

WAT EEN

*Waarom
foute mannen zo
aantrekkelijk
zijn*

FOUT, STOUT EN GETROUWD. JOURNALIST JOAN MAKENBACH LOOPT ER ELKE KEER WEER TEGENAAN. WAAROM VALT ZE STEEDS OPNIEUW OP VAN DIE PLAYERS?

“Achter elke foute man, staat een domme vrouw.” Aldus cabaretier Sara Kroos. Deze uitspraak stuurde mijn nichtje mij eens per sms en dat berichtje heb ik altijd bewaard. Als reminder. Ik typeer mezelf als allesbehalve dom, maar toch ben ik een die hard foute-mannenaantrekker. Wat foute mannen zijn? In mijn definitie: narcistisch, egoïstisch en ze nemen het niet zo nauw met trouw. Mijn laatste ex past perfect in die categorie en de mannen die daarna op mijn pad kwamen, blijken na verloop van tijd allemaal net zo fout, stout en meestal getrouwd