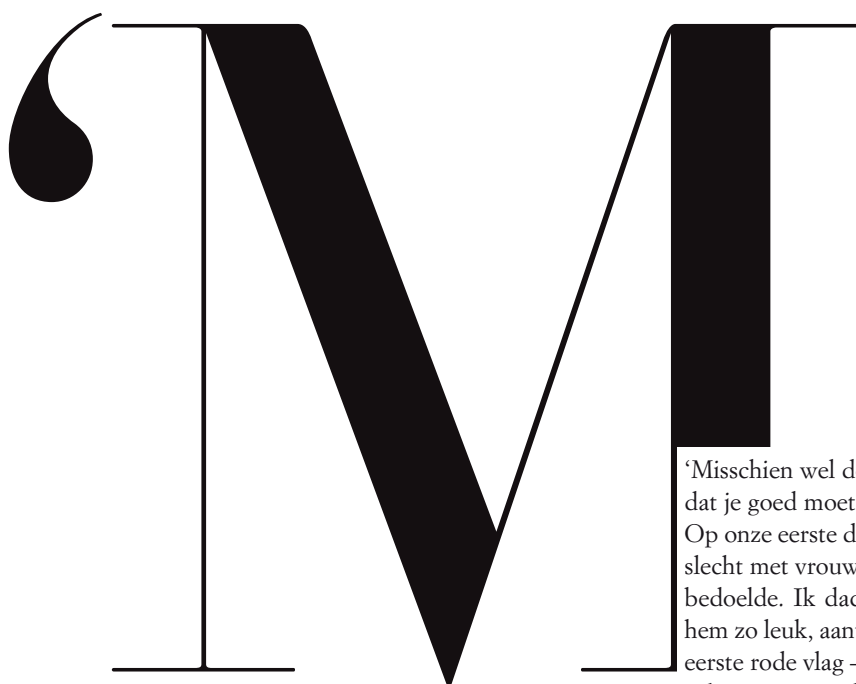


*Tk schreef de pijn
van zijn
bedrog van me af.*

OP
SOCIAL
MEDIA'

Ondanks alle signalen wil Shanti Silos (39) niet zien dat haar vriend haar chronisch bedriegt, maar als ze hem eenmaal betrapt, is het beest in haar los. Ze deelt online een gedetailleerd blog over het verraad en tagt daarin ook de vrouwen met wie hij is vreemdgegaan. 'Het luchtte enorm op.'





‘Misschien wel de grootste les die ik heb geleerd van mijn relatie met Julien is dat je goed moet luisteren naar wat een man zegt, en het serieus moet nemen. Op onze eerste date, vlak voor we gingen zoenen, zei hij tegen mij: “Ik ben wel slecht met vrouwen, hoor.” Ik hoorde hem wel, maar vroeg niet wat hij ermee bedoelde. Ik dacht, verliefd als ik was: ach, hoe slecht kun je zijn? Ik vond hem zo leuk, aantrekkelijk en interessant. Maar achteraf was die opmerking de eerste rode vlag – die ik negeerde. Er volgden er nog veel meer.

Julien is een intelligente en knappe man. Zo’n type uit een denim-commercial, met een stoppelbaardje, een goed lijf en een jongensachtige twinkeling in zijn ogen. Dat hij in de dertig was en nog nooit een serieuze relatie had gehad, had me aan het denken moeten zetten. Net als de talloze keren dat het n t niet klopte wat hij zei, of dat hij slechts een deel van het verhaal vertelde. Zo was hij naar Lowlands gegaan met een groepje vrienden. Later bleek dat zijn onderbuurvrouw die hem al tijden leuk vond ook mee was. Weer later bleek dat zij samen in een tent hadden geslapen. Of neem de keer dat hij niet naar het kerstdiner bij mijn familie kwam omdat hij moest werken. Toen ik hem belde, bleek hij met collega’s “en nog twee mensen” op stap te zijn. Die twee mensen bleken twee vrouwen. Uiteindelijk biechtte hij op dat hij met een vrouw overgebleven was. Maar er was niets gebeurd tussen hen, verzekerde hij mij. Natuurlijk schuurden zijn verhalen. Het gaf me een onbestemd gevoel. Maar Julien zei ook steeds hoeveel hij van me hield. Ik was zo verliefd op hem dat ik het afdeed als incidenten met weinig betekenis.’

