles droegen

Het leven draaide. Dat was het woord dat David gebruikte.

"Het draait," zei hij vaak. "We hebben het druk, maar het draait."

En inderdaad: alles draaide.

Agenda's, plannings, schoolafspraken, sporttijden, ouderavonden, roosters die zo werden geschoven dat zijn werk altijd door kon gaan. David werkte veel. Niet uit vlucht, maar uit overtuiging. Zo hoorde het, dacht hij. Een man zorgt. Een man staat zijn gezin toe om nergens over na te hoeven denken.

Elise dacht dat ook. Tenminste, in het begin.

Zij ving de dagen op.

De ochtenden met haast en boterhammen.

De middagen met jassen aan en tassen zoeken.

De avonden met koken, huiswerk, ruzietjes, tranen die ineens kwamen omdat een dag te vol was geweest.

Ze deed het door weer en wind. Letterlijk.

Met een kind aan elke hand door de regen, een fiets die te klein werd, een tas die altijd te zwaar leek.

Ze klaagde niet. Niet echt. Ze zei hooguit: "Het is soms wel veel."

David knikte dan.

"Ja, druk hè. Maar het komt wel weer rustiger."

's Avonds, als David thuiskwam, gebeurde er iets merkwaardigs.

De kinderen leefden op.

Ilse rende naar hem toe, sloeg haar armen om zijn middel.

Dirkje sprong tegen hem op, wilde stoeien, wilde lachen, wilde aandacht.

David ging op de grond zitten, deed mee, liet zich omverduwen, lachte hard.

Elise keek toe.  
Met liefde.  
En met iets wat ze zelf nog niet herkende.

Als het tijd was om naar bed te gaan, veranderde de toon.  
David keek op van de bank, zuchtte zacht.  
"Ik ben kapot," zei hij. "Elise, wil jij ze naar bed brengen?"

Ze zei altijd ja.  
Met een zucht die ze probeerde te verbergen.  
Met een lichaam dat eigenlijk ook moe was.

Boven las ze voor, streek over haren, ving vragen op die groter waren dan de avond.  
"Blijf je nog even?"  
"Waarom moet papa werken?"  
"Ben jij er morgen weer?"

Beneden zette ze daarna thee.  
Ze schoof dicht tegen David aan.  
Ze zette hun favoriete serie op.  
Ze lachte om dezelfde grapjes.  
Ze probeerde het gezellig te maken. Soms lukte dat ook.

En als de avond zacht was geweest, als er iets had gezweefd wat leek op vroeger, zei ze:  
"Ik ga naar boven... kom je ook?"

David zei altijd: "Ja, zo."

Maar zo kwam zelden.

Hij bleef nog even zitten.  
Hij deed zijn ogen dicht "voor vijf minuten".  
Hij pakte daarna zijn controller, praatte met vrienden, lachte opnieuw.  
De tijd gleed voorbij zonder dat hij het merkte.

Als hij uiteindelijk naar boven kwam, lag Elise al te slapen.  
Of ze deed alsof.

Hij trok het dekbed over haar heen, gaf de kinderen nog een kus, kroop naast haar.  
Binnen een minuut sliep hij.

De ochtenden daarna waren vaak scherp.  
Elise was kortaf.  
Sneller geïrriteerd.  
David begreep dat niet.

"Waarom zo gespannen?" vroeg hij.  
"Het was toch leuk gisteravond?"

Elise wist niet wat ze moest zeggen.  
Hoe leg je uit dat gezelligheid geen verbinding is?  
Dat samen lachen niet hetzelfde is als samen zijn?

Ze voelde zich steeds vaker alleen, juist naast iemand.  
Niet verlaten – maar ongezien.

Ze begon haar best nog meer te doen.  
Nog netter.  
Nog zorgzamer.  
Nog minder vragen.

En David?  
Die dacht dat alles goed ging.  
Dat het leven druk was, maar logisch.  
Dat hij het goed deed.

Zonder het te beseffen, raakte hij haar beetje bij beetje kwijt.  
Niet door onwil.  
Niet door ontrouw.  
Maar door een liefde die draaide op routines, terwijl zij hunkerde naar afstemming.

De stilte die tussen hen groeide, was niet koud.  
Ze was efficiënt.  
En daarom zo gevaarlijk.

Want niemand mist iets dat nog lijkt te functioneren – tot het niet meer ademt.

## Hoofdstuk 2.1 Het ritme hield aan.

Niet één dag, maar weken, maanden, jaren.

Het gezinsleven werd een systeem.

Niet slecht georganiseerd – juist te goed.

Elise leefde in schema's.

Maandagen school, dinsdagen sport, woensdagen halve dagen, donderdagen opvang, vrijdagen "bijna weekend".

Ze wist exact wie wanneer waar moest zijn.

Ze wist ook wanneer David niet thuis zou zijn – en wanneer ze daar maar beter geen vragen meer over kon stellen.

Haar lichaam werd moe voordat haar hoofd het toegaf.

Niet het soort moe dat je oplost met slapen, maar het soort dat zich vastzet in je schouders.

In je adem.

In de manier waarop stilte ineens zwaar wordt.

's Avonds at ze vaak alleen met de kinderen.

Ze vertelde over haar dag, vroeg naar die van hen, ruimde op, zette alles klaar voor morgen.

Als David later binnenkwam, was zij al halverwege de dag van morgen.

Ze zat dan op de bank, benen opgetrokken, een dekentje om zich heen.

Niet omdat het koud was, maar omdat ze iets miste wat geen naam had.

De romantiek veranderde ongemerkt.

Niet abrupt – dat zou herkenbaar zijn geweest.

Maar sluipend.

De kus bij binnenkomst werd korter.

Een tikje op de wang in plaats van een omhelzing.

Een snelle lippenkus zonder pauze ertussen.

Waar David het zag als rust – "we hoeven elkaar niet steeds te bewijzen" – voelde Elise het als verdwijnen.

Ze begon het zelf ook minder te proberen.

Niet uit onwil, maar uit bescherming.

Elke poging die niet werd opgepakt, deed meer pijn dan niets proberen.

Ze merkte dat ze haar verhalen inkortte.

Dat ze emoties afrondde voordat ze uitgesproken waren.

Dat ze dacht: laat maar, dit kost te veel.

David zag een vrouw die alles draaide.

Die sterk was.

Die het huishouden runde, de kinderen droeg, het leven bij elkaar hield.

Elise voelde zich juist steeds minder gezien in wie ze was.

Niet als moeder.

Niet als planner.

Maar als vrouw.

Ze stond soms in de badkamer en keek naar haar spiegelbeeld.

Ze zag iemand die ouder leek dan ze zich voelde.

Niet door rimpels, maar door vermoeidheid in haar blik.

Wanneer ze haar hand op Davids arm legde, voelde het soms alsof ze een afspraak bevestigde.

Geen verlangen.

Geen spanning.

Gewoon nabijheid zonder betekenis.

De avonden waarop ze zich echt verbonden hadden gevoeld, waren zeldzaam geworden.

En als ze er wél waren, duurden ze kort.

Alsof het leven hen steeds weer inhaalde.

Elise merkte dat ze zich begon af te sluiten.

Niet bewust.

Niet als besluit.

Maar als reactie.

Je kunt niet blijven verlangen naar iemand die niet merkt dat je verdwijnt.

Ze werd stiller.  
Minder vragend.  
Minder hoopvol.

En David?

Die dacht dat dit volwassenheid was.  
Dat relaties nu eenmaal veranderen.  
Dat rust hetzelfde was als veiligheid.

Wat hij niet zag, was dat haar emotionele tank niet ineens leeg was.  
Hij lekte.

Druppel voor druppel. Niet één groot moment, maar honderden kleine die niemand zag.

De ochtend begon vroeg.

Elise schoof haar benen uit bed nog vóór de wekker ging. Ze bleef even zitten, luisterde naar het huis. Stil.  
David sliep nog. Zijn adem rustig, gelijkmatig. Zij stond al op voordat iemand haar nodig had.

“Opstaan, lieverds,” zei ze zacht terwijl ze de gordijnen van Ilse opende.

Ilse draaide zich om. “Nog vijf minuutjes?”

Elise glimlachte. “Dan komen we te laat.”

Dirkje mopperde vanuit zijn bed. “Ik wil niet naar school.”

Ze ging naast hem zitten, streek door zijn haar. “Ik weet het. Maar ik loop met je mee.”

In de badkamer hielp ze met tandenpoetsen, trok sokken recht, zocht die ene trui die fijn zat.

“Papa nog slapen?” vroeg Ilse.

“Ja,” zei Elise. “Papa werkt laat.”

Ze zei het zonder bitterheid. Nog wel.

Aan de keukentafel zette ze borden neer, schonk melk in, sneed brood.

“Mag ik chocopasta?”

“Eerst kaas.”

“Waarom?”

“Omdat je anders buikpijn krijgt.”

David kwam binnen, slaperig, gaf de kinderen een kus op hun hoofd.

“Goedemorgen kampioenen.”

Ze hingen aan hem, lachten, vertelden door elkaar.

Elise keek toe terwijl ze roerde in haar koffie.

“Wat een chaos hier,” grapte David.

Ze lachte mee. Natuurlijk.

Na het ontbijt bracht ze de kinderen lopend naar school.

Ilse op haar fietsje, Dirkje slingerend ernaast.

“Niet zo hard!” riep Elise.

“Maar ik kan dit!”

“Ik weet het,” zei ze, “maar kijk even uit.”

Bij het hek gaf ze knuffels.

“Tot straks, mama.”

“Tot straks.”

Daarna begon haar tweede dag.

Boodschappen.

De agenda checken.

Een afspraak voor David verzetten.

De boekhouding nalopen — hij had er geen tijd voor.

De was sorteren: donker, licht, handdoeken.

Zijn overhemden netjes vouwen. Die ene met dat label dat hij fijn vond.

Ze deed alles zorgvuldig. Alsof precisie betekenis gaf.

’s Middags haalde ze de kinderen weer op.

Speelafspraken volgden.

“Mag Ilse bij Noor spelen?”

“Ja hoor.”

En toen was het huis ineens leeg.

Ze ging op de bank zitten. Eerst rechtop.

Daarna liet ze zich zakken.

Ze voelde hoe de stilte niet rustig was, maar hol.

Haar ogen prikten. Ze huilde zonder geluid.

Niet omdat er iets specifieks was gebeurd, maar omdat alles hetzelfde bleef.

Ze voelde zich een vreemde in haar eigen huwelijk.

Alsof ze langs de zijlijn stond van een wedstrijd waar ze ooit zelf aan had meegedaan.

Ze keek toe hoe het leven doorging – georganiseerd, functionerend – maar niet meer met haar erin.

Haar telefoon trilde.

Een bericht van een kennis:

*“Goh wat zijn jullie een mooi stel. Zo gelukkig. Soms wel jaloers als ik zie hoe David over jullie schrijft op Facebook.”*

Elise staarde naar het scherm.

Ze voelde warmte – en tegelijkertijd een steek.

Ze typte terug:

*“Ja, ik ben zo blij met hem. En we mogen inderdaad trots zijn op ons gezin.”*

Ze drukte op verzenden.

En meteen daarna kwam de pijn.

In haar buik.

In haar hoofd.

Schuld.

Niet omdat ze gelogen had – maar omdat ze iets had bevestigd wat vanbinnen niet meer klopte.

Ze legde haar telefoon weg, sloeg haar armen om zichzelf.

Ze kon David toch niet afvallen?

Niet tegenover de buitenwereld.

Niet tegenover iemand die het goed bedoelde.

Maar in die stilte, op die bank, wist ze het ineens scherp:

niemand zag haar nog.

En misschien – misschien was dat het moment waarop ze onbewust begon te zoeken naar iemand die dat wel zou doen.

### Hoofdstuk 3 – De leegte die geen naam had

Twaalf jaar gingen voorbij zonder dat iemand het echt merkte.

Niet als hoofdstukken, maar als herhalingen.

Elise kon zich niet herinneren wanneer het precies begon. Er was geen datum, geen ruzie die alles kantelde. Alleen een sluipende verschuiving, zo langzaam dat je hem pas ziet als je te ver bent om terug te lopen.

De ruzies kwamen vaker, maar werden korter. Scherper.

Geen uitbarstingen meer, maar snijdende zinnen.

“Je luistert niet,” zei Elise op een avond terwijl ze de vaatwasser inruimde.

“Ik luister wel,” zei David zonder op te kijken van zijn telefoon.

“Je hoort me niet.”

“Wat wil je dan dat ik zeg?”

“Dat je me ziet.”

Hij zuchtte. “We hebben dit toch goed? Kijk om je heen.”

Dat was het punt. Hij keek om zich heen. Zij keek naar binnen.

’s Nachts lag ze wakker naast hem. Zijn rug naar haar toe, zijn adem zwaar van vermoeidheid. Ze draaide zich om, weer terug, weer om. Haar lichaam voelde leeg, alsof het iets verwachtte dat niet meer kwam.

*Is dit het?*

*Is dit wat huwelijk betekent?*

*Is dit alles wat er nog over is?*

Ze schaamde zich voor die gedachten. Ze had alles. Een huis. Kinderen. Een man die werkte, zorgde, bleef.

Wie was zij om meer te willen?

Overdag functioneerde ze. Ze lachte wanneer het moest. Ze regelde, plande, hield alles draaiende. Maar vanbinnen droogde iets op.

Tijdens een zoveelste korte ruzie zei David:

“Je bent altijd ontevreden. Wat doe ik nou verkeerd?”

Ze opende haar mond – en sloot hem weer.

Wat ze wilde zeggen paste niet in één zin. Niet in tien.

“Laat maar,” zei ze uiteindelijk.

En dat *laat maar* werd een gewoonte.

Ze begon zichzelf vragen te stellen die ze jarenlang had weggeduwd.

*Ben ik ongelukkig?*

*Of ben ik ondankbaar?*

*Kan je gelukkig zijn en toch leeg?*

Ze dacht aan vroeger. Aan hoe ze ooit naast hem had gezeten zonder woorden nodig te hebben. Aan aanraking die vanzelf ging. Aan gezien worden zonder uitleg.

Nu moest alles worden uitgelegd – en zelfs dan kwam het niet aan.

Ze probeerde nog. Ze stelde voor om samen weg te gaan.

“Leuk,” zei David, “maar wel na dit project.”

Ze stuurde berichtjes overdag. Hij antwoordde later. Kort. Praktisch.

’s Avonds schoof ze dichterbij op de bank. Hij bleef zitten. “Ik ben moe.”

Haar lichaam begon te protesteren.

Hoofdpijn. Buikpijn. Een constante spanning in haar borst.

Op een ochtend bleef ze te lang onder de douche staan. Het water stroomde over haar gezicht terwijl ze hilde zonder geluid.

*Ik ben getrouwd.*

*Ik heb kinderen.*

*Ik mag dit niet voelen.*

Maar de vraag liet zich niet meer wegdrücken:

*Hoe word ik weer gelukkig?*

Ze probeerde het rationeel te benaderen.

*Misschien moet ik harder mijn best doen.*

*Misschien ligt het aan mij.*

*Misschien is liefde gewoon zo na zoveel jaren.*

Maar diep vanbinnen wist ze: dit was geen fase. Dit was afwezigheid.

Ze voelde zich schuldig tegenover de kinderen. Tegenover David. Tegenover het leven dat ze had opgebouwd.

En tegelijk voelde ze iets wat haar bang maakte: een verlangen om weer te voelen, wat dan ook.

Ze zat vast tussen alles wat hoorde en alles wat ze voelde.

Ethisch gevangen.

Psychisch uitgeput.

Lichamelijk leeg.

Geestelijk verdwaald.

’s Avonds, toen David weer zei:

“Waarom ben je zo stil?”

antwoordde ze:

“Ik weet het niet meer.”

En dat was de waarheid.

Niet omdat ze niet meer van hem hield – maar omdat ze zichzelf niet meer herkende naast hem.

De leegte had geen naam, geen vorm, geen schuldige.

Maar ze groeide.

En terwijl David bleef staan waar hij altijd had gestaan,

was Elise – zonder dat iemand het doorhad – al langzaam emotioneel vertrokken. Niet omdat ze wilde gaan.

Maar omdat ze nergens meer aankwam.

Ze merkte het eerst aan haar lichaam.

Aan de manier waarop ze ’s ochtends wakker werd met een steen in haar buik, nog vóór haar ogen open waren.

Aan de vermoeidheid die niet verdween na slaap. Aan haar schouders die altijd gespannen stonden, alsof ze zich voortdurend moest verantwoorden voor iets wat niemand benoemde.

*Dit is toch niet hoe het hoort, dacht ze vaak.*

*Of hoort het wel zo?*

Ze zat aan de keukentafel terwijl de kinderen hun boterhammen aten.

“Waar is mijn beker?” vroeg Dirkje.

“Op het aanrecht,” zei ze automatisch.

Ilse keek haar aan. “Mama, je luistert niet.”

Elise glimlachte. "Sorry lieverd."

Maar ze was er niet. Ze zat ergens anders, in een binnenwereld vol vragen zonder antwoorden.

Als David 's ochtends de deur uitging, gaf hij haar een kus op haar wang. Vluchtig. Functioneel.

"Werk ze," zei hij.

"Succes," zei zij.

De deur viel dicht en de stilte bleef achter als een echo.

Niet leeg – maar zwaar.

Ze probeerde zichzelf toe te spreken.

*David bedoelt het goed.*

*Hij werkt hard voor ons.*

*Kijk eens wat we hebben opgebouwd.*

Ze pakte haar telefoon en scrolde door zijn berichten op social media.

Foto's van de kinderen. Een grapje over haar.

*Mijn wijf denkt dat ze de baas is, maar ik hou van haar.*

Lachende emoji's. Likes. Reacties.