**‘Dat een
aantrekkelijke
dertiger als hij
nooit een serieuze
relatie had gehad,
had me aan
het denken
moeten zetten’**

BEDROG X 100

‘Een paar maanden voordat we gingen samenwonen, ontdekte ik voor het eerst dat Julien mij ontrouw was. We zaten samen op de bank naar een herhaling van *DWDD* te kijken. Julien zat tegelijkertijd druk te appen en af en toe grijnsde hij. In een ooghoek zag ik op zijn scherm zo’n kus-smiley met een hartje voorbijkomen. Vast zijn moeder, maakte ik mezelf wijs. ’s Nachts werd ik wakker met weer dat onbestemde gevoel. Ik keek nooit op zijn computer of telefoon – nu zei iets in mij dat ik dat wel moest doen.

Het was hartje winter. In mijn pyjama staarde ik naar het scherm. Bibberend las ik honderden berichten tussen hem en een vrouw. Ze dateerden al uit de tijd dat Julien en ik een relatie kregen en ze lieten niets aan de verbeelding over. Het benam mij de adem; de tranen prikten achter mijn ogen. Hij had me wel verteld dat hij aan het begin van onze relatie nog één keer met een andere vrouw was geweest. Het was weer zo’n halve waarheid. Die ene keer bleek een affaire van maanden. Ik was in shock. Ik maakte Julien wakker, confronteerde hem ermee. Hij had spijt. Na uren praten geloofde ik hem toen hij zei dat hij nu echt voor mij koos.’

NIETS DAN DE WAARHEID

‘Onze sprankelende liefde veranderde langzaam in een moeizame relatie. Julien trok steeds meer zijn eigen plan en sloot mij emotioneel buiten. Toen we elkaar leerden kennen konden we niet van elkaar afblijven, nu was de intimiteit steeds vaker ver te zoeken. En ik, toch een sterke en onafhankelijke vrouw, werd steeds onzekerder en voelde me overgeleverd aan zijn grillen. “Hij gaat niet veranderen hoor,” zei mijn zusje. “Alleen jij kunt ervoor zorgen dat je je leven weer op orde krijgt, jij bepaalt het.” Dat was een eyeopener. Als ik mezelf weer terug wilde vinden, diende ik te doen wat goed voor mij was, en moest ik stoppen met me te gedragen als zijn marionet.

Het duurde toch nog een paar maanden voor ik, onder begeleiding van een therapeut, het eindelijk besloot uit te maken. Maar hem écht loslaten lukte me niet. Toen Julien zei dat hij me zo graag terug wilde, zei ik toch weer ja.

Om onze hernieuwde liefde te onderzoeken gingen we een weekend samen weg. Op een onbewaakt moment zag ik zijn notebook liggen, waarin hij een dagboek bijhoudt. Een van de eerste dingen die ik las was: “Ik heb een leuke vrouw ontmoet. Heel lastig. Ik ben toch al anderhalve maand clean.” Wat bedoelde hij daarmee? Ik vroeg het hem tijdens een strandwandeling. Er volgde een vaag verhaal, ik kon er geen chocola van maken. Bij mij brak er toen echt iets. Ik was zo moe van al zijn leugens. Terug in ons huisje zette ik hem voor het blok. “Nú vertel je mij de waarheid,” riep ik over mijn toeren. “Ik wil echt alles horen, anders is het definitief afgelopen tussen ons.”

SHAME

‘Met zijn handen voor zijn gezicht uit schaamte, vertelde Julien me in detail over alle vrouwen met wie hij tijdens onze relatie was geweest en wat hij met hen had gedaan. Dat hij veelvuldig erotisch contact had gehad met vrouwen via WhatsApp en stelselmatig bakken met porno had gekeken. Ik luisterde, verbijsterd. De sluier werd steeds een stukje verder opgelicht en ik werd overspoeld door gevoelens. Ik walgde, voelde me vies van het idee dat hij vlak voordat, of vlak nadat wij het bed hadden gedeeld, met een andere vrouw had gevreeën – en ook nog eens altijd onveilig. Ik huilde, voelde onmacht, ik schreeuwde, hysterisch. De zelfverzekerde, gevierde, stoere man kromp steeds meer ineen; hij zat daar maar als een hoopje ellende. Schaamte en schuldgevoel vierden hoogtij, zag ik in zijn blik. Ik vond hem nog zielig ook. Maar wat mij het meeste raakte, was dat onze relatie één grote leugen was. Hoe had hij zo stelselmatig en glashard kunnen liegen? “Ik was bang om je kwijt te raken,” snotterde hij zacht. “Jij hebt een seksverslaving,” stamelde ik. “O echt, denk je?” was zijn cynische, lauwe reactie. Met zijn staart tussen zijn benen is hij vertrokken.’