Mensen schreven:

"Wat een mooi gezin."

"Jij boft maar met zo'n vrouw."

"Zo te zien hebben jullie het goed voor elkaar."

Elise las het en voelde... niets.

Of nee – ze voelde iets dat ze niet durfde te benoemen: vervreemding.

*Als dit liefde is, dacht ze, waarom voel ik me dan zo alleen?*

's Avonds probeerde ze het soms voorzichtig.

"Zullen we even praten?"

"Nu?" zei David. "Ik ben echt kapot. Morgen vroeg eruit."

"Het hoeft niet lang."

"Kunnen we dit niet gewoon laten?"

En ze liet het.

Omdat ze geleerd had dat aandringen afstand vergrootte.

In bed lag ze naast hem en staaarde naar het plafond. Haar gedachten draaiden rondjes.

*Ik ben getrouwd.*

*Ik heb kinderen.*

*Je loopt toch niet zomaar weg?*

Ze dacht aan Ilse. Aan hoe gevoelig ze was.

*Breek ik haar hart als ik ga?*

Ze dacht aan Dirkje. Aan zijn driftbuien.

*Maak ik het erger als ik vertrek?*

En tegelijk dacht ze:

*Wat leer ik hun als ik blijf?*

*Dat liefde leeg mag zijn?*

*Dat je jezelf mag kwijtraken zolang je maar samenblijft?*

Ze voelde zich schuldig.

Tegen David.

Tegen de kinderen.

Tegen zichzelf.

Soms zei David, bijna achteloos:

"Waarom ben je zo afstandelijk de laatste tijd?"

Ze haalde haar schouders op. "Ik weet het niet."

"Je moet gewoon wat positiever denken," zei hij dan.

"Je zit te veel in je hoofd."

Als hij dat zei, kromp er iets in haar samen.

*Als ik minder voel, wordt het dan beter?*

Ze begon te twijfelen aan haar eigen waarneming.

*Ben ik te gevoelig?*

*Vraag ik te veel?*

*Is dit gewoon hoe volwassen relaties zijn?*

Maar haar lichaam gaf het antwoord dat haar hoofd probeerde te ontkennen.

De buikpijn kwam vaker.

Haar hoofd bonsde.  
Ze vergat dingen.  
Ze kon soms zomaar huilen – zonder duidelijke aanleiding.  
Ze zat eens alleen op de bank toen de kinderen bij vriendjes waren.  
De tv stond aan zonder geluid.  
Ze keek naar haar handen en dacht:  
*Wie ben ik eigenlijk nog?*  
Ze miste aanraking die bleef.  
Woorden die haar raakten.  
Blikken die zagen wie ze was – niet wat ze regelde.  
En dat maakte haar bang.  
Niet omdat ze iemand anders wilde.  
Maar omdat ze niets meer voelde bij degene bij wie ze hoorde te voelen.  
*Misschien moet ik gewoon blijven, dacht ze vaak.*  
*Voor de kinderen.*  
*Voor het plaatje.*  
*Voor wat we ooit waren.*  
Maar diep vanbinnen wist ze: blijven terwijl je langzaam verdwijnt, is ook een vorm van breken.  
Ze was ethisch gevangen.  
Tussen loyaliteit en waarheid.  
Psychisch uitgeput.  
Van het voortdurend wegduwen van haar eigen gevoelens.  
Lichamelijk leeg.  
Omdat haar lichaam al wist wat haar hoofd nog ontkende.  
Geestelijk verdwaald.  
Omdat niemand haar had geleerd hoe je jezelf terugvindt zonder alles te verliezen.  
En zo leefde Elise verder.  
Niet weg.  
Maar ook niet meer echt daar.  
Tot het moment zou komen waarop iets – of iemand – haar weer liet voelen dat ze bestond.

### Hoofdstuk 3.1 – De morele knoop

Elise wist niet meer **waar ze stond**, alleen wat ze níét meer kon.  
Ze kon niet zomaar stoppen met moeder zijn.  
Ze kon David niet “ontrouw” zijn – dat woord alleen al maakte haar misselijk.  
Ze kon haar kinderen niet aandoen wat zij zelf ooit had gevoeld: een breuk die je lichaam eerder begrijpt dan je hoofd.  
En toch was er dat andere besef, steeds luider, steeds dwingender:  
*Ik leef niet meer.*  
Niet dramatisch. Niet plots.  
Maar als een langzaam uitdovende vlam.  
’s Avonds lag ze naast David en luisterde naar zijn ademhaling. Regelmatig. Veilig. Afwezig.  
Ze dacht:  
*Dit is goed. Dit is wat mensen willen.*  
*Waarom voelt het dan als verraad aan mezelf?*  
Ze begon morele vragen te stellen waar geen taal voor bestond:

- **Mag ik ongelukkig zijn als niemand me slecht behandelt?**
- **Is trouw blijven belangrijker dan eerlijk zijn?**
- **Ben ik egoïstisch als ik verlang naar verbinding?**
- **Of ben ik juist ontrouw aan mijn kinderen als ik mezelf blijf verloochenen?**

Volgens psychologisch onderzoek ontstaat dit soort innerlijke strijd wanneer iemand langdurig leeft in **cognitieve dissonantie**: het brein probeert twee onverenigbare werkelijkheden tegelijk vast te houden.

Bij Elise waren dat:

- *“Ik ben een goede vrouw en moeder.”*
- *“Ik voel me leeg, ongezien en alleen.”*

Leon Festinger beschreef dit mechanisme al in 1957:

wanneer gedrag, overtuigingen en gevoelens niet meer overeenkomen, ontstaat **innerlijke spanning** die het zenuwstelsel voortdurend activeert.

Elise probeerde die spanning te verminderen door zichzelf te corrigeren:

*Niet zo aanstellen.*

*Iedereen heeft dit wel eens.*

*Ik moet gewoon dankbaar zijn.*

Maar haar lichaam werkte niet mee.

Ze kreeg hartkloppingen.

Kon soms haar adem niet diep halen.

Werd prikkelbaar naar de kinderen – en haatte zichzelf daarna.

Dat is geen zwakte.

Dat is wat er gebeurt wanneer **ethiek en emotie elkaar blokkeren**.

In de hechtingspsychologie heet dit een **loyaliteitsconflict** op volwassen niveau.

Niet tussen ouders – maar tussen rollen:

- De loyale partner
- De zorgende moeder
- Het innerlijke kind dat eindelijk gezien wil worden

Onderzoek van Boszormenyi-Nagy laat zien dat mensen die zijn opgegroeid met **voorwaardelijke liefde** bijzonder kwetsbaar zijn voor dit conflict.

Zij hebben geleerd:

*“Mijn gevoelens zijn minder belangrijk dan de rust van het systeem.”*

Elise herkende dat patroon niet bewust, maar ze leefde het elke dag.

Wanneer ze dacht aan scheiden, voelde ze schuld.

Wanneer ze dacht aan blijven, voelde ze rouw.

Welke keuze ze ook overwoog – ze verloor altijd iets essentieels.

Ze begon zichzelf moreel te veroordelen nog vóór iemand anders dat deed.

*Wat voor moeder denkt zo?*

*Wat voor vrouw voelt zich leeg in een goed huwelijk?*

Dit is wat psychologen **internalised blame** noemen:

de pijn wordt niet herkend als signaal, maar als tekortkoming van het zelf.

Daarom bleef Elise stil.

Daarom sprak ze niet door.

Daarom begon ze haar eigen gevoel te wantrouwen.

Niet omdat ze zwak was.

Maar omdat ze moreel verantwoordelijk was opgevoed in een wereld die haar nooit had geleerd hoe je **trouw blijft aan jezelf zonder anderen te vernietigen**.

En precies daar – in die morele knoop – raakte ze uitgeput.

Niet door een ander.

Maar door het voortdurend dragen van iets wat geen mens alleen kan dragen:

De verantwoordelijkheid voor ieders geluk, behalve het hare.

Ze stond nog in het huwelijk.

Ze functioneerde nog in het gezin.

Maar vanbinnen zat ze vast.

Niet tussen goed en fout.

Maar tussen plicht en waarheid.

En zolang die twee geen gesprek mochten voeren, bleef Elise gevangen –

niet omdat ze niet wist wat ze voelde,

maar omdat ze niet wist **of ze het mocht voelen**.

## Hoofdstuk 3.2 – De uitputting die niemand zag

Elise raakte niet ineens uitgeput.

Het kwam niet met een instorting, geen paniekaanval die alles stillegde.

Het kwam als **slijtage**.

Elke dag een beetje minder ruimte in haar hoofd.

Elke gedachte net iets zwaarder dan gisteren.

Ze merkte het 's ochtends als eerste.

Nog vóór de wekker ging, was ze wakker. Niet uitgerust, maar alert.

Alsof haar brein de hele nacht was doorgedaan terwijl haar lichaam bleef liggen.

*Wat moet ik vandaag regelen?*

*Heb ik alles onthouden?*

*Hoe zorg ik dat het rustig blijft?*

Rust werd haar hoogste doel.

Niet geluk. Niet verbinding.

Rust.

Psychisch uitgeputte mensen streven geen vreugde meer na – alleen afwezigheid van spanning.

Ze vergat kleine dingen. Sleutels. Woorden. Waarom ze naar boven liep.

David zei dan luchtig:

“Je bent echt een chaoot de laatste tijd.”

Ze lachte mee.

Maar vanbinnen kromp ze.

Ze begon te twijfelen aan haar eigen waarneming.

Aan haar geheugen.

Aan haar oordeel.

Dat is een bekend psychologisch proces bij langdurige emotionele ondervoeding:

**mentale vermoeidheid tast het zelfvertrouwen aan.**

Volgens onderzoek naar chronische stress en emotionele verwaarlozing (o.a. McEwen, Van der Kolk) raakt het brein in een staat van **overbelasting**.

Het denkvermogen wordt trager, de innerlijke criticus harder.

Elise merkte dat haar gedachten zich herhaalden, als vastgelopen zinnen:

*Misschien ligt het aan mij.*

*Ik vraag te veel.*

*Andere vrouwen redden dit ook.*

Ze kon geen beslissingen meer voelen.

Alle opties leken fout.

Wanneer David vroeg:

“Wat wil je dit weekend doen?”

zei ze:

“Maakt niet uit.”

Niet omdat het haar niets meer kon schelen.

Maar omdat kiezen energie kostte die ze niet meer had.

's Middags, als de kinderen speelden, zat ze soms op de bank en stuurde naar niets.

De wereld ging door. Geluiden kwamen binnen, maar bereikten haar niet.

Dit heet **psychische afvlakking**:

een beschermingsmechanisme van het brein wanneer emoties te veel worden.

Ze voelde zich schuldig over die leegte.

*Een goede moeder voelt dit toch niet?*

*Een liefdevolle vrouw haakt toch niet af?*

Ze begon haar eigen gevoelens te pathologiseren.

Niet zien als signaal, maar als defect.

's Avonds probeerde ze gesprekken te voeren, maar ze raakte haar woorden kwijt.

“Er is iets...” begon ze.

“Wat dan?” vroeg David.

“Ik weet het niet,” zei ze, en dat was waar.

Psychische uitputting haalt niet alleen energie weg –  
het rooft **taal**.

Je weet dat er iets mis is, maar je kunt het niet meer uitleggen.  
En wat je niet kunt uitleggen, wordt vaak niet serieus genomen.

Elise voelde zich steeds vaker **alleen in haar hoofd**.

Alsof ze opgesloten zat in een kamer zonder ramen, terwijl buiten het leven gewoon doorging.

Ze was niet depressief in de klassieke zin.

Ze functioneerde.

Ze lachte.

Ze zorgde.

Maar innerlijk draaide ze op noodstroom.

Onderzoek naar emotionele burn-out binnen relaties laat zien dat dit punt gevaarlijk is:  
hier ontstaat **mentale ontvankelijkheid**.

Niet voor avontuur.

Niet voor lust.

Maar voor iemand die zegt:

*“Ik zie je.”*

*“Je hoeft dit niet alleen te dragen.”*

Elise wist dat niet.

Ze voelde alleen dat haar hoofd steeds stiller werd, terwijl haar lichaam bleef trillen van spanning.

En dat is de paradox van psychische uitputting:

Je wordt leeg,  
maar nooit rustig.

Ze stond nog overeind.

Maar het kostte haar elke dag meer kracht om niet te vallen.

En diep vanbinnen begon een angst te groeien die ze nauwelijks durfde toe te laten:

*Wat als ik zo doorga – en mezelf helemaal kwijtraak?*

Niet omdat iemand haar kapotmaakte.

Maar omdat niemand haar nog vasthield op de plek waar het nodig was.

### **Hoofdstuk 3.3 – Het lichaam dat eerder wist dan zij**

Elise merkte het eerst aan haar lijf.

Niet aan gedachten, niet aan woorden – maar aan signalen die zich niet lieten negeren.

Ze werd moe op een manier die slaap niet oploste.

Haar schouders voelden zwaar, alsof ze iets droeg wat niemand zag.

Haar ademhaling zat hoog, oppervlakkig, zelfs wanneer ze rustig op de bank zat.

Soms legde ze haar hand op haar borst en dacht:

*Waarom voelt dit zo gespannen terwijl er niets gebeurt?*

Dit is hoe het lichaam reageert wanneer emoties te lang geen plek krijgen.

Volgens onderzoek van **Bessel van der Kolk** en **Peter Levine** slaat het lichaam stress op wanneer het brein geen uitweg meer ziet. Emoties die niet kunnen worden gevoeld, worden **fysiologische spanning**.

Elise kreeg hoofdpijn die langzaam opbouwde, een band om haar hoofd.

Buikkachten die kwamen en gingen zonder duidelijke aanleiding.

Haar menstruatie werd onregelmatig. Haar eetlust wisselde tussen niets en te veel.

De huisarts zei:

*“Waarschijnlijk stress.”*

Dat woord viel licht, bijna geruststellend.

Maar stress was te klein voor wat ze voelde.

Haar lichaam begon te **vertragen** waar haar leven versnelde.

Alsof het op de rem trapte omdat niemand anders dat deed.

's Ochtends stond ze op met stijve spieren.

Haar rug protesteerde bij het bukken.

Ze voelde zich ouder dan ze was.

Onderzoek naar chronische relationele spanning laat zien dat langdurige emotionele ondervoeding leidt tot **ontregeling van het autonome zenuwstelsel** (Porges). Het lichaam blijft in een lichte vecht-of-vluchtstand, zelfs in veilige situaties.

Elise merkte dat ze schrok van kleine dingen.

Een deur die dichtviel.

Een harde stem van een kind.

Ze schaamde zich daarvoor.

*Ik ben toch geen zwakkeling?*

*Anderen kunnen dit ook.*

Maar haar lijf hield geen rekening met vergelijking.

Het sprak zijn eigen taal.

's Avonds, als David naast haar lag, voelde ze zijn warmte – maar haar lichaam bleef gesloten.

Niet uit afwijzing, maar uit **uitputting**.

Intimiteit begon energie te kosten in plaats van te geven.

Ze dacht:

*Er is iets mis met mij.*

Maar volgens **Gabor Maté** is dit precies wat gebeurt wanneer iemand te lang over zijn eigen grenzen heen leeft: het lichaam zegt "nee" wanneer de psyche dat niet meer durft.

Elise begon haar lijf te negeren.

Nog even doorzetten.

Nog even volhouden.

Maar haar lichaam werd stiller en zwaarder tegelijk.

Alsof het zich terugtrok uit een leven dat haar niet meer voedde.

Ze had momenten waarop ze niets voelde – geen honger, geen verlangen, geen richting.

Dat heet **somatische dissociatie**: het loskoppelen van gevoel om te kunnen blijven functioneren.

Het was niet dat ze geen liefde meer had.

Het was dat haar lichaam geen ruimte meer had om liefde te dragen.

En ergens, diep onder die vermoeidheid, zat een besef dat haar bang maakte:

*Mijn lichaam is verder dan mijn hoofd.*

*Het weet al dat dit zo niet kan doorgaan.*

Ze kon het nog niet onder woorden brengen.

Ze kon het nog niet kiezen.

Maar haar lijf had allang een grens getrokken.

Niet uit zwakte.

Maar uit zelfbehoud.

### **Hoofdstuk 3.4 – De weg die haar innerlijk kwijtraakte**

Er kwam een moment waarop Elise beseftte dat ze niet alleen moe was, niet alleen leeg,

maar **verdwaald**.

Niet op een plek die je kunt aanwijzen,

maar in zichzelf.

Ze wist niet meer wat ze vond.

Niet meer waar ze in geloofde.

Niet meer wie ze was zonder de rollen die ze elke dag vervulde.

Moeder.

Partner.

Regelaar.

Degene die het overzicht hield.

Maar wie was zij, als niemand iets van haar nodig had?

Die vraag begon zacht, bijna onhoorbaar.

En juist daarom was hij zo gevaarlijk.

Ze merkte het wanneer iemand haar vroeg:

"Wat wil jij eigenlijk?"

Haar eerste reactie was altijd hetzelfde:  
*Wat wordt er van mij verwacht?*

Geestelijke verdwaaldheid ontstaat niet door gebrek aan intelligentie,  
maar door **te lang leven in aanpassing**.

Volgens existentieel-psychologisch onderzoek (o.a. Yalom, Frankl) verliest een mens richting wanneer betekenis structureel wordt uitgesteld. Wanneer het leven draait om volhouden in plaats van kiezen, verschuift het innerlijke kompas.

Elise voelde dat haar kompas niet meer wees.  
Alle richtingen leken even leeg.

Ze dacht aan vroeger.  
Aan hoe ze ooit verlangde.  
Aan idealen die niet groot waren, maar wel van haar.

En ze voelde niets.

Dat was misschien wel het meest beangstigende:  
niet de pijn,  
maar het ontbreken van richting.

's Nachts lag ze wakker en dacht:

*Is dit het leven?  
Is dit volwassen zijn?  
Of ben ik mezelf ergens onderweg kwijtgeraakt?*

Ze voelde zich schuldig om die gedachten.  
Alsof ze ondankbaar was.

Maar schuld vult geen leegte.  
Het vergroot haar alleen.

Geestelijk verdwaald zijn betekent dat je geen verhaal meer hebt waarin je jezelf herkent.  
Je leeft nog wel –  
maar niet meer **van binnenuit**.

Elise begon haar leven te bekijken alsof ze ernaast stond.  
Alsof ze toekeek hoe iemand anders haar dagen leefde.

Dit is wat psychologen **existentiële dissociatie** noemen:  
je functioneert, maar je bent niet meer verbonden met je eigen betekenis.

Ze probeerde houvast te vinden in routines.  
In plannen.  
In zorgen voor anderen.

Maar zorg werd leeg zonder wederkerigheid.

Ze bad niet.  
Ze geloofde niet.  
Ze wist niet eens meer wat ze hoopte.

En toch was er één gedachte die bleef terugkomen,  
zacht maar volhardend:

*Zo wil ik niet oud worden.*

Niet omdat iemand slecht was.  
Niet omdat haar leven mislukt was.

Maar omdat haar ziel geen bedding meer had.

Geestelijke verdwaaldheid voelt als leven zonder binnenwereld.  
Als ademen zonder zuurstof.  
Je gaat niet dood –  
maar je leeft ook niet.

Volgens trauma- en hechtingsonderzoek is dit het punt waarop mensen vatbaar worden voor externe betekenisgevers. Iemand die richting lijkt te hebben. Iemand die woorden geeft waar jij geen toegang meer toe hebt.

Elise wist dat nog niet.  
Ze wist alleen dat ze ergens diep vanbinnen begon te verlangen naar **iets wat haar weer zou laten voelen dat ze bestond**.

Niet als rol.  
Niet als functie.  
Maar als mens.  
En dat verlangen –  
hoe klein ook –  
was het eerste teken dat ze niet kapot was.  
Alleen verdwaald.

### Hoofdstuk 3.5 – Wat ik niet zag, maar wel verloor

(David)

Ik dacht lange tijd dat Elise gewoon moe was.  
Niet ziek. Niet ongelukkig.  
Gewoon... moe.

Dat leek logisch. We hadden jonge kinderen, volle agenda's, verantwoordelijkheden die zich opstapelden alsof dat nu eenmaal zo hoorde bij volwassen zijn. Ik werkte hard. Dat deed ik voor ons. Voor haar. Voor de kinderen. Dat vertelde ik mezelf – en haar – vaak genoeg.

Maar ergens, langzaam en zonder aankondiging, begon ze te verdwijnen.  
Niet fysiek. Ze stond elke ochtend op, deed wat gedaan moest worden.  
Maar iets in haar blik werd stiller.

Ik merkte het in de gesprekken. Of beter gezegd: het ontbreken ervan.

"Gaat het?" vroeg ik soms, half tussen twee dingen door.

"Ja hoor," zei ze. Altijd datzelfde antwoord.

En ik nam het aan. Omdat het paste bij het beeld dat ik nodig had om door te kunnen.

Ik zag niet dat "ja hoor" geen bevestiging was, maar een laatste restje energie.

Elise probeerde me wel te bereiken. Dat zie ik nu pas.

Ze deed het niet met grote woorden of drama. Ze deed het subtiel. Menselijk.

"Zullen we samen iets doen?"

"Kunnen we vanavond even praten?"

"Ik mis je."

Ik hoorde de woorden, maar niet de laag eronder.

Ik dacht dat liefde vanzelfsprekend was. Dat nabijheid bleef bestaan zolang je samen functioneerde.

Als ze geïrriteerd reageerde, dacht ik: *ze zoekt ruzie.*

Als ze stil werd, dacht ik: *ze trekt zich wel weer bij.*

Ik begreep niet dat haar stilte geen afstand was, maar uitputting.

Soms zat ze tegenover me aan tafel en zei ineens:

"Ik voel me zo alleen."

Ik keek haar aan, oprecht verbaasd.

"Maar ik ben hier toch?"

Wat ik bedoelde: *ik ben aanwezig.*

Wat zij hoorde: *je voelt me niet.*

Ze probeerde het uit te leggen. Niet scherp, niet beschuldigend.

"Ik bedoel niet dat je er niet bent," zei ze dan.

"Maar ik voel me... niet gezien."

Ik wist niet wat ik daarop moest zeggen.

Ik voelde me aangevallen, terwijl ze eigenlijk om nabijheid vroeg.

Dus deed ik wat ik altijd deed als ik het niet begreep:

ik ging uitleggen. Rationaliseren. Oplossen.

"Maar we hebben het toch goed?"

"Alles loopt toch?"

"Je weet toch dat ik van je hou?"

Ik zag niet dat mijn antwoorden haar nog verder leeg trokken.

Dat elke uitleg die geen erkenning was, haar bevestigde dat ze er alleen voor stond.

Ze begon slechter te slapen.  
Lag naast me, wakker, terwijl ik dacht dat ze sliep.

Soms zuchtte ze diep.  
Ik draaide me om, moe.  
"Probeer te slapen," mompelde ik.

Ik had geen idee dat haar lichaam al lang signalen gaf die ik niet wilde zien.  
De hoofdpijn. De buikpijn. De vermoeidheid die niet weging.

Ik zei dingen als:  
"Je moet misschien wat rustiger aan doen."  
"Het zit ook allemaal in je hoofd."

Ik bedoelde het niet hard.  
Maar voor haar lijf was het alsof niemand luisterde.

Ze raakte prikkelbaar. Kortaf.  
En ik begon me af te sluiten.

"Waarom ben je zo?" vroeg ik.  
"Je was vroeger niet zo."

Dat was misschien wel de zin die haar het meest brak.  
Alsof wat ze nu voelde een afwijking was, geen gevolg.

Wat ik niet begreep:  
dat iemand die te lang niet emotioneel wordt gevoed, niet boos wordt –  
maar leeg.

En leegte maakt mensen stil, moe, zoekend.

Ze begon anders te bewegen.  
Langzamer. Voorzichtiger.  
Alsof ze haar eigen ruimte kleiner maakte.

En ergens voelde ik dat er iets mis was.  
Maar ik wist niet hoe ik erbij moest komen.

Ik voelde me ook onbegrepen.  
Ik deed toch alles wat hoorde?  
Ik werkte. Ik zorgde. Ik was trouw.

Maar ik zag niet dat liefde niet alleen gaat over doen,  
maar over **afstemmen**.

Over stilstaan bij wat de ander voelt, ook als je het niet meteen snapt.

Er kwamen avonden dat ze huilde. Zacht. In stilte.  
Ik hoorde het soms vanuit de keuken.

"Wat is er?" vroeg ik.  
"Ik weet het niet," zei ze.

En ik geloofde haar.  
Niet wetend dat "ik weet het niet" vaak betekent:  
*ik weet het wel, maar ik durf het niet meer te zeggen.*

Langzaam, zonder dat ik het doorhad,  
was Elise emotioneel al een paar stappen verder dan ik.

Niet richting iemand anders.  
Maar **weg van zichzelf**.

Ze raakte psychisch uitgeput.  
Niet door één ruzie, maar door jaren van kleine, onuitgesproken teleurstellingen.

Ze raakte lichamelijk leeg.  
Niet door ziekte, maar door spanning die nergens heen kon.

Ze raakte geestelijk verdwaald.  
Niet omdat ze niet meer wist wie ze was,  
maar omdat niemand haar hielp herinneren.

En ik?  
Ik stond erbij. Liefdevol misschien. Betrokken op mijn manier.  
Maar blind voor de diepte van wat er gebeurde.

## Samenvatting – wat hier gebeurt (in gewone taal)

Wat dit hoofdstuk laat zien, is een proces dat in de psychologie goed bekend is:

- Wanneer iemand langdurig emotioneel niet wordt gezien of afgestemd, raakt die persoon **psychisch uitgeput**: denken kost moeite, gevoelens vervlakken, zelftwijfel groeit.
- Het lichaam neemt het dan over: spanningsklachten, vermoeidheid, lichamelijke signalen zonder medische oorzaak.
- Daarna volgt vaak **geestelijke verdwaaldheid**: verlies van richting, betekenis en innerlijk kompas.

De partner ziet dit vaak niet, juist omdat het proces geleidelijk verloopt en omdat de ander blijft functioneren.

Het is geen kwestie van schuld, maar van **gemiste afstemming**.

Wanneer deze patronen niet worden herkend en hersteld, ontstaat er een emotionele kloof die niet in één gesprek te overbruggen is.

Niet omdat de liefde weg is.

Maar omdat de verbinding te lang geen onderhoud heeft gehad.

En liefde zonder verbinding...

verdamppt, zonder geluid.

## Hoofdstuk 4 – Het eerste licht

*(Elise – uitgebreid)*

Het begon op een moment dat niets bijzonders was.

Een doordeweekse avond. De kinderen lagen op bed. Het huis ademde die typische stilte na een lange dag – niet rustig, maar leeg.

Elise zat op de bank met haar telefoon in haar hand. Niet omdat ze iets zocht, maar omdat haar handen iets nodig hadden om vast te houden. Ze scrolde gedachteloos door Facebook. Foto's van gezinnen, verjaardagen, vakanties. Bekende gezichten met bekende glimlachen.

Ze bleef hangen bij een bericht onder een foto die David die week had geplaatst.

Een foto van hen samen, ergens buiten, lachend. Een ondertekening vol trots, een grapje erbij – zijn manier. Lief bedoeld. Onhandig misschien. Maar zichtbaar.

Onder de reacties stond een naam die ze vaag herkende.

Iemand uit het dorp. Geen directe vriend. Meer een bekende van een bekende.

*Mooi gezin, had hij geschreven.*

*Niet gespeeld. Dat zie je.*

Ze las het twee keer.

Niet omdat het zo groots was, maar omdat het anders voelde dan de rest.

De meeste reacties gingen over hoe leuk ze eruitzagen, hoe gezellig het leek.

Dit ging over iets wat zij zelf niet meer zo voelde – echtheid.

Ze klikte op zijn profiel. Niet nieuwsgierig, zei ze tegen zichzelf. Gewoon even kijken.

Een man van haar leeftijd. Geen opsmuk. Geen borstklopperij. Foto's van wandelingen, een hond, af en toe iets over muziek of een boek. Geen schreeuw om aandacht.

Hij woonde inderdaad in dezelfde plaats. Dat verraste haar licht.

Ze hadden elkaar vast weleens gezien. In de supermarkt. Op het schoolplein misschien.

Ze legde haar telefoon weg.

Dit was niets.

Gewoon een reactie.

Maar later die avond – David was nog niet thuis – trilde haar telefoon zacht.

**Hij:**

*Ik hoop dat het oké is dat ik je direct app. Ik vond je reactie onder die foto zo oprecht. Dat zie je niet vaak.*

Ze voelde haar hart een fractie sneller gaan.

Niet uit spanning, maar uit alertheid.

Ze typte niets. Legde haar telefoon weer weg.

Pakte hem toch weer op.

**Zij:**

*Dat is prima hoor. Dank je wel.*

Kort. Veilig. Afgesloten.

Er kwam geen direct antwoord.

En dat maakte het rustig.

De volgende ochtend, nadat ze de kinderen naar school had gebracht en weer thuiskwam in een leeg huis, zag ze zijn bericht.

**Hij:**

*Ik bedoelde vooral: het leek alsof jij er echt was. Niet alleen op de foto.*

Ze ging aan de keukentafel zitten. De stoel tegenover haar bleef leeg.

Ze las het bericht nog eens.

*Echt was.*

Ze voelde een lichte warmte in haar borst, gevolgd door verwarring.

Hoe kon iemand die haar niet kende, dat zo formuleren?

**Zij:**

*Dat is lief gezegd. Dank je.*

Weer kort. Weer beheerst.

Maar hij liet het daar niet bij.

**Hij:**

*Mag ik iets vragen? En je hoeft nergens op te antwoorden als je dat niet wilt.*

*Hoe gaat het eigenlijk met je? Niet het automatische antwoord.*

Ze staaarde naar het scherm.

Dit was geen flirt. Geen gladde opening.

Dit was... aandacht.

Ze voelde weerstand. Schuld bijna.

Maar ook opluchting.

**Zij:**

*Eerlijk? Druk. Veel. Soms gewoon moe.*

Ze legde haar telefoon weg alsof hij warm was geworden.

Een paar minuten later trilde hij weer.

**Hij:**

*Dat klinkt als iemand die veel draagt.*

*Doe je dat alleen?*

Ze slikte.

Die vraag kwam te dichtbij.

**Zij:**

*Meestal wel. Maar dat hoort erbij, toch?*

**Hij:**

*Dat hoor ik vaker. Betekent niet dat het klopt.*

Ze leunde achterover. Staaarde naar het plafond.

Dit was gevaarlijk, dacht ze. Niet omdat hij iets deed – maar omdat hij niets forceerde.

De gesprekken gingen door. Niet urenlang. Niet elke minuut.

Maar regelmatig. Natuurlijk.

Ze wisselden WhatsApp uit, omdat dat “handiger” was.

Zo noemden ze het allebei.

De berichten werden iets langer. Iets persoonlijker.

Hij vertelde over zijn werk. Over wandelingen met zijn hond. Over hoe stilte soms nodig was.

Zij vertelde over de kinderen. Over hoe dagen soms in elkaar overvloeiden.

Hij reageerde niet met adviezen.

Niet met oplossingen.

Alleen met zinnen als:

*Dat klinkt zwaar.*

*Ik kan me voorstellen dat dat eenzaam voelt.*

*Je hoeft niet altijd sterk te zijn, weet je.*

Zinnen die nergens heen wilden.  
Maar precies daar landden waar zij al lang niemand meer toeliet.  
Ze begon te merken dat ze glimlachte als zijn naam op haar scherm verscheen.  
Dat haar schouders iets zakten.  
Dat haar adem lager werd.  
*Wat een interessante man*, dacht ze ineens.  
En het schrok haar af.  
Niet omdat hij zo bijzonder was.  
Maar omdat ze zichzelf herkende in hoe ze reageerde.  
Ze was niet verliefd.  
Ze verlangde niet naar hem.  
Ze verlangde naar het gevoel  
dat iemand haar zag  
zonder haar te definiëren.  
Soms beëindigde ze het gesprek bewust.  
*Ik ga slapen, morgen weer vroeg.*  
Hij respecteerte dat. Altijd.  
En juist dat maakte het moeilijker.  
Want niets aan dit contact voelde fout.  
Behalve dat het liet zien  
hoe leeg het ergens anders was geworden.  
En dat eerste lichte besef —  
*wat een interessante man* —  
was geen begin van een affaire.  
Het was het moment  
waarop Elise begreep  
dat haar emotionele tank  
al veel langer leegliep  
dan ze zichzelf had durven toegeven.  
Het contact had geen tempo.  
Dat was misschien wel het gevaarlijkste eraan.  
Soms hoorde ze een dag niets.  
Geen bericht, geen teken.  
En vreemd genoeg voelde dat niet als afwijzing. Het voelde... normaal. Volwassen. Niet opdringerig.  
Maar als hij wél schreef, dan vloaide het gesprek vanzelf.  
Niet in korte uitwisselingen, maar in reeksen.  
Berichten die elkaar opvolgden omdat niemand de haast voelde om af te ronden.  
Ze merkte dat ze haar telefoon iets vaker pakte.  
Niet obsessief. Nog niet.  
Meer alsof ze wilde controleren of de wereld hetzelfde was gebleven.  
's Ochtends, nog voor ze opstond, keek ze even.  
Niet omdat ze iets verwachtte — hield ze zichzelf voor —  
maar omdat het fijn was om te weten of hij er was.  
Soms was er niets.  
En dan voelde ze een lichte teleurstelling die ze meteen wegdruckte.  
*Doe normaal*, dacht ze dan.  
*Dit is maar contact.*  
Maar andere ochtenden stond er een bericht.  
Niet lang. Niet overdreven.  
*Goedemorgen. Hoop dat je dag zacht begint.*  
Zacht.  
Dat woord had ze al zo lang niet meer gehoord.  
Ze begon zelf vragen te stellen.  
Voorzichtig eerst. Bijna achteloos.  
*Hoe ziet jouw dag er eigenlijk uit?*  
*Loop je elke dag met die hond van je?*

Hij antwoordde met details. Kleine dingen.  
Waar hij koffiedronk. Welke muziek hij luisterde tijdens het lopen.  
Geen grote verhalen – juist daardoor voelde het echt.  
En zonder dat ze het zo had bedoeld, merkte ze dat haar vragen persoonlijker werden.  
*Heb je het alleen wonen altijd fijn gevonden?*  
*Wanneer voel jij je op je best?*  
Ze las haar eigen berichten terug voordat ze verstuurde.  
Twijfelde soms. Verwijderde een zin.  
Voegde een emoji's toe om het lichter te maken.  
Hij reageerde open. Niet blootgevend, maar eerlijk.  
Hij schreef over momenten van stilte. Over zoeken. Over niet altijd weten waar hij stond.  
Het raakte haar.  
Niet omdat het dramatisch was –  
maar omdat het herkenbaar was.  
Ze begon uit te kijken naar de momenten waarop haar telefoon trilde.  
Niet voortdurend. Niet dwangmatig.  
Maar als een zachte beloning aan het einde van een lange dag.  
's Middags, als ze alleen thuis was na het ophalen van de kinderen, legde ze haar telefoon soms naast zich op de bank.  
Niet in haar hand.  
Gewoon dichtbij.  
Ze voelde zich minder alleen.  
Niet opgelost. Niet gelukkig.  
Maar gezien.  
En dat gevoel begon zich te verdiepen.  
Het was geen verliefdheid.  
Geen verlangen naar aanraking of nabijheid.  
Het was iets anders –  
iets wat haar lichaam herkende voordat haar hoofd het benoemde.  
Ze merkte dat ze dingen met hem deelde die ze al jaren niet meer hardop had uitgesproken.  
*Ik voel me soms zo leeg*, typte ze op een avond.  
Ze staaarde naar het scherm.  
Dit was een grens.  
Hij reageerde niet meteen.  
En dat maakte haar nerveus.  
Toen kwam zijn antwoord.  
*Dank je dat je dat durft te zeggen.*  
*Leegte is zwaar om alleen te dragen.*  
Ze voelde haar ogen branden.  
Niet van verdriet, maar van ontlading.  
Niemand had haar dat in lange tijd zo teruggegeven.  
Ze begon haar dag te starten met de gedachte aan hem.  
Niet bewust. Niet gepland.  
Het was er gewoon.  
Terwijl ze koffiezette.  
Terwijl ze de kinderen wakker maakte.  
Terwijl ze haar jas aantrok.  
Ze betrapte zichzelf erop dat ze glimlachte om een bericht dat hij gisteren had gestuurd.  
Dat ze zinnen in haar hoofd formuleerde die ze misschien later zou sturen.  
En ergens, diep onder dat warme gevoel, zat angst.  
*Dit gaat te ver*, fluisterde iets in haar.  
*Je bent getrouwd.*  
*Je bent moeder.*  
Maar daaronder zat iets wat harder begon te spreken:  
*Ik besta hier weer.*

Het contact veranderde niet abrupt.  
Het kantelde. Heel langzaam.