MIJN PIJN, MIJN PEN

‘Dag en nacht raasde het door mijn hoofd: al die vrouwen, alle kroegen en netwerkborrels waar hij zich had laten verleiden. Haarlijn kon ik nu elke keer dat ik vertwijfeld op hem had zitten wachten of me had afgevraagd wat hij nu werkelijk vertelde, invullen. Het drong tot mij door hoe lelijk het allemaal was. Ik was verdrietig en zo boos. Ik voelde de pijn in elke vezel van mijn lijf. Ik was dan misschien naïef geweest, maar hij had me zo bedrogen en voorgelogen. De enige manier om het overweldigende gevoel in te dammen was om het van me af te schrijven. Ik schreef het hele verhaal op. Eerst voor mezelf, later in de vorm van een blog.

Op de website van mijn bedrijf schrijf ik een blog over het leven. Over genieten. Ik had al eerder blogs geschreven over de mooie kanten van onze relatie. Nu schreef ik over zijn leugens, zijn vunzige praktijken, over mijn pijn en mijn

‘Ik tagde twee vrouwen met wie hij was vreemdgegaan. Het voelde oneerlijk dat zij ermee weg zouden komen’

naïviteit. Dat ik mijn ogen had gesloten voor wat er al die tijd gebeurde. Misschien waren anderen zo ook nog gewaarschuwd, dacht ik.’

OPEN EN BLOOT

‘Ik heb de blog laten lezen aan een vriendin en mijn editor, en deelde een enigszins gekuiste versie op social media. Niet om het Julien betaald te zetten; ik hoopte vooral anderen de pijn te besparen waar ik doorheen ging. Dan was mijn pijn misschien niet voor niets geweest. En ik wilde open en eerlijk zijn. Ik was er ingestonken en nu was het klaar, afgelopen, uit. Dat mocht de hele wereld weten. Julien had overal doekjes om gewonden en ik wilde breken met die manier van de waarheid verdoezelen. Ik tagde in het bericht bovendien twee van de vrouwen met wie Julien was vreemdgegaan en van wie ik de namen had onthouden. Hun rol zat mij ook dwars. Ik zag de LinkedIn-berichten van een van hen weer voor me. Daarin had zij zelfs over mij en onze relatie geschreven, op een denigrerende manier, terwijl ze zelf getrouwd was en kinderen had. Het voelde zo oneerlijk dat zij er mee weg zou komen.’

TAG-UNTAG

‘Die middag stond Julien tien keer op mijn voice-mail. “Haal die blog van je site!” schreeuwde hij. Ik was op social media ook gelinkt met een heel aantal van zijn vrienden en collega’s en iedereen kon het lezen. En hoewel ik nergens zijn naam had genoemd, was voor iedereen duidelijk om wie het ging. Daar ging zijn imago! ▶

Mijn vriendin riep me tot de orde: “Je moet je niet tot zoiets laags laten verleiden,” zei ze’

Ik peinsde er niet over de blog eraf te halen. Toen ik bij zijn zoveelste telefoontje toch maar opnam, schreeuwde hij: “Ben jij gek geworden? Je maakt ook haar huwelijk kapot!” Hij doelde op de vrouw van LinkedIn; haar man was nota bene een collega van Julien. Hij smeekte me, dreigde zelfs dat hij me iets aan zou doen als ik de blog niet zou verwijderen. Ik lag op mijn bed, staarde naar het plafond, en liet zijn woorden tot me doordringen. Ik maakte háár huwelijk kapot? Hoe kon hij het zo omdraaien? Ik was furieus. “Ik heb veel te vaak naar jouw versuikerde leugens geluisterd,” antwoordde ik. “Ik luister alleen nog naar mezelf.”