Van interesse naar betrokkenheid.  
Van luisteren naar meeleven.  
Van praten naar delen.

En op een ochtend – ze wist nog precies wanneer –  
werd ze wakker, pakte haar telefoon, en voelde een steek toen ze niets zag.

Niet omdat hij iets verkeerd had gedaan.  
Maar omdat ze had gemerkt  
dat ze hoopte dat hij er was.

Dat was het moment waarop ze niet meer kon ontkennen  
dat hij meer was geworden dan  
“een interessante man”.

Niet omdat hij haar verleidde.  
Maar omdat hij aanwezig was  
op een plek waar al te lang niemand meer stond.

En ze wist het.  
Ze wist dat dit geen onschuldig terrein meer was.

Maar ze wist ook iets anders.

Dat ze hier niet terecht was gekomen door keuze,  
maar door een leegte  
die al veel eerder was ontstaan.

## Hoofdstuk 4.1

*(David)*

Het begon niet als een vermoeden.  
Eerder als een rimpeling – iets wat je pas ziet als je er niet naar zoekt.

Elise zat vaker met haar telefoon in haar hand. Niet opvallend lang, niet ostentatief.  
Korte momenten. Schrijven. Stoppen. Scherm uit.  
Dan weer aan. Nog een zin. Weer uit.

Alsof ze bang was dat woorden te lang zichtbaar bleven.

Ik merkte het vooral in de overgangen.  
Als ik van boven naar beneden kwam.  
Als ik van het toilet terugliep de woonkamer in.

Dan lag haar telefoon ineens omgekeerd op de bank.  
Of schoof ze hem met één beweging onder een kussen.  
Niet gehaast – juist beheerst.

“Wie app je?” vroeg ik een keer, achteloos, terwijl ik langsliep.

Ze keek op. Te snel.  
“Gewoon... iemand,” zei ze.  
“Een kennis.”

Ik haalde mijn schouders op.  
“Oké.”

Iedereen mag toch berichten sturen.  
Dat vond ik ook echt.

Maar mijn ogen registreerden meer dan mijn hoofd wilde erkennen.

De timing.  
Het patroon.

Ze glimlachte soms.  
Niet breed. Niet uitbundig.  
Een kleine, naar binnen gekeerde glimlach – alsof ze iets las dat alleen voor haar bedoeld was.

Ik zag flarden oplichten voordat het scherm weer donker werd.

*Goedemorgen, hoop dat je nacht rustig was.  
Dat klinkt zwaar... ik snap je wel.  
Je hoeft het niet alleen te dragen.*

Geen namen.  
Geen emoji's die schreeuwden.  
Maar zinnen die bleven hangen.  
Ze typte snel. Vloeiend.  
Alsof ze al wist wat ze wilde zeggen.  
Soms hoorde ik het zachte tikken van haar nagels op het glas terwijl ik in de keuken stond.  
Dan stopte het abrupt zodra ik me omdraaide.  
"Alles goed?" vroeg ik dan.  
"Ja hoor," zei ze.  
Te vlot. Te afgerond.  
's Avonds, als we samen op de bank zaten, pakte ze haar telefoon vaker dan vroeger.  
Niet om te scrollen.  
Om te checken.  
Een blik.  
Een zucht.  
Nog een blik.  
Als er niets was, leek ze iets in te houden.  
Als er wél een bericht was, trok er iets zachts over haar gezicht.  
Ik voelde het, maar ik benoemde het niet.  
Misschien omdat ik dacht:  
*Ik zie spoken.*  
Of: *Ze heeft het zwaar. Laat haar.*  
En ook omdat ik mezelf geruststelde met alles wat ik altijd deed.  
Ik werkte hard.  
Ik zorgde.  
Ik was er toch?  
Soms, als ze haar telefoon even had laten liggen, lichtte het scherm op.  
Een naam die ik niet kende.  
Geen foto. Alleen letters.  
Ze keek dan snel.  
Las.  
En typte vrijwel direct terug.  
Niet na vijf minuten.  
Niet na nadenken.  
Meteen.  
Ik zag hoe ze haar rug iets rechter hield terwijl ze schreef.  
Alsof ze zich even herinnerde wie ze was.  
Toen ik haar een keer echt aankeek en zei:  
"Je bent de laatste tijd wat... afwezig,"  
haalde ze haar schouders op.  
"Druk," zei ze.  
"Gewoon moe."  
Ik knikte.  
Dat woord kende ik.  
Maar wat ik niet kende – en toen nog niet durfde te kennen –  
was de manier waarop haar aandacht al ergens anders begon te wonen.  
Niet bij iemand.  
Maar bij een plek waar ze zich weer gezien voelde.  
En ik begreep het niet.  
Niet omdat ik dom was.  
Maar omdat ik nooit had geleerd  
dat liefde niet alleen verdwijnt door ruzie of verraad.  
Soms verdwijnt ze  
omdat iemand anders luistert  
op het moment dat jij denkt  
dat alles eigenlijk wel oké is.

## Hoofdstuk 4.2

*(Elise)*

Het gebeurde op een plek waar niets bijzonders hoort te gebeuren.

De supermarkt.

TI-licht. Muziek die niemand hoort. Een rij karren die altijd in de weg staat.

Ik stond bij de groente, mijn telefoon nog in mijn jaszak, toen ik zijn stem hoorde vóór ik hem zag.

“Jij bent langer dan ik dacht.”

Ik draaide me om.

Hij glimlachte. Niet groot. Niet voorzichtig. Gewoon open.

“En jij lijkt... echter,” zei ik, en hoorde mezelf dat woord kiezen zonder nadenken.

“Echter dan op een scherm?”

“Ja.”

Hij pakte een paprika, bekeek hem alsof hij er iets over wilde zeggen.

“Gek hoe iemand dan ineens echt wordt, hè.”

“Alsof je al een gesprek had voordat je elkaar zag,” zei ik.

“Dat hadden we ook,” antwoordde hij. “Alleen zonder lichaam.”

Ik lachte. Te snel misschien.

“Dat klinkt meteen diep.”

“Dat is het ook,” zei hij rustig. “Maar niet zwaar.”

“Dat vind ik fijn,” zei ik.

“Dat het niet zwaar is.”

“Je draagt genoeg,” zei hij.

Niet vragend. Vaststellend.

“Hoe weet je dat?”

“Omdat je altijd eerst aan anderen denkt.”

Ik slikte.

“Dat zie je niet in de supermarkt.”

“Dat zie je in hoe iemand kijkt,” zei hij.

“En hoe kijk ik dan?”

“Alsof je even mag ademhalen als niemand iets van je vraagt.”

Ik zweeg. Hij liet de stilte bestaan.

“Is het gek dat ik dit fijn vind?” vroeg ik.

“Nee,” zei hij. “Het zou gek zijn als je het níét fijn vond.”

“Je praat alsof je me al kent.”

“Ik luister,” zei hij. “Dat scheelt.”

“Wat ga je straks doen?” vroeg ik.

“Na dit?”

“Gewoon naar huis,” zei hij.

“En jij?”

“Ook,” zei ik. “Altijd ook.”

“Altijd?”

“Bijna.”

Hij knikte.

“Dan is dit misschien even iets anders.”

“Wat dan?”

“Een moment dat niet hoeft.”

Ik voelde iets verschuiven.

Niet groot.

Maar precies genoeg.

“Moet je nog veel hebben?” vroeg ik.

“Eigenlijk niet,” zei hij. “Ik was vooral nieuwsgierig.”

“Waarnaar?”  
“Naar of je in het echt ook zo stil bent.”  
“Ben ik stil?”  
“Je zegt weinig,” zei hij. “Maar het zegt veel.”

Ik glimlachte.  
“Dat is een mooie zin.”  
“Je mag hem houden,” zei hij.  
“Dank je.”  
“Graag.”

Er viel weer stilte.  
Geen ongemak. Geen haast.  
“Zullen we anders even appen later?” vroeg hij.  
“Als dat oké is.”  
“Ja,” zei ik te snel.  
“Dat is oké.”

“Dan zie ik je daar,” zei hij.  
“Daar waar het rustig is.”  
Hij liep weg.  
Niet omkijkend.  
Alsof hij wist dat hij al was blijven hangen.

Thuis legde ik de boodschappen neer en liep door naar de woonkamer.  
Ik pakte mijn telefoon.  
En zonder nadenken veranderde ik mijn profielfoto.

Een foto van ons gezin.  
David. De kinderen. Ik ertussen.  
Lachend. Zonnig.

Niet omdat ik iets wilde verbergen — zo voelde het niet —  
maar omdat ik iets wilde vastzetten.

In de psychologie wordt dit beschreven als **compensatoire bevestiging**:  
wanneer innerlijke twijfel toeneemt, grijpt iemand naar symbolen van stabiliteit.  
Niet om te liegen, maar om zichzelf gerust te stellen.  
*Kijk, dit klopt nog.*

Daarna deed ik iets anders.  
Ik zette mijn online status aan op WhatsApp.  
En vrijwel meteen weer uit.  
Dan weer aan.

Ik merkte dat ik keek.  
Niet bewust.  
Automatisch.

Wanneer hij online kwam.  
Wanneer hij weer verdween.

Onderzoek naar digitale hechting laat zien dat dit **monitorend gedrag** is:  
geen controle uit wantrouwen, maar uit hunkering naar afstemming.  
Het brein zoekt ritme. Tekens van nabijheid.  
Een manier om te voelen: *ik besta voor jou.*

Ik hield mezelf voor dat het niets betekende.  
Dat het onschuldig was.  
Dat iedereen dat doet.

Maar mijn lichaam wist beter.  
Elke keer dat zijn status groen werd, voelde ik een lichte spanning in mijn borst.  
Niet angstig.  
Verwachtingsvol.

En elke keer dat hij weer offline ging,  
was er een minieme leegte — zo klein dat ik haar alleen voelde  
omdat ze nieuw was.

Ik keek naar de foto van mijn gezin op mijn scherm.  
En dacht, zonder het hardop toe te laten:

*Waarom voelt dit nu als een afbeelding...  
en dat gesprek als iets echts?*

Ik legde mijn telefoon weg.  
Maar mijn aandacht bleef ernaast liggen.

En ergens, zonder dat iemand het zag,  
was ik een stap verder gegaan  
dan ik ooit had gepland. Ik bleef zitten aan de keukentafel, mijn handen om een kop thee die al lang koud was.  
Er was geen twijfel meer over wat ik voelde. Alleen verzet.

*Ik word verliefd.*

De gedachte kwam niet groots binnen, maar als een vaststaand feit.  
En meteen daarachter, harder, scherper:

*Dit kan niet. Dit mag niet.*

Mijn lijf reageerde eerder dan mijn verstand.  
Mijn hartslag was sneller dan normaal. Mijn adem oppervlakkig.  
Mijn schouders hoog, alsof ik me onzichtbaar probeerde te maken voor mijn eigen gevoel.

In de psychologie wordt dit beschreven als **cognitieve dissonantie**:  
twee werkelijkheden die tegelijk waar voelen en elkaar uitsluiten.  
Ik was getrouwd. Ik had kinderen. Ik had een leven opgebouwd.  
En toch voelde ik iets wat daar niet in paste – en juist daarom zo krachtig werd.

Ik stond op, liep door het huis, raakte dingen aan die van ons waren.  
De tafel. De stoel van David. De jas van Dirkje over de leuning.  
Ik zocht houvast in materie, omdat mijn binnenwereld begon te schuiven.

*Dit is geen liefde, hield ik mezelf voor.*

*Dit is aandacht. Dit is projectie. Dit gaat wel over.*

Dat is wat het brein doet wanneer hechting wordt geactiveerd terwijl loyaliteit nog intact is:  
het verstand probeert te reguleren wat het lichaam al heeft herkend.  
Volgens hechtingsonderzoek ontstaat verliefdheid niet uit een keuze,  
maar uit **resonantie** – iemand raakt precies dat punt waar al langer een tekort zat.

Ik deed wat ik altijd deed: ik regelde mezelf.

Warmte –

Ik was extra zorgzaam thuis. Lachte meer. Raakte David vaker even aan.  
Niet omdat het vanzelf kwam, maar omdat ik wilde voelen dat ik hier hoorde.

Stilte –

Ik zei niets over mijn onrust. Niet tegen David. Niet tegen vriendinnen.  
Stilte is veilig als je niet weet wat waarheid mag zijn.

Reguleren –

Ik sprak mezelf toe in gedachten.  
*Je haalt dingen door elkaar. Je bent moe. Het is een fase.*

Warmte –

Als hij appte, reageerde ik rustig. Niet meteen. Niet te lang.  
Ik hield mijn toon vriendelijk, maar niet open.  
Ik stelde vragen, maar geen grote. Ik lachte, maar met rem.

Stilte –

Ik legde mijn telefoon weg en dwong mezelf om te koken, op te ruimen, te doen.  
Maar mijn aandacht bleef bij dat ene gesprek dat niet doorging.

Reguleren –

Ik zei tegen mezelf: *je bent sterk, je kunt dit beheersen.*  
Wat ik eigenlijk bedoelde was: *je mag dit niet voelen.*

Maar elke keer dat ik hem zag – al was het alleen zijn naam op mijn scherm –  
slipte die rem een fractie.

Niet volledig.

Nog niet.

In hechtingsdynamieken heet dit **approach-avoidance conflict**:  
dezelfde persoon activeert verlangen én angst.  
Nabijheid voelt als thuiskomen én als verraad tegelijk.

Mijn lichaam zocht hem op.  
Mijn geweten trok me terug.

Ik merkte het aan kleine dingen.

Ik keek vaker of hij online was.  
Niet om iets te sturen — maar om te voelen dat hij er was.  
Aanwezigheid zonder contact werd belangrijker dan woorden.

Als hij even niets stuurde, voelde ik een lichte onrust.  
Niet paniek, maar een dunne spanning onder mijn huid.  
Volgens neurobiologisch onderzoek is dit het moment waarop **dopamine** en **oxytocine** zich beginnen te koppelen aan één specifieke persoon.  
Niet omdat er iets gebeurd is — maar omdat er iets mogelijk lijkt.

Ik begon mijn dagen anders te beleven.

's Ochtends, als ik wakker werd, was mijn eerste gedachte niet meer wat er moest gebeuren, maar of er iets van hem was gekomen in de nacht.

En meteen daarna de schaamte:  
*Wat ben je aan het doen, Elise?*

Ik voelde me loyaal en ontrouw tegelijk.  
Niet in gedrag — nog niet — maar in mijn binnenwereld.

En dat is misschien het zwaarst:  
wanneer je moreel nog staat, maar emotioneel al begint te bewegen.

Ik hield mezelf voor dat ik controle had.  
Dat ik niets deed.  
Dat ik dit kon stoppen.

Maar diep vanbinnen wist ik:  
gevoelens die je moet onderdrukken, zijn al sterker dan je wilt toegeven.

Ik was niet over een grens gegaan.  
Maar ik stond er wel dichterbij dan ik ooit had gedacht.

En terwijl ik 's avonds naast David lag, luisterend naar zijn ademhaling,  
vroeg ik me niet langer af of dit gevaarlijk was —  
maar hoe lang ik dit innerlijke evenwicht nog kon volhouden  
zonder mezelf verder te verliezen. Maar precies daar begon iets te verschuiven.

Het viel me op dat onze momenten zich begonnen te **synchroniseren**.  
Niet uitgesproken, niet afgesproken — maar voelbaar.

Ik zag wanneer hij online kwam. Hij zag wanneer ik weer verscheen.  
En zonder dat er een bericht volgde, gebeurde er iets stiller: *erkenning*.

Alsof onze aanwezigheid op hetzelfde moment al genoeg was.

Ik merkte dat ik mijn gedrag daarop begon af te stemmen.  
Niet bewust, maar precies daarom zo verraderlijk.

Als ik zag dat hij online kwam, bleef ik soms expres offline.  
Niet uit desinteresse, maar om de spanning vast te houden.  
Om te voelen of hij zou blijven.  
Om te testen of ik gemist werd.

Dat is wat in de psychologie **aantrekken en afstoten** heet —  
geen spel, maar een regulatiestrategie bij onveilige hechting.  
Nabijheid wordt gezocht tot het spannend wordt,  
dan volgt afstand om de controle terug te winnen.

Ik deed het subtiel.

Warmte:  
Ik stuurde een open vraag. Iets persoonlijks.  
"Hoe was je dag echt?"

Ik voelde de verbinding groeien, het zachte openklappen van iets vertrouwds.

Stilte:  
Daarna liet ik het gesprek bewust vallen.  
Niet omdat ik niets meer wilde zeggen, maar omdat het te dichtbij kwam.  
Mijn lichaam zei: *nu even niet*.

Reguleren:  
Ik vertelde mezelf dat dit gezond was.

Dat ik grenzen stelde.

Dat ik het onder controle hield.

Maar ondertussen keek ik.

Naar zijn online-status.

Naar het moment waarop hij weer verdween.

En ik voelde iets wat ik herkende uit mijn jeugd, al wist ik dat toen nog niet:  
de spanning tussen willen en niet durven.

Onderzoek beschrijft dit patroon nauwkeurig:

bij emotioneel ondervoede volwassenen wordt nabijheid pas veilig  
wanneer zij die zelf kunnen doseren.

Niet omdat ze geen verbinding willen,

maar omdat verbinding ooit onvoorspelbaar of voorwaardelijk was.

Ik trok hem naar me toe met aandacht.

Ik hield hem op afstand met stilte.

En elke cyclus maakte de band intenser, niet zwakker.

Het gevaar zit niet in de berichten zelf.

Het zit in het **ritme** dat ontstaat.

We begonnen elkaar te “vinden” op vaste momenten.

Laat in de avond. Vroeg in de ochtend.

Tijden waarop de wereld stil is en emoties luider klinken.

Als hij later reageerde dan ik verwachtte, voelde ik onrust.

Niet boosheid – onzekerheid.

En zodra hij weer schreef, ontspande mijn lijf onmiddellijk.

Dat is geen romantiek.

Dat is **emotionele regulatie via de ander**.

Ik merkte dat ik mezelf begon aan te passen.

Mijn woorden werden zorgvuldiger.

Mijn humor zachter.

Mijn aandacht scherper. En tegelijk deed ik het tegenovergestelde:  
ik minimaliseerde mezelf.

Ik vertelde minder over mijn huwelijk.

Niet omdat ik loog, maar omdat ik ruimte wilde houden  
waarin dit gevoel kon bestaan zonder te botsen.

Dit is wat hechtingsonderzoek laat zien:

wanneer iemand langdurig emotioneel ondervoed is,

wordt een nieuwe bron van afstemming ervaren als *levensnoodzakelijk* –  
zelfs wanneer het geweten nog stevig staat.

Mijn rem werkte nog.

Ik wist wat ik niet wilde doen.

Ik wist waar ik niet overheen mocht.

Maar elke keer dat hij verscheen –

in mijn telefoon, in mijn gedachten, in mijn lichaam –  
slipte die rem net een beetje verder.

Niet in grote stappen.

In millimeters.

Ik begon vooruit te voelen.

Te anticiperen.

Te leven in de ruimte tussen berichten.

En ergens wist ik:

dit is geen onschuldige vriendschap meer.

Dit is een systeem dat zichzelf voedt.

Ik had hem nog niet aangeraakt.

Ik had niets uitgesproken.

Maar ik was al aan het bewegen.

Niet weg van David in daden –

maar weg van mezelf in eerlijkheid.

En dat was het moment waarop ik, zonder het hardop te zeggen, begreep:  
dit stopt niet vanzelf.

## Hoofdstuk 5

Het begon onschuldig, zoals alles wat later groot wordt.

In het gangpad bij de supermarkt, tussen het brood en de groente, waar niemand iets verwacht en alles toevallig lijkt.

Ik zag hem eerder dan hij mij zag.

Hij stond bij de koeling, zijn jas halfopen, zijn hand rustend op het karretje.

Mijn hart maakte een kleine sprong die ik niet kon plaatsen. Niet angst, niet vreugde – herkenning.

Alsof mijn lichaam hem al kende voordat mijn hoofd hem had ingehaald.

“Hey,” zei hij, met diezelfde rustige toon die hij ook in zijn berichten had.

“Hey,” antwoordde ik, te snel, te zacht misschien.

We bleven staan.

Niet tegenover elkaar, maar schuin. Dat detail is belangrijk.

Schuin betekent: dichtbij genoeg om elkaar te voelen, ver genoeg om het onschuldig te laten lijken.

Onderzoek beschrijft dit moment scherp:

wanneer emotionele nabijheid al bestaat, wordt fysieke nabijheid niet meer als vreemd ervaren, maar als logisch vervolg.

Het lichaam loopt voor op het morele oordeel.

“Hoe gaat het met je?” vroeg hij.

Niet achteloos. Echt.

“Goed,” zei ik automatisch.

Daarna, zachter: “Druk.”

Hij knikte. “Dat zie ik vaker bij jou. Alsof je altijd iets draagt.”

Die zin raakte me harder dan hij kon weten.

Omdat niemand dat zei. Omdat niemand dat zag.

We liepen samen een stukje op.

Onze schouders raakten elkaar even.

Niet per ongeluk – maar ook niet gepland.

Dat is hoe aanraking begint wanneer verlangen al aanwezig is:

kort, zogenaamd toevallig, net genoeg om het zenuwstelsel wakker te maken.

Mijn huid tintelde op die plek, nog minuten daarna.

Ik voelde warmte omhoog kruipen langs mijn nek, mijn wangen.

Mijn lichaam reageerde sneller dan ik kon bijsturen.

“Je ruikt lekker,” zei hij plots.

Hij glimlachte erbij, niet brutaal, eerder alsof hij zich verontschuldigde voor zijn eerlijkheid.

Mijn adem stokte.

Complimenten hadden me altijd ongemakkelijk gemaakt – maar dit voelde anders.

Niet als bevestiging, maar als *zien*.

Dit is wat in onderzoek beschreven wordt als **verschuivende grenzen**:

wanneer emotionele validatie samenvalt met lichte fysieke prikkels, verliest het brein zijn scherpe onderscheid tussen gepast en verlangd.

Ik lachte. Te hard misschien.

“Dank je,” zei ik.

En ik voelde me vrouw. Niet moeder. Niet echtgenote. Gewoon vrouw.

Vanaf dat moment veranderde alles.

Onze ontmoetingen werden frequenter.

Niet gepland, maar ook niet meer toevallig.

Altijd net vijf minuten. Altijd net genoeg.

Soms legde hij even zijn hand op mijn arm terwijl hij iets zei.

Een aanraking die bleef hangen, een fractie te lang.

Niet bezitnemend – bevestigend.

Mijn lichaam begon daarop te anticiperen.

Nog vóór ik de supermarkt binnenliep, voelde ik spanning.

Mijn ademhaling veranderde. Mijn houding werd opener.

Ik werd lichter. Vrolijker.  
En tegelijkertijd raakte ik verder verwijderd van mezelf.

's Avonds dacht ik aan hem.  
Niet alleen aan hoe hij eruitzag, maar aan hoe hij me liet voelen.  
Gehoord. Gekozen. Begeerd zonder iets te hoeven uitleggen.

Ik fantaseerde.  
Niet grof, niet direct – maar intens.  
Samen koffiedrinken ergens anders. Samen lachen zonder tijd.  
Zijn hand in mijn onderrug, niet vluchtig dit keer.

Mijn brein maakte verhalen.  
Mijn lichaam geloofde ze.

En toch...  
er was die rem.

De rem is geen stem, geen gedachte.  
Het is een spanning in de buik.  
Een lichte misselijkheid soms.  
Een moment waarop mijn hart sneller ging, maar mijn adem stokte.

Dat is het morele remsysteem:  
het deel dat weet wat er op het spel staat.  
Kinderen. Beloften. Zelfbeeld.

Maar onderzoek laat zien wat ik begon te ervaren:  
hoe vaker die rem wordt uitgedaagd zonder directe consequentie,  
hoe sneller hij slijt.

Elke ontmoeting zonder “nee”  
werd een bevestiging van “het kan”.

Ik zei tegen mezelf:  
*Ik doe niets verkeerd.*  
*Het is maar praten.*  
*Ik voel me eindelijk weer levend.*

Dat zijn geen leugens.  
Het zijn halve waarheden – en die zijn gevaarlijker.

Ik werd smoorverliefd.  
Niet ineens. Druppel voor druppel.  
Zoals iemand langzaam onderkoeld raakt zonder het te merken.

Ik verlangde naar hem.  
Naar zijn stem. Zijn aandacht.  
Naar de versie van mezelf die bij hem ontstond.

En elke keer dat ik hem zag,  
werkte mijn rem iets minder. Ik merkte het niet aan één groot moment, maar aan kleine verschuivingen.  
Mijn rem werkte niet als een stoplicht dat ineens op rood sprong.  
Hij werkte als een hand op mijn borst die eerst stevig was,  
en langzaam losser ging liggen.

In het begin voelde ik hem meteen.  
Een lichte samentrekking in mijn buik.  
Een impuls om afstand te houden.  
Een stem die zei: *dit is te dichtbij.*

Maar naarmate ik hem vaker zag, veranderde die rem van functie.  
Hij hield me niet meer tegen –  
hij begon me te **reguleren**.

Ik paste mezelf aan.  
Mijn lichaam deed dat nog vóór ik er woorden voor had.

Die ochtend in de supermarkt was daar een scherp voorbeeld van.

Ik liep het gangpad in en zag hem vrijwel tegelijk met... mijn nichtje.  
Ze stond iets verderop, bij het schap met ontbijtgranen, haar jas halfopen, haar haar nog nat van de regen.

Mijn lichaam reageerde onmiddellijk.

Mijn schouders trokken iets naar achteren.  
Mijn pas vertraagde.  
Mijn blik zocht eerst haar – pas daarna hem.

Dat is de rem in actie.

Niet als schuld.  
Niet als paniek.  
Maar als **herpositionering**.

Ik voelde hoe mijn ademhaling dieper werd, gecontroleerd  
Mijn glimlach werd kleiner, neutraler.  
Mijn handen zochten automatisch mijn karretje, iets om vast te houden.

Hij zag het ook.  
Dat weet ik zeker.

Onze ogen ontmoetten elkaar maar heel kort.  
Een fractie van herkenning –  
en meteen daarna afstand.

Hij knikte slechts.  
Ik knikte terug.

“Dag,” zei hij.  
“Dag,” zei ik.

Mijn stem klonk normaal. Bijna zakelijk.

Mijn nichtje keek op.  
“Hé!” zei ze vrolijk. “Wat toevallig.”

Ik voelde hoe mijn lichaam *overschakelde*.  
Alsof ik een jas aantrok die ik al jaren kende.

“Ja,” zei ik. “Ik moest nog even wat halen.”

Mijn rem had nu een duidelijke taak:  
*beschermen tegen zichtbaarheid*.

Onderzoek beschrijft dit als **contextafhankelijke inhibitie**:  
wanneer een externe morele of sociale spiegel aanwezig is,  
activeert het brein automatisch gedrag dat past bij het gewenste zelfbeeld.

Niet omdat het verlangen weg is –  
maar omdat het **niet gezien mag worden**.

Ik stond tussen hen in.  
Mijn houding open naar mijn nichtje,  
licht gesloten naar hem.

Mijn lichaam draaide subtiel weg van hem,  
mijn voeten iets anders gepositioneerd.

Toch voelde ik hem.  
Zijn aanwezigheid bleef trekken,  
als een magneet onder de vloer.

Ik wist:  
*als zij hier niet had gestaan,  
had ik langer gekeken.*  
*Zachter gesproken.*  
*Misschien gelachen.*

Maar nu niet.

Dit is hoe mijn rem werkte:  
niet door verlangen te stoppen,  
maar door het te **verplaatsen**.

Van buiten naar binnen.

Toen mijn nichtje iets zei over haar werk,  
knikte ik aandachtig.  
Ik stelde vragen.  
Ik deed alles “goed”.

En ondertussen voelde ik een spanning die nergens heen kon.

Dat is het verraderlijke:  
de rem maakt het verlangen niet kleiner –  
hij maakt het **stiller**.

En wat stil is,  
zoekt later een uitweg.

Toen we weer uit elkaar liepen,  
voelde ik opluchting –  
en gemis tegelijk.

Mijn lichaam had zich gedragen.  
Mijn hart was achtergebleven.

En ik wist, zonder het toe te geven:  
mijn rem hield me hiertegen,  
maar hij zou me later, ergens anders,  
minder beschermen.

### Hoofdstuk 5.1 – David

Ik had geen reden om alert te zijn.  
Ik deed gewoon boodschappen.

De supermarkt was zoals altijd: te warm, te druk, kinderen die zeurden om koekjes, het piepen van karretjes. Ik stond bij de groente toen ik hem zag. Of beter: toen ik hem **voelde**.

Het was geen gedachte.  
Geen herkenning.  
Geen logische conclusie.

Het was mijn buik.

Een plotselinge aanspanning, laag en scherp, alsof iets in mij zei: *kijk uit*.  
Ik keek op en zag een man aan de overkant van het gangpad. Gewoon een man. Niets opvallends. Netjes gekleed. Rustige bewegingen. Hij glimlachte naar iemand – niet naar mij.

En toch wist ik het.

Ik kende hem niet.  
Ik wist niet wie hij was.  
Niet waar hij woonde, niet wat hij deed, niet waarom hij daar was.

Maar mijn lichaam was sneller dan mijn hoofd.

In studies wordt dit **somatische dreigingsdetectie** genoemd: het zenuwstelsel herkent subtiele signalen – houding, blik, timing – nog vóór het bewustzijn ze kan benoemen. Evolutionair gezien is dit een oud mechanisme. Het beschermt je niet tegen feiten, maar tegen *mogelijkheden*.

Ik voelde het in mijn maag, niet in mijn hoofd.  
En ik vertrouwde het.

Hij keek even mijn kant op.  
Onze blikken kruisten elkaar maar kort.  
Er ging niets tussen ons door – geen vijandigheid, geen confrontatie.

Maar ik voelde: *gevaar*.

Niet voor mij.  
Voor iets van mij.

Thuis werd dat gevoel geen gedachte, maar een echo.

Elise was veranderd. Niet plotseling. Niet dramatisch.  
Druppel voor druppel.

De eerste die verdween, was de vanzelfsprekendheid.

Waar ze me vroeger bij binnenkomst omhelsde –  
even haar hoofd tegen mijn borst,  
even die korte ademhaling die zei *ik ben blij dat je er bent* –  
was nu ruimte gekomen.

Letterlijk.

Ze stond vaker net iets verder weg.  
Een kus op mijn wang in plaats van mijn mond.  
Een aanraking die eindigde vóór hij begon.

"Ben je moe?" vroeg ik eens.

"Gewoon druk," zei ze.

Ik geloofde haar.

Ik wilde haar geloven.

De knuffels werden zeldzaam.

De kussen vluchtig.

De seks... die verdween niet eens. Hij **vervaagde**.

Ik kon me de laatste keer niet meer herinneren.

Dat besef kwam niet met paniek, maar met verwarring.

Ik ging in mijn dagboek kijken.

Niet om te tellen, maar om te begrijpen.

Maanden.

Misschien een jaar.

Misschien langer.

En zelfs dat wist ik niet zeker.

Dat is wat afstand doet:

het neemt je gevoel voor tijd weg.

's Avonds zaten we tegenover elkaar op de bank.

De televisie aan. Geluid laag.

"Gaat het?" vroeg ik.

"Ja," zei ze.

Altijd *ja*.

Maar haar lichaam zei iets anders.

Ze zat met haar benen naar binnen gedraaid.

Haar telefoon vaker in haar hand.

Ze lachte soms om iets op haar scherm –  
een lach die ik niet kende.

"Met wie app je?" vroeg ik achteloos.

"Gewoon," zei ze. "Iemand van de buurt."

Ik knikte.

Iedereen mag appen.

Vrijheid is belangrijk.

Maar mijn buik zei niets terug.

Hij bleef gespannen.

De kinderen voelden het eerder dan ze het begrepen.

Ik werd stiller.

Ze keek vaker naar ons, alsof ze iets probeerde te lezen tussen de regels door.

"Gaan jullie ruzie maken?" vroeg ze ineens aan tafel.

"Nee," zei Elise te snel.

Dirk werd drukker.

Opstandiger.

Hij gooide speelgoed, sloeg soms onverwacht.

Volgens ontwikkelingsonderzoek reageren jonge kinderen op relationele spanning niet met woorden, maar met **regulatieproblemen**:

– slaapproblemen

– prikkelbaarheid

– regressie

– verhoogde woede of juist terugtrekking

Ze voelen het conflict niet als *inhoud*, maar als *klimaat*.

En het klimaat was veranderd.

Op een avond zei ik:

"Het voelt alsof je er niet meer helemaal bent."

Ze zuchtte.

Niet boos. Niet verdrietig.

Vermoeid.

“Ik ben hier toch?” zei ze.

“Ja,” zei ik. “Maar niet bij mij.”

Ze keek weg.

“Je maakt het groter dan het is.”

Dat was het moment dat ik wist:  
we spraken niet meer dezelfde taal.

Niet omdat zij loog.

Niet omdat ik gelijk had.

Maar omdat er iets tussen ons was gekomen  
dat niet benoemd werd.

En wat niet benoemd wordt,  
krijgt ruimte.

De man uit de supermarkt bleef zonder naam.  
Zonder verhaal.

Maar mijn lichaam was hem niet vergeten.

Soms weet je iets  
lang voordat je het kunt bewijzen.

En soms is dat weten  
het begin van verlies. Ik kon het niet benoemen.  
Dat was misschien wel het meest beangstigende.