Op mijn blog kreeg ik veel positieve en begripvolle reacties. Maar een goede vriendin riep me uiteindelijk tot de orde. “Je moet je niet tot zoiets laags laten verleiden,” zei ze. Ze had het over het taggen van die vrouwen. Ze deed me inzien dat ik daarmee inderdaad te ver was gegaan. Een van de vrouwen had zichzelf al untagd, de andere tag heb ik verwijderd. Maar de blog heb ik laten staan. Zijn naam stond er niet in, hij had er niets over te zeggen. Voor mij was dit verhaal te belangrijk om onder het vloerkleed te vegen. Zo is het gegaan en er is niets op af te dingen. Dit was mijn streep door onze relatie, de niet te missen markering van mijn grens.’

ARME IK?

‘Het was niet zo dat Julien me niets meer kon schelen. Ondanks alles voelde ik ook nog steeds compassie voor hem. Twee weken nadat ik de blog had gepost, ben ik zelfs bij hem langsgegaan, met een bos zonnebloemen als vredesgebaar, om het af te ronden. Natuurlijk hoopte ik dat hij er goed op zou reageren, maar ik was ook niet bang voor een andere reactie. Ik voelde me rustig, mijn intentie was goed, dus wat had ik te verliezen? Julien reageerde vooral verbaasd. Hij liet me binnen, we hebben met elkaar gesproken. Heel even gaf hij zich bloot. Hij was echt diep gekwetst door wat ik had gedaan. Ik vroeg waarom hij het zo erg had gevonden dat ik het verhaal naar buiten had gebracht. Hij zei dat hij vooral aangedaan was omdat nu duidelijk was geworden hoe groot zijn probleem was, en dat hij mij er zo mee gekwetst had. Hij benoemde de lelijke waarheid en leek er zelf van te schrikken. Daarna ging zijn masker weer op en kwam er iets over hem heen dat vooral leek te zeggen: arme ik.’

JE NE REGRETTE RIEN

‘Ik zie in dat het niet goed was om die vrouwen erbij te betrekken met naam en toenaam, dat zou ik nu niet meer doen. Maar ik heb geen spijt van de blog. Het voelde goed, het luchtte enorm op. Letterlijk – het was alsof er voor het eerst sinds tijden weer lucht door mijn longen ging. En alsof ik hiermee een dikke grauwsliur van me had afgeschud. Mezelf uitspreken, niet gaan schuilen, maar juist mijn woede, pijn en verdriet delen, had een therapeutisch effect. Het werkte helend. Ook omdat ik het daarmee naar een ander niveau tilde. Het ging niet meer alleen om het schimmenspel dat zich tussen hem, mij, zijn porno en minnaressen had afgespeeld, maar om iets wat universeel gebeurt. Ik voelde mijn kracht stukje bij beetje terugkeren. Daarna kon ik verder en kon ik mezelf weer gaan zien als onafhankelijke vrouw, die zonder hem kon leven. Dat is een heel proces geweest, een heftige tijd. Ik was mezelf volledig kwijtgeraakt in onze relatie, ik voelde me uitgehold en leeg. Dat gevoel was door mijn coming out niet meteen weg. Ik ben de afgelopen paar jaar met mezelf aan het werk gegaan. Julien was ziek, hij is een klassieke narcist die alleen maar bezig is de leegte die hij voelt op te vullen met aandacht van anderen, met flirten en seks, maar ik had zelf ook een rol gehad in dit verhaal. Ik had alle signalen, al vanaf ons eerste afspraakje, genegeerd. Waarom? Omdat ik verliefd op hem was, van hem hield en te naïef was voor deze doorgewinterde manipulator. Maar als je types zoals Julien aantrekt, zegt dat ook iets over jezelf.’

ZUURSTOF

‘Ik was gewend om te zorgen voor anderen. Dat heb ik van huis uit meegekregen: eerst ben je er voor de ander, dan kom je zelf aan de beurt. Ik verloor mezelf vaak uit het oog. Ik leerde dat je er pas echt voor anderen kunt zijn als je goed voor jezelf zorgt. Dat je in het vliegtuig eerst het zuurstofkapje op je eigen gezicht moet plaatsen, voor je je kinderen helpt. Ik heb in de afgelopen jaren, met hulp van een coach, die hardnekkige, destructieve patronen om weten te zetten in een manier van leven die bij mij past. Dagelijkse periodes van stilte en radicale eerlijkheid helpen mij om goed naar mijn innerlijke stem te luisteren en volgens mijn eigen waarden te leven. Dat werkt. Het mooie is: ik trek nu de juiste mannen aan.’ ■

Shanti Silos is haar echte naam, maar omwille van zijn privacy is in dit verhaal de naam Julien gefingeerd.