Het voelde alsof mijn huwelijk tussen mijn vingers doorgleed, als water dat je pas merkt wanneer je hand al leeg is. Ik wist *dát* er iets mis was, maar niet *wat*. En omdat ik het niet kon aanwijzen, probeerde ik het vast te zetten. Te bewijzen. Te markeren.

Dat is hoe het bericht ontstond.

Ik zat op de bank, telefoon in mijn hand. Elise was boven. Ik had net een foto van haar opgeslagen — een momentopname van een paar weken eerder. Ze lachte. Mooie lach. Echte ogen. Voor de buitenwereld zag het eruit zoals het hoorde.

Ik typte zonder veel nadenken:

*“Wat een lekkerding. Soms eigenwijs en opvliegend, maar trots op mijn vrouw.”*

Toen ik op “plaatsen” drukte, voelde ik iets wat leek op opluchting. Trots zelfs. Alsof ik iets rechtzette. Alsof ik liet zien: *kijk, dit is van mij, dit klopt nog*.

De reacties kwamen snel.

Hartjes. Lachende emoji's.

“Mooi stel!”

“Zo hoort het!”

Ik glimlachte.

Wat ik niet voelde — en pas later begreep — was dat ik haar daarmee niet voedde, maar **vastzette**.

In onderzoek naar relationele communicatie wordt dit **territoriale bevestiging** genoemd: publieke uitspraken die bedoeld zijn om nabijheid te tonen, maar onbewust eigenaarschap en hiërarchie communiceren. Taal die zegt: *ik zie je*, maar eigenlijk bedoelt: *je hoort bij mij*.

Woorden als “lekkerding”, “eigenwijs”, “opvliegend” klinken speels, maar dragen een ondertoon. Ze reduceren. Ze kaderen haar als karaktereigenschap binnen mijn verhaal, niet als autonoom mens met een innerlijk leven.

Ik dacht dat ik haar eerde.

Maar ik benoemde haar niet.

Ik liet niet zien wat zij voelde, waar zij stond, wat haar raakte.

Ik liet zien hoe zij *voor mij* was.

Dat verschil is cruciaal.

Psychologisch gezien is erkenning iets anders dan bevestiging.

Bevestiging zegt: *ik vind jou goed*.

Erkenning zegt: *ik zie wie jij bent*.

En ik deed het eerste, omdat ik het tweede niet meer kon.

De mensen die reageerden, zagen alleen het oppervlak.

Zij zagen geen claim.

Geen subtiele machtsverhouding.

Geen compensatiegedrag.

Sociale psychologie laat zien dat buitenstaanders relationele post vooral lezen als *signalen van stabiliteit*. Ze projecteren hun eigen normen en verlangen erin. Wat ze niet zien, is wat ontbreekt: wederkerigheid, kwetsbaarheid, afstemming.

Een façade werkt juist omdat hij herkenbaar is.

Maar Elise zag het wel.

Ze zei er niets van.

Dat was misschien nog pijnlijker geweest dan boosheid.

Ze glimlachte kort toen ik het later terloops noemde.

“Ja, leuk,” zei ze.

Leuk.

Ik dacht dat ik haar daarmee geruststelde.

Dat ik liet zien: *ik sta hier, ik ga niet weg*.

Wat ik in werkelijkheid deed, was haar een beeld aanbieden in plaats van nabijheid.

En nabijheid laat zich niet posten.

Achteraf begrijp ik waarom mijn instincten alarm sloegen.

Waarom mijn lichaam eerder wist wat mijn hoofd ontkende.

Wanneer emotionele verbinding afneemt, grijpt een mens vaak naar symbolen: status, beelden, woorden naar buiten toe. Het is een poging om intern verlies extern te compenseren. Niet uit kwade wil, maar uit onvermogen.

Ik hield vast op de verkeerde plek.

En terwijl ik dacht dat ik ons beschermdde,

werd de afstand groter –

niet omdat zij wegging,

maar omdat ik haar bleef vastzetten

waar zij al lang niet meer was.

## Hoofdstuk 6

### (Vanuit Elise perspectief)

Ik voelde het al vóór ik hem zag.

Dat vreemde trekken in mijn borst, alsof iets in mij zich losmaakte voordat mijn hoofd het begreep.

De boekhandel rook naar papier en koffie. Mijn nichtje wees enthousiast naar een stapel romans, mijn tante bladerde door een kookboek. Ik knikte, glimlachte, zei iets over een titel – maar mijn aandacht was elders.

Hij stond bij de tafel met nieuwe uitgaven.

Jos.

Mijn hart maakte een kleine sprong, scherp en warm tegelijk.

Ik hoorde mijn tante nog iets zeggen, maar ik kapte het gesprek af met een haastige zin.

“Ga even kijken daar,” zei ik, alsof het een impuls was.

Wat ik deed, zonder het te weten, had een naam: **benaderingsgedrag onder interne conflictbelasting**. Wanneer de emotionele rem faalt, maar de morele rem nog niet volledig is losgelaten, zoekt het lichaam een uitweg die lijkt op toeval. *Het gebeurde gewoon*. Maar niets gebeurt zomaar.

Ik liep naar hem toe, net schuin langs de tafel, alsof ik verrast was hem te zien.

“Wat toevallig,” zei ik.

Hij keek op. Zijn gezicht lichtte op, te snel om te verbergen.

“Ja... dat dacht ik ook.”

We lachten. Te lang. Te zacht.

“Wat lees jij graag?” vroeg hij.

“Alles waar ik mezelf in kwijt kan,” zei ik. “Jij?”

“Dingen die me laten voelen dat ik niet alleen ben,” antwoordde hij, zonder na te denken.

Dat was het moment waarop het gesprek kantelde.

Van vriendelijk naar persoonlijk.

Van oppervlakkig naar dichtbij.

"Hoe heet je eigenlijk?" vroeg ik.

"Jos."

"Mooi," zei ik. "Dat past bij je."

Ik merkte dat ik vragen stelde die verder gingen dan beleefdheid.

"Werk je hier in de buurt?"

"Woon je alleen?"

"Wat mis je het meest in je leven?"

Hij antwoordde eerlijk, maar zonder agenda.

Ik luisterde met een aandacht die ik thuis al jaren niet meer voelde.

Wat ik deed, zonder het te beseffen, was **toekomst verkennend taalgebruik** inzetten: vragen die geen antwoord eisen, maar ruimte openen. Het is een teken dat iemand emotioneel al verder is dan hij zichzelf toestaat.

Ik zag mijn tante in mijn ooghoek kijken.

Ik draaide me niet om.

### **Jos ( vanuit zijn perspectief)**

Ik wist dat ik moest stoppen.

Dat wist ik al toen ik haar zag.

Ze was getrouwd. Ze had kinderen. Dat had ze verteld.

En toch voelde het alsof ik haar al kende voordat ze iets zei.

Haar lach raakte me niet hard, maar diep.

Niet opwindend – vertrouwd.

Ik voelde me warm bij haar, maar ook scherp. Alsof ik op ijs stond dat nog hield, maar kraakte.

"Ik wil niet iemand zijn die iets kapotmaakt," dacht ik.

Maar ik wilde haar ook niet kwijt.

Dat was het dilemma: **ethische ambivalentie**.

Wanneer verlangen en waarden tegelijk actief zijn, maar geen van beiden wint.

Ik had relaties gehad. Vrouwen ontmoet. Liefde gespeeld.

Maar dit voelde anders. Rustiger. Echter.

Ik zag hoe ze me aankeek. Niet hongerig. Niet eisend.

Zoekend.

En ik wist: zij wist ook niet wat ze deed.

Dat maakte het gevaarlijker.

"Je lijkt iemand die veel draagt," zei ik voorzichtig.

Ze knikte. "Te veel."

Dat was geen flirt. Dat was herkenning.

Ik voelde hoe iets in mij zich opende wat ik altijd had dichtgehouden.

En tegelijk wist ik: dit mag niet verder.

Maar ik zei het niet.

### **Elise ( vanuit Elise perspectief)**

Toen we afscheid namen, raakten onze handen elkaar even.

Het was geen ongeluk.

Mijn lichaam reageerde sneller dan mijn hoofd.

Mijn rem – die altijd zo trouw was geweest – gleed een stukje verder open.

Niet weg. Nog niet.

Maar hij werkte minder.

Ik voelde het meteen toen ik wegliep:

de warmte, de onrust, de schuld.

Ik had niets gedaan.

En toch was ik al ergens geweest waar ik niet mocht zijn.

Wat er gebeurde, had een stille logica:

mijn emotionele honger had een plek gevonden waar hij werd gezien.

Niet gevuld – gezien.

Dat is het gevaarlijkste moment

### Samen ( vanuit Jos en Elise perspectief)

We zeiden het niet hardop.  
Niet tegen elkaar. Niet tegen onszelf.

Maar verliefdheid was al aanwezig –  
niet als bekentenis,  
maar als richting.

Onderzoek beschrijft dit als **pre-verbale hechtingsactivatie**: een fase waarin twee mensen emotioneel al verbonden raken vóórdat ze dat cognitief erkennen.  
Juist omdat het onuitgesproken blijft, groeit het in de schaduw.

De morele rem houdt nog stand.  
De sociale rem ook.

Maar de emotionele rem –  
die was begonnen los te laten.

En wat loslaat zonder bewustzijn,  
zoekt zijn weg verder.

Niet met een knal.  
Maar met kleine, onschuldige stappen  
die later onomkeerbaar blijken. Het begon met iets wat niemand grensoverschrijding zou noemen.

Een bericht.

*"Was fijn je even te zien vandaag."*

Ik las het drie keer voordat ik antwoordde.  
Mijn hart sloeg sneller, maar niet wild – eerder alsof het eindelijk ergens mocht landen.

*"Vond ik ook,"* typte ik terug.  
Daarna legde ik mijn telefoon weg.  
Twee minuten later pakte ik hem weer op.

Ik zei tegen mezelf dat dit normaal was.  
Dat mensen elkaar aardig mogen vinden.  
Dat ik niets verkeerd deed.

Dat was de eerste rationalisatie.

Niet: *ik wil dit.*  
Maar: *dit mag toch?*

Wat ik voelde, had niets met verlangen te maken, hield ik mezelf voor.  
Het was herkenning. Menselijkheid. Eindelijk iemand die vroeg hoe het écht met me ging.

Jos stuurde later die avond nog een bericht.

*"Hoe was de rest van je dag?"*

Een eenvoudige vraag.  
Maar hij kwam binnen alsof iemand een deur opende die al jaren op slot zat.

Ik antwoordde eerlijker dan ik gewend was.

*"Druk. Zoals altijd."*

Hij reageerde meteen.

*"Dat hoor ik vaak. Maar ik denk dat je meer draagt dan je laat zien."*

Mijn keel trok samen.  
Niet omdat het romantisch was – maar omdat het klopte.

Dit is hoe emotionele grensoverschrijding begint:  
niet met intimiteit, maar met **afstemming**.

Onderzoek laat zien dat wanneer iemand langdurig emotioneel ondervoed is, het zenuwstelsel overgevoelig wordt voor validatie. Niet voor aanraking, niet voor seks – maar voor erkenning. Woorden worden dan de eerste hechtingsdrager.

Ik voelde me gezien.  
En ik liet het toe.

Niet omdat ik mijn huwelijk wilde verlaten.  
Maar omdat ik mezelf even niet wilde verlaten.

Ik zei tegen mezelf:

*Ik deel niets wat ik thuis niet zou mogen zeggen.*

*Ik praat alleen.*

*Ik lieg niet.*

Maar wat ik niet zag, was dat **emotionele loyaliteit** al aan het verschuiven was.

De dagen erna ontstond een patroon.

Ik wachtte niet bewust op zijn berichten.

Ik keek alleen vaker.

's Ochtends, voordat ik opstond.

's Middags, terwijl de kinderen speelden.

's Avonds, als David naast me zat maar zijn aandacht ergens anders was.

Elke keer als mijn telefoon trilde, voelde ik een lichte spanning.

Niet schuld. Nog niet.

Verwachting.

Jos stelde vragen die David al jaren niet meer stelde.

*"Waar word jij rustig van?"*

*"Wat mis je?"*

*"Wanneer voelde je je voor het laatst echt gezien?"*

Ik gaf antwoorden die ik thuis had ingeslikt.

En telkens als ik voelde dat ik te ver ging, deed ik een stap terug.

Dat is het aantrekken-afstoten-patroon.

Warmte.

Stilte.

Warmte.

Reguleren.

Weer warmte.

Het is een bekend mechanisme: wanneer morele normen botsen met emotionele honger, ontstaat er een golfbeweging. De persoon blijft binnen de grens – maar schuift die telkens een fractie op.

Ik zei tegen mezelf:

*Ik doe dit om mezelf te begrijpen.*

*Ik heb hier recht op.*

*Ik kan dit stoppen wanneer ik wil.*

Dat laatste was de gevaarlijkste gedachte.

Want onderzoek laat zien: zodra emotionele regulatie extern plaatsvindt – bij een ander – verliest het brein zijn interne remkracht. De keuzevrijheid voelt nog aanwezig, maar wordt neurobiologisch al kleiner.

David merkte niets.

Of misschien wilde hij niets merken.

Ik lachte nog.

Ik zorgde nog.

Ik functioneerde.

Maar mijn binnenwereld had een nieuwe as gekregen.

Niet hij.

Maar *wij*.

En toch – ik hield vast aan mijn ethiek.

Ik zei tegen Jos dat ik getrouwd was.

Dat ik kinderen had.

Dat ik geen grens wilde overschrijden.

Hij antwoordde rustig.

*"Dat begrijp ik. Ik wil niets forceren."*

Die zin stelde me gerust.

En bond me tegelijkertijd vaster.

Want iemand die niets eist, voelt veilig.

En veiligheid is precies waar emotionele ondervoeding het meest naar verlangt.

Wat ik toen nog niet wist, maar later pas begreep:

De eerste bewuste grensoverschrijding is niet wat je doet.  
Het is wat je **toelaat**.

Je laat iemand toe op een plek  
waar je partner al te lang afwezig was.

En vanaf dat moment  
is niets meer neutraal.

## **Uitleg – wat hier psychologisch gebeurt (in gewone taal)**

Wat Elise ervaart, is geen “zwakte”, maar een **voorspelbaar patroon** bij langdurige emotionele ondervoeding:

1. **Emotionele honger + validatie = hechtingsactivatie**  
Wanneer iemand zich lange tijd ongezien voelt, reageert het brein sterk op erkenning. Dat is geen verliefdheid, maar regulatie.
2. **Emotionele grensoverschrijding vóór fysieke**  
Onderzoek toont aan dat emotionele ontrouw vrijwel altijd voorafgaat aan fysieke. Het begint met delen, begrijpen, afstemmen – niet met aanraking.
3. **Rationalisatie beschermt het zelfbeeld**  
Mensen vertellen zichzelf geen leugens om kwaad te doen, maar om innerlijke consistentie te bewaren:  
*ik ben geen slecht mens.*
4. **Aantrekken–afstoten is een teken van conflict, niet van controle**  
Het heen-en-weer gedrag wijst niet op manipulatie, maar op botsende waarden: verlangen versus loyaliteit.
5. **De illusie van keuzevrijheid**  
Zolang het brein dopamine en oxytocine krijgt via contact, wordt stoppen steeds moeilijker – ook al voelt het alsof je “elk moment kunt stoppen”.

Dit is geen affaire.

Dit is **emotionele verschuiving**.

En zodra die verschuiving plaatsvindt,  
moet er iets breken:

Of de externe verbinding,  
of de bestaande relatie.

## **Hoofdstuk 6.1 Het moment kwam op een avond**

*David ( vanuit zijn perspectief )*

Ik wist het niet met mijn hoofd.

Mijn hoofd liep altijd achter.

Het was mijn lichaam dat het eerder wist.

Het moment kwam op een avond die nergens om vroeg.

Geen ruzie. Geen gesprek. Geen teken dat je kunt aanwijzen.

Elise stond in de keuken. Haar rug naar me toe.

Ze was thee aan het zetten, zoals ze dat al jaren deed.

Maar haar schouders stonden anders. Alsof ze iets vasthield dat niet van mij was.

Ik zei haar naam.

“Wat?”

Niet afwezig. Niet boos.

Maar... elders.

Dat was het.

Alsof ik naast haar stond, maar niet meer **bij** haar.

Ik voelde het in mijn buik, laag en scherp.

Een soort koude helderheid. Geen angst, geen jaloezie.

Eerder een besef dat zich niet liet wegdrukken.

*Er is iets verschoven.*

Niet kapot.  
Niet verloren.  
Maar verplaatst.

Ik ging aan tafel zitten en keek hoe ze haar mok neerzette.  
Ze pakte haar telefoon, legde hem neer, pakte hem weer op.  
Niet overdreven. Juist bijna achteloos.

“Drukke dag?” vroeg ik.

“Ja,” zei ze.  
En daarna niets.

Ik wachtte.  
Niet omdat ik iets verwachtte, maar omdat stilte vroeger altijd werd gevuld.

Nu bleef ze leeg.

Ik zag haar kijken naar haar scherm toen het trilde.  
Een fractie van een glimlach.  
Zo klein dat je hem alleen ziet als je iemand door en door kent.

Ze merkte dat ik keek en draaide haar telefoon om.

“Van wie is dat?” vroeg ik.  
Mijn stem klonk normaal. Dat maakte het erger.

“Gewoon,” zei ze. “Iemand.”

Iemand.

Dat woord bleef hangen als rook.

Ik knikte.  
Te snel.

Niet omdat ik het begreep, maar omdat iets in mij al wist dat vragen nu niets zouden opleveren.  
Niet omdat zij zou liegen — maar omdat ik het antwoord nog niet kon dragen.

Die nacht lag ze naast me.  
Haar rug naar mij toe.  
Niet uit afstand, maar uit gewoonte.

Ik legde mijn hand op haar schouder.  
Ze verstijfde even. Een ademhaling lang.

Daar brak iets.

Niet luid.  
Niet dramatisch.

Maar definitief.

Ik trok mijn hand terug, alsof ik iets had aangeraakt wat niet meer van mij was.

Ik lag wakker en dacht niet in woorden.  
Alleen in beelden.

De afgelopen maanden.  
De keren dat ze moe was zonder reden.  
De momenten dat ze lachte, maar niet naar mij keek.  
De avonden waarop ik dacht: *Het gaat eigenlijk best goed.*

Ik begreep ineens wat ik al die tijd verkeerd had gedaan.

Ik had gekeken naar functioneren.  
Niet naar verbinding.

Ik had gedacht dat rust gelijk stond aan veiligheid.  
Dat geen ruzie betekende dat we goed zaten.

Ik had niet gezien dat stilte ook kan betekenen dat iemand al vertrokken is —  
niet fysiek, maar emotioneel.

De volgende ochtend stond ze eerder op dan ik.  
Ze had zich aangekleed, haar haar gedaan.  
Ze rook anders. Niet naar parfum, maar naar aandacht.

“Ga je weg?” vroeg ik.

“Even de stad in,” zei ze. “Boodschappen.”

Ik knikte weer.

Te vaak knikken is ook een vorm van wegkijken.

Toen ze de deur achter zich dichttrok, bleef ik zitten.

De kinderen sliepen nog.

Het huis ademde langzaam.

En daar, in die stilte, wist ik het.

Niet wie.

Niet hoe.

Niet hoelang.

Maar dát.

Er was iemand aan wie ze dingen gaf  
die vroeger van ons waren geweest.

En het ergste was niet dat ik haar misschien kwijt zou raken.

Het ergste was dat ik pas nu begreep  
hoe lang ik haar al niet écht had vastgehouden.

Niet met mijn armen.

Maar met mijn aandacht.

Ik pakte mijn telefoon.

Opende social media.

Scrolde langs foto's van ons gezin.

Ik zag hoe ik haar had neergezet.

Grappig.

Sterk.

Een beetje eigenwijs.

“Mijn vrouw.”

Alsof liefde iets is wat je benoemt om het vast te zetten.

Ik plaatste een foto.

Een oude. Van een zomer die goed voelde.

*Trots op mijn vrouw. Soms pittig, soms lastig, maar dit is mijn gezin.*

De reacties kwamen snel.



“Wat een topwif!”

“Jullie zijn zo'n sterk gezin.”

Ik voelde trots.

En tegelijk iets anders.

Alsof ik haar opnieuw had vastgezet  
op een plek waar ze al niet meer was.

Wat ik toen nog niet volledig kon zien —  
maar later pas begreep —  
is dat ik met die woorden niet voedde, maar claimde.

Niet: *ik zie jou*.

Maar: *dit is van mij*.

En liefde die bezit wordt,  
verliest haar adem.

Die avond kwam ze thuis.

Ze glimlachte.

Ze vroeg hoe mijn dag was.

Ik antwoordde netjes.

Maar iets in mij was wakker geworden.

Niet wantrouwen.

Geen controle.

Maar rouw.

Rouw om het besef  
dat liefde niet verdwijnt op het moment dat iemand vertrekt,  
maar op het moment dat je ophoudt haar werkelijk te ontmoeten.

En ik wist —  
zonder bewijs, zonder woorden —  
dat wat verschoven was  
niet zomaar terug zou glijden.

Niet zonder dat iemand iets moest verliezen. Ik dacht eerst dat het werk was.  
Dat ik haar kwijt raakte omdat ik te weinig thuis was geweest, te vaak moe, te vaak “zo meteen”.  
Dat idee gaf houvast. Want wat werk breekt, kan werk misschien ook herstellen.

Dus ik deed wat ik kende.

Ik ging harder lopen.

Ik stond eerder op.  
Kwam vroeger thuis.  
Regelde meer.  
Verdroeg meer.

Ik was vriendelijker, rustiger, begrip voller — zichtbaar beter.  
Ik kocht bloemen zonder aanleiding.  
Stelde voor om samen uit eten te gaan.  
Raakte haar schouder aan in de keuken, alsof dat vanzelfsprekend was.

“Zullen we weer eens samen iets doen?” vroeg ik op een avond.  
Mijn stem klonk luchtig. Alsof dit geen breuklijn was.

Elise keek me aan.  
Niet afwijzend. Niet warm.

“Ja... misschien,” zei ze.  
Dat woord. *Misschien*.

Het viel tussen ons in als iets dat nog geen vorm had.

Die vrijdag zaten we tegenover elkaar in een restaurant dat we vroeger liefhadden.  
Kaarlicht. Witte tafels. Een menu dat belofde dat alles even stil mocht staan.

Ik vertelde over mijn werk. Over plannen. Over hoe druk het was geweest.  
Ik lachte om mezelf. Probeerde licht te zijn.

Elise knikte.  
Nam kleine hapjes.  
Keek vaker naar haar glas dan naar mij.

“En jij?” vroeg ik. “Hoe gaat het met jou?”

Ze haalde haar schouders op.  
“Gewoon.”

Het was geen ontwijking.  
Het was leegte.

Ik voelde paniek opkomen — zacht, beheerst.  
Dus deed ik wat ik altijd deed als ik spanning voelde: ik ging uitleggen.

“Ik weet dat ik veel werk,” zei ik. “Maar ik doe het voor ons. Voor het gezin. Dat snap je toch?”

Ze keek me nu wél aan.  
Haar ogen waren helder, maar ver weg.

“Dat weet ik,” zei ze.  
En toen, na een pauze:  
“Maar ik voel me al zo lang alleen terwijl je hier bent.”

Die zin raakte me niet als een klap.  
Hij sijpelde.

“Ik ben hier toch?” zei ik.  
Onmiddellijk. Te snel.

Ze schudde haar hoofd.  
“Je bent aanwezig. Maar niet beschikbaar.”

Ik begreep het niet.  
En juist dat was het probleem.

Ik pakte haar hand.  
Ze liet het toe, maar haar vingers bleven stil.

“Ik wil dit niet kwijt,” zei ik.  
Het was de waarheid.

Ze slikte.  
“Ik ook niet,” zei ze.  
Maar haar stem brak niet. Er zat geen strijd meer in.

En toen wist ik:  
we wilden niet hetzelfde redden.

Ik wilde het *geheel*.  
Zij zocht weer *leven*.

Na die avond ging ik niet zachter, maar harder.

Alsof ik dacht: als ik maar genoeg verbeter, genoeg bewijs, genoeg stabiliteit bied — dan komt ze wel terug.

Ik werkte meer.  
Was voorbeeldig.  
Deed alles “goed”.

Maar liefde herkent geen scorebord.

Ze trok zich verder terug.  
Niet uit onwil, maar uit uitputting.

Ik zag het aan de kleine dingen:  
hoe ze haar jas aantrok zonder me aan te kijken,  
hoe ze haar telefoon meenam naar de badkamer,  
hoe ze glimlachte zonder geluid.

Ik vroeg minder.  
Niet omdat ik niets meer wilde weten, maar omdat ik bang was voor wat ik zou horen.

’s Nachts lag ik wakker naast haar en luisterde naar haar ademhaling.  
Die was rustig. Diep.

De mijne niet.

Ik begon te begrijpen dat wat ik nu deed — beter zijn, harder werken, rustiger blijven —  
geen verbinding was, maar controle in vermomming.

Ik wilde haar niet ontmoeten.  
Ik wilde haar terug.

En liefde laat zich niet terughalen door te bewijzen dat je gelijk had.

De eerste poging mislukte niet omdat ze niet wilde.  
Hij mislukte omdat ik nog steeds niet durfde stil te vallen bij wat zij al jaren voelde.

Ik probeerde te repareren  
wat eerst gezien had willen worden.

En ondertussen, zonder dat ik het wist,  
was ik niet aan het vechten tegen verlies,  
maar tegen tijd.

Tijd waarin zij al afscheid had genomen  
van een versie van mij  
die haar nooit echt had vastgehouden.

Niet uit onwil.  
Maar uit onwetendheid.

En dat beseft —  
dat je iemand kunt verliezen terwijl je dacht haar te beschermen —  
is een vorm van rouw  
waar geen woorden voor bestaan.

Alleen stilte.

## Hoofdstuk 7 – Elise kiest

Het gebeurde niet in één moment.

Niet met een verklaring, niet met een breuklijn die je kunt aanwijzen.

Het gebeurde terwijl de dag gewoon doorging.

De ochtend begon zoals altijd.

Elise maakte de kinderen wakker, schoof gordijnen open, zocht sokken bij elkaar.

“Kom op, Dirkje,” zei ze zacht. “Je trui ligt hier.”

“Die kriebelt,” mopperde hij.

“Deze niet,” zei ze, terwijl ze hem aankeek met een glimlach die haar even vergat.

Ilse zat al aan tafel. “Mama, papa komt vanavond toch wel op tijd?”

Elise aarzelde. “Dat weet ik niet, lieverd.”

Ze dekte de tafel. Boterhammen. Bekers. De agenda lag open op het aanrecht.

School, werk, opvang, boodschappen. Alles klopte. Alles liep.

En toch voelde ze het al: iets in haar was verschoven.

Terwijl de kinderen aten, lichtte haar telefoon op.

Een bericht. Van Jos.

**Jos (08:12):**

*Goedemorgen. Ik hoop dat je dag zacht begint.*

Ze las het, voelde warmte. Geen vuur, geen schuld—warmte.

Ze legde de telefoon weg. Maakte brodtrommels dicht. Zoende voorhoofden.

“Dag mama!”

“Dag lieverd.”

Buiten, op de stoep, fietsten de kinderen voor haar uit.

Ze keek naar hun ruggen en voelde iets trekken in haar borst: liefde, angst, verantwoordelijkheid.

En daaronder—een stille helderheid.

In de loop van de ochtend kwamen de berichten terug, niet constant, maar regelmatig.

Niet eisend. Afgestemd.

**Elise (10:03):**

*Druk, maar oké. Jij?*

**Jos (10:05):**

*Aan het werk. Dacht even aan je.*

**Elise (10:06):**

*Dat voelt fijn.*

Ze schrok van haar eigen woorden.

Niet van de inhoud—van de vanzelfsprekendheid.

Onderzoek beschrijft dit moment als **affectieve verschuiving**: wanneer emotionele regulatie niet langer primair binnen de relatie plaatsvindt, maar erbuiten. Het brein leert waar rust, erkenning en betekenis te vinden zijn. De remmen—schuld, loyaliteit, angst—blijven nog even actief, maar verliezen hun regulerende kracht zodra nabijheid consistent elders wordt ervaren.

Rond de middag belde David.

“Red je het met de planning?”

“Ja,” zei Elise. “Zoals altijd.”

“Mooi. Ik ben laat.”

“Dat dacht ik al.”

Ze hing op en voelde niets.

Geen boosheid. Geen strijd.

Dat was nieuw.

In de middag kwam het besef niet als paniek, maar als orde.

Alsof losse puzzelstukken ineens pasten.

**Jos (15:21):**

*Zullen we elkaar straks even zien? Ik ben rond zessen bij de Etos.*

Elise keek naar de agenda. Naar de klok.

**Elise (15:23):**

*Ja. Dat kan.*

In hechtingsonderzoek wordt dit moment beschreven als **beslissende internalisering**: de keuze wordt niet gemaakt *tussen twee mensen*, maar *binnen* het zelf. Het is het punt waarop iemand niet langer hoopt dat de primaire relatie herstelt, maar erkent dat de emotionele band al verplaatst is. De keuze volgt het gevoel—niet andersom.

De namiddag vloeiende voorbij. Kinderen ophalen. Een snelle boodschap.  
Thuis was David er nog niet.

“Wat eten we?” vroeg Ilse.  
“Pasta,” zei Elise. “Zoals altijd.”

Ze at weinig. Haar lichaam was licht, alert.  
Niet nerveus—gericht.

Aan het einde van de dag liep ze met de kinderen langs de Etos.  
Ze zag Jos al bij de ingang staan. Gewoon. Geen drama.

“Ha,” zei hij. “Wat leuk jullie te zien.”  
Hij bukte iets door zijn knieën. “Jij moet Dirkje zijn.”  
Dirkje knikte. “Ik kan heel hard fietsen.”  
“Dat zie ik,” zei Jos. “Dat moet je mama trots maken.”

Ilse keek hem onderzoekend aan. “U bent aardig.”  
Jos glimlachte. “Dank je.”

Elise voelde het—een warme bevestiging, geen extase.  
Dit is hoe het kan voelen, dacht ze.  
Rustig. Zichtbaar. Eerlijk.

Onderzoek naar **sociale validatie in overgangsmomenten** laat zien dat positieve interacties tussen nieuwe hechtingsfiguren en kinderen een krachtige cognitieve rechtvaardiging kunnen activeren. Niet omdat het *waarmaakt* wat goed is, maar omdat het de innerlijke spanning tijdelijk dempt. Het brein leest het als: *dit is veilig genoeg*.

Die avond, toen de kinderen sliepen, zat Elise op de rand van het bed.  
Ze keek naar haar handen.

Ze wist het.

Niet omdat ze verliefd *wilde* zijn.  
Maar omdat ze al gekozen *had*.

Niet tegen iemand.  
Voor iets.

Voor leven dat weer ademde.  
Voor nabijheid die geen uitleg vroeg.  
Voor zichzelf.

De gevolgen voelde ze al aankomen—rouw, schuld, ontwrichting.  
Maar ook iets anders: richting.

In de praktijk betekent deze keuze vaak dat gedrag zich versnelt: grenzen vervagen, geheimhouding normaliseert, de primaire relatie wordt functioneel in plaats van emotioneel. Het is geen moreel oordeel—het is een psychologisch gevolg van een beslissing die intern al is gevallen.

Elise legde haar telefoon neer.  
Niet om te vluchten.  
Maar omdat ze wist dat ze niet meer terug kon naar *ervoor*.

Niet met een knal.  
Maar met kleine, onschuldige stappen  
die later onomkeerbaar blijken.

## Hoofdstuk 7.1 – Te laat

...die later onomkeerbaar blijken.

De avond viel zonder aankondiging.

Niet zwaar, niet dreigend—gewoon zoals avonden altijd vallen.

David zat op de rand van Dirkjes bed, een boek half opgevouwen in zijn hand.

“En toen,” las hij, “vond de beer eindelijk zijn weg naar huis.”

“Lees nog één bladzijde,” zei Dirkje slaperig.

“Eentje,” glimlachte David.

Ilse lag al onder haar deken, haar kin net zichtbaar.

“Papa,” vroeg ze zacht, “ben jij morgen weer laat?”

David aarzelde een fractie. “Ik denk het niet.”

Ze knikte, alsof ze het antwoord al kende.

Hij las verder. Zijn stem was rustig, warm.

Hij streek Dirkjes haar glad, gaf Ilse een kus op haar voorhoofd.

“Welterusten,” fluisterde hij.

“Welterusten, papa.”

Beneden zat Elise op de bank. Het licht was gedimd.

Haar telefoon lag in haar hand, scherm naar beneden.

Ze wachtte niet—ze luisterde.

Toen ze Davids voetstappen boven hoorde, draaide ze het scherm om.

**Jos (21:18):**

*Ik zie je nog steeds voor me. Hoe je lachte bij de Etos.*

Haar borst trok samen—niet van angst, maar van herkenning.

Ze typte snel.

**Elise:**

*Het was fijn vandaag.*

**Jos:**

*Meer dan fijn.*

Ze hoorde de trap kraken.

Legde de telefoon weg. Te snel. Te zichtbaar.

David kwam de woonkamer binnen.

Hij ging naast haar zitten zonder iets te zeggen.

Er viel een stilte.

Niet ongemakkelijk. Niet vertrouwd.

Een nieuwe stilte.

“Ze sliepen snel,” zei hij.

“Ja,” antwoordde Elise. “Ze waren moe.”

Hij knikte.

Zei niets.

In relatietherapie wordt dit moment beschreven als **acute bewustwording**: wanneer iemand voelt dat spreken geen controle meer oplevert. Het lichaam kiest voor stilvallen—een zeldzaam moment van aanwezigheid zonder strategie.

“Elise,” zei hij uiteindelijk. Zijn stem was lager dan normaal.

“Mag ik je iets vragen?”

Ze keek hem aan. Haar blik was niet defensief. Alleen helder.

“Is er... iemand?” vroeg hij.

Ze ademde uit.

Langzaam.

“Ik weet het niet,” begon ze.

En stopte.

“Ja,” zei ze toen. “Er zijn gevoelens. Die verder gaan dan vriendschap.”

Hij wilde reageren. Dat voelde hij.

Een reflex—verklaren, overtuigen, beloven.

Maar hij deed het niet.

Hij keek naar zijn handen.  
En zweeg.

Dit is het punt waarop onderzoek laat zien dat **herstelpogingen vaak mislukken**: wanneer één partner pas verbindt nadat de ander intern al is verschoven. De timing is cruciaal. Nabijheid die te laat komt, voelt voor de ander als druk—niet als veiligheid.

“Ik heb geprobeerd,” zei Elise zacht.  
“Zo lang.”

“Ik weet,” zei David.  
Voor het eerst zonder verdediging.

“Maar ik kan niet meer terug naar hoe het was,” vervolgde ze.  
“En ik kan ook niet doen alsof dit niets is.”

Hij knikte.  
Langzaam.

“Wat ik nu voel,” zei hij, “is dat ik te laat ben.”

Ze zei niets.  
Dat hoefde ook niet.

“Ik wil je niet winnen,” ging hij verder.  
“Niet overtuigen. Niet vasthouden.”  
Hij keek haar aan. “Ik wil begrijpen.”

Ze slikte.  
“Ik weet niet of dat nog genoeg is.”

Die zin—eerlijk, niet wreed—viel tussen hen in.

David voelde hoe iets in hem ontspande.  
Niet omdat het minder pijn deed,  
maar omdat hij niet meer hoefde te vechten.

Dit is het moment waarop **acceptatie** inzet: niet berusting, maar erkenning dat liefde niet afdwingbaar is. Onderzoek toont dat dit stilvallen vaak voorafgaat aan rouw—en soms aan echte volwassenheid.

Hij leunde achterover.  
“Ik zie nu pas,” zei hij, “dat ik altijd harder ben gaan werken als ik je kwijt dreigde te raken. Alsof beter functioneren hetzelfde was als dichterbij komen.”

Elise keek hem aan.  
Voor het eerst die avond met zachtheid.

“Dat voelde voor mij,” zei ze, “alsof ik nóg meer alleen was.”

Ze zaten daar.  
Niet als vijanden.  
Niet als geliefden.

Maar als twee mensen die eindelijk hetzelfde zagen—  
alleen niet meer op hetzelfde moment.

Boven sliep het huis.  
Beneden lag een waarheid die geen oplossing vroeg,  
alleen ruimte.

En ergens wist David:  
dit gesprek was niet het begin van herstel,  
maar het einde van ontkenning.

Te laat,  
maar eindelijk echt. De kamer was stiller dan anders.  
Niet omdat er geen geluid was, maar omdat elk geluid betekenis had gekregen.

Het kleine lampje naast de bank wierp een warme cirkel op het tapijt. De gordijnen waren halfopen; buiten streek de regen langs het raam, zacht maar aanhoudend, alsof de nacht zelf probeerde te sussen wat binnen niet meer te kalmeren viel. De klok tikte hoorbaar. Elk tikje een herinnering aan tijd die niet terugkomt.

David zat met zijn ellenbogen op zijn knieën. Zijn handen hingen los, open. Dat viel hem zelf op. Normaal waren ze gespannen, klaar om iets vast te grijpen, iets te repareren. Nu niet.

“Ik voel zoveel tegelijk,” zei hij uiteindelijk. Zijn stem trilde niet, maar was dunner dan hij gewend was. “Verdriet. Spijt. En... begrip. Dat is misschien het meest verwarrende.”

Elise zat tegenover hem, haar benen opgetrokken. Ze had haar armen om zichzelf heen geslagen, niet uit afstand, maar alsof ze haar eigen contouren moest vasthouden.

“Ik wilde dit niet,” zei ze zacht. “Niet zo.”

“Ik weet het,” antwoordde David.

En voor het eerst meende hij dat ook echt.

In psychologische termen is dit het moment waarop **cognitief begrip en emotionele realiteit samenkomen**. Het hoofd ziet het patroon, het lichaam voelt de consequentie. Dat doet pijn—maar het is een pijn die niet meer verdoofd wordt.

“Ik heb gedacht,” ging hij verder, “dat zorgen hetzelfde was als liefhebben. Dat dragen genoeg was. Maar ik zie nu... dat ik je niet heb gevoed. Niet emotioneel.”

Elise sloot haar ogen. Eén traan liep langzaam langs haar wang, zonder geluid.

“Het voelde alsof ik steeds zachter werd,” zei ze. “En jij me daardoor minder hoorde.”

Ze stonden niet tegenover elkaar.

Ze stonden naast elkaar, kijkend naar hetzelfde verleden.

Buiten trok de regen iets aan. De wind bewoog de takken van de boom voor het huis; schaduwen gleden langs de muur. Het huis ademde, maar onrustig.

Later, boven, lagen ze naast elkaar in bed.

Niet dicht tegen elkaar aan. Niet ver weg.

Precies op die afstand die alles zei.

David lag op zijn rug, zijn ogen open in het donker. Het plafond was vaag zichtbaar. Elk detail leek scherper dan ooit. Zijn ademhaling was rustig, maar zijn hoofd niet.

Beelden kwamen zonder aankondiging.

Elise, jaren geleden, lachend op een terras in Zuid-Frankrijk. Haar haar los, zon op haar huid.

De eerste vakantie samen—hoe ze niets hoefden, alleen waren.

De echo van haar lach toen hij haar onverwacht nat spatte in zee.

Dan de geboorte van Ilse. Zijn handen die trilden toen hij haar voor het eerst vasthield. Elise die hem aankeek met een blik die zei: *dit hebben we samengedaan*.

Dirkje, kleiner, feller. De slapeloze nachten. Elise die opstond, steeds weer.

Hij voelde hoe zijn borst zich samenknep.

Dit is rouw vóór verlies—een toestand waarin het brein alvast afscheid neemt van wat nog naast je ligt. Onderzoek laat zien dat dit gepaard gaat met intense zelfreflectie en schuldbesef, maar ook met helderheid.

“Het spijt me,” fluisterde hij in het donker.

Hij wist niet of ze het hoorde.

Elise lag op haar zij, naar het raam toe.

Haar ogen waren ook open.

Haar gedachten bewogen langs dezelfde route—maar anders belicht.

Dezelfde vakanties, maar zij herinnerde zich ook de momenten ertussen:

dat ze hem aankeek en hoopte dat hij haar zou zien.

Dat ze iets zei, en hij het praktisch maakte.

Dat ze moe was, en sterk bleef.

De kinderen. Altijd de kinderen.

Hun stemmen. Hun geur. Hun kleine handen.

En toen—ongevraagd—dacht ze aan Jos.

Niet als beeld, maar als gevoel. Warmte. Aandacht. Een ruimte waarin ze niets hoefde uit te leggen. Het verlangen was niet lichamelijk begonnen, maar existentieel: iemand die haar innerlijke wereld raakte op een moment dat die uitgedroogd was.

Neurobiologisch is dit verklaarbaar: wanneer iemand langdurig emotioneel ondervoed is, reageert het brein extra sterk op nieuwe afstemming. Dopamine en oxytocine versterken niet alleen plezier, maar ook hechting. Het verlangen wordt intenser juist omdat het contrasteert met de leegte.

Ze voelde schuld.

En tegelijk helderheid.

Ze wist: dit was geen vlucht.

Dit was een verschuiving die al lang gaande was.

Naast haar hoorde ze Davids ademhaling. Zo vertrouwd. Zo pijnlijk vertrouwd.

Ze draaide zich iets naar hem toe, zonder hem aan te raken.

“Ik weet niet hoe dit eindigt,” fluisterde ze.

“Maar ik weet wel dat ik niet meer terug kan naar wie ik was.”

Hij knikte in het donker, ook al kon ze dat niet zien.

“Ik zal je niet vasthouden,” zei hij.

“Niet meer op de manier die je verstikt.”

Dat was geen belofte.

Dat was een erkenning.

De nacht ging voorbij zonder slaap.

Maar ook zonder strijd.

Twee mensen, wakker in dezelfde kamer,

eindelijk eerlijk—

en precies daardoor verder van elkaar dan ooit.

## **Uitleg vanuit psychologisch onderzoeken wat hier wordt verteld door David en Elise.**

Hier gebeurt psychologisch iets heel specifiek en voorspelbaars. Niet “mysterieus”, niet “plots”. Het is een glijdende systeemverschuiving: van verbinding naar functioneren, en daarna van functioneren naar hechting buiten de relatie.

1) Elise ↔ David: liefde wordt een systeem, geen ontmoeting

Wat er feitelijk gebeurt in gedrag

- De relatie verschuift van ‘wij’ naar ‘logistiek’: gesprekken gaan over schema’s, taken, kinderen, geld, planning. Dat is geen probleem op zichzelf—maar het wordt *de enige taal*.
- Elise geeft signalen (bids) voor contact, zacht en herhaald: “zullen we praten?”, “ik mis je”, “even wij”. David reageert meestal met:
  - *Praktisch oplossen* (“we hebben het toch goed?”),
  - *Tijd uitstellen* (“straks”, “na dit project”),
  - *Minimaliseren* (“je doet moeilijk”, “denk positiever”).
- Elise leert hieruit: mijn binnenwereld landt niet. En als iets niet landt, stop je het op een gegeven moment met brengen.

Hechtingsdynamiek

Dit is een klassieke pursuer–withdrawer-lus (in EFT-termen):

- Elise zoekt verbinding → David voelt druk/verwarring → David trekt terug in rust/ratio/werk → Elise voelt zich nóg onzichtbaarder → Elise wordt stiller of prikkelbaar → David ziet ‘gedoe’ en trekt nog meer terug.

Belangrijk: David trekt niet terug omdat hij niet geeft om Elise, maar omdat hij verbinding verwacht met stabiliteit. En Elise raakt niet leeg omdat David “slecht” is, maar omdat ze geen emotionele spiegeling ervaart (afstemming, erkenning, gezien worden).

Wat het met Elise doet

- Emotionele burn-out in de relatie: ze functioneert nog, maar haar *hechtingssysteem* staat in de stand “ik ben alleen”.
- Somatische stress: hoofdpijn, buikpijn, gespannen adem, slecht slapen. Dit is typisch wanneer emoties structureel geen uitweg krijgen.
- Shame + loyaliteit: “ik mag dit niet voelen, want ik heb alles.” Daardoor wordt ze niet opener, maar stiller.

David’s “Facebook/beeld”-gedrag

Zijn post (“lekkerding... trots op mijn vrouw”) is psychologisch geen echte verbinding maar extern bevestigen wat intern wankelt.

- Het is bevestiging zonder afstemming: het gaat over hoe zij “voor hem” is, niet wie zij “in zichzelf” is.
- Het voelt naar buiten liefdevol, maar kan bij Elise voelen als: ik word een rol in jouw verhaal, niet iemand die echt wordt ontmoet.

- Onbedoeld is het ook territoriaal taalgebruik (“mijn vrouw”, karakter labels), wat bij een partner die al onzichtbaarheid voelt extra kan schuren.

Wat er met de kinderen gebeurt

Kinderen reageren niet op “inhoud”, maar op emotioneel klimaat:

- Ilse wordt stiller/waarnemende (hypervigilant: scannen op spanning).
- Dirkje wordt bozer/drukker (externaliserend: hij “draagt” de onuitgesproken spanning in gedrag). Dat past bij wat je beschrijft: zij prikken door façade heen (“doe niet alsof”).

---

2) Elise ↔ Jos: hechting verplaatst via woorden, ritme en micro-beloning

Hoe dit contact “werkt”

Het start niet als seks of flirt, maar als emotionele co-regulatie:

- Jos stelt vragen die David niet stelt: “hoe gaat het écht?”, “wat draag jij?”
- Jos geeft geen oplossingen, maar presence: blijven luisteren, ruimte laten. Voor een emotioneel ondervoede partner voelt dat als zuurstof.

De echte grensoverschrijding

De eerste echte grens is niet een aanraking, maar dit:

- Elise legt haar binnenwereld (angst, leegte, gemis) bij Jos neer. Dat is emotionele intimiteit die normaal gesproken in de primaire relatie thuishoort.

Waarom het zo snel sterker wordt

- Intermittent reinforcement: soms een dag niets, dan weer een reeks berichten. Dat maakt het brein alerter en “hongeriger” (beloningssysteem).
- Monitoring (online/offline, status): dit is geen “gekte”, maar hechtingsgedrag: het brein zoekt ritme, beschikbaarheid, voorspelbaarheid.
- Approach–avoidance: Elise wil nabijheid (warmte), maar schrikt van consequenties (stilte/afstand). Daardoor ontstaat het aantrekken–afstoten patroon dat jullie expliciet beschrijven.

Profielfoto gezin + status aan/uit

Dat is psychologisch dubbel:

- Extern: façade/stabiliteit (“kijk, alles klopt”), ook richting zichzelf.
- Intern: schuldregulatie (“ik ben nog loyaal, dus ik ben geen slecht mens”). Tegelijk blijft ze Jos monitoren: twee systemen in één persoon—loyaliteit én hunkering—die elkaar afwisselen.

De supermarkt-ontmoetingen en aanrakingen

Fysiek contact dat “toevallig” voelt (schouder, arm) doet twee dingen:

- Het verankert de bestaande emotionele band in het lichaam.
- Het maakt de relatie *real* (niet meer alleen tekst), waardoor de rem sneller slijt: “het gebeurt al”.

---

3) Het kantelpunt: David “valt stil” en waarom dat meestal te laat komt

Wat jij beschrijft is het moment waarop David eindelijk uit de strijd/controle valt en in rouw/realiteit komt.

Maar timing is alles:

- Als Elise al maanden/jaren heeft geprobeerd, en daarna intern afscheid heeft genomen, dan voelt Davids late toenadering vaak als:
  - Druk (“nu moet ik reageren”),
  - Of onveilig (“waarom nu pas?”),
  - Of onwerkelijk (“je ziet me pas nu ik weg ben”).Dat is waarom de herstpoging mislukt: niet omdat David niet oprecht is, maar omdat Elise’ hechtingssysteem al elders zuurstof heeft gevonden.

#### 4) De kern in therapietaal: wat is het probleem echt?

##### Bij Elise & David

- Niet te weinig liefde.
- Wel te weinig *afstemming* (seen/soothed/safe).
- David biedt stabiliteit; Elise heeft emotionele ontmoeting nodig.
- Elise past zich aan en slikt in; David interpreteert stilte als “het is oké”.

##### Bij Elise & Jos

- Jos wordt de plek waar haar zenuwstelsel zakt.
- Daardoor wordt Jos niet alleen “interessant”, maar regulerend.
- Dat maakt de band verslavingsachtig *zonder* dat het bewust zo bedoeld is.

---

#### 5) De feitelijke uitkomstlijn als niemand ingrijpt

1. Elise wordt functioneel thuis (moeder/manager) en emotioneel elders.
2. Geheimhouding normaliseert (telefoon omdraaien, micro-leugens, “gewoon iemand”).
3. David gaat compenseren: harder werken, beter zijn, meer façade (post, bloemen, bewijsdrang).
4. Elise voelt meer druk, minder ruimte → trekt verder weg.
5. Kinderen gaan meer signaleren (boos, stil, buikpijn, slaapproblemen).

---

#### 6) Mini-samenvatting in één zin

David en Elise verliezen afstemming; Elise's hechtingshonger zoekt regulatie; Jos biedt die regulatie; David reageert met controle/compensatie; Elise met terugtrekking—en daardoor wordt de verschuiving onomkeerbaar tenzij er vroeg, radicaal eerlijk en therapeutisch wordt ingegrepen.

### De 7 kernzinnen

1. Dit was geen gebrek aan liefde, maar een langdurig gebrek aan afstemming, waardoor nabijheid langzaam verdampte terwijl het leven bleef functioneren.
2. Waar de één veiligheid zocht in rust en controle, zocht de ander veiligheid in emotionele aanwezigheid; beide deden hun best, maar spraken een andere taal.
3. Emotionele ondervoeding ontstaat niet door verwaarlozing, maar doordat signalen te lang onbeantwoord blijven en verlangen zich leert inslikken.
4. Wanneer erkenning structureel uitblijft, verplaatst de hechting zich niet uit ontrouw, maar uit noodzaak.
5. Wat van buiten stabiliteit leek, werd van binnen een systeem van aanpassing, stilte en morele zelfveroordeling.
6. De breuk ontstond niet op het moment van kiezen, maar op het moment dat eerlijk voelen onveiliger werd dan zwijgen.
7. Herstel vraagt geen betere bedoelingen, maar wederzijdse aanwezigheid; en wanneer die te laat komt, wordt blijven geen loyaliteit meer, maar uitstel van schade.

## Nawoord

Dit boek vraagt geen oordeel.

Het vraagt aanwezigheid.

De verhalen die je hebt gelezen zijn fictief, maar de dynamiek die ze blootleggen is dat niet. Emotionele leegte ontstaat zelden door kwaadwillendheid. Ze groeit in stilte, in goede bedoelingen, in rollen die ooit nodig waren en later verstarren. Ze leeft in huizen waar wordt gezorgd maar niet meer wordt gevoeld. Waar loyaliteit blijft, maar afstemming verdwijnt. Waar niemand expliciet vertrekt, maar iemand innerlijk al lang onderweg is.

Wat dit boek laat zien, is geen schuldvraag, maar een proces.

Hoe emotionele ondervoeding ontstaat.

Hoe nabijheid verschuift.

Hoe mensen elkaar kunnen verliezen zonder dat iemand expliciet kiest voor verlies.

Het is verleidelijk om tijdens het lezen een kant te kiezen. Dat is menselijk. Maar wie dit verhaal werkelijk wil begrijpen, moet iets anders doen: vertragen. Niet vragen *wie had gelijk*, maar *wat werd niet gezien*. Niet zoeken naar daders, maar naar momenten waarop luisteren plaatsmaakte voor functioneren, en liefde voor overleven.

Emotionele leegte is geen gebrek aan liefde.

Het is een gebrek aan ontmoeting.

Misschien herkende je iets. In een relatie. In een ouder. In jezelf. Misschien voelde je weerstand, verdriet, boosheid of opluchting. Alles daarvan mag bestaan. Dit boek is niet geschreven om te sturen wat je moet voelen, maar om ruimte te maken voor wat er al was.

Als er één uitnodiging uit dit verhaal spreekt, dan is het deze:

kijk niet alleen naar wat mensen doen, maar naar wat ze dragen.

Niet alleen naar wat verdwijnt, maar naar wat nooit werkelijk gevoeld werd.

Soms komt inzicht te laat om te herstellen wat verloren is gegaan.

Maar nooit te laat om te begrijpen.

En begrijpen is geen zwakte – het is volwassenheid.

Moge dit boek geen afsluiting zijn, maar een stil begin.

Van eerlijker kijken.

Dieper luisteren.

En liefhebben zonder bezit.

– **John Versluis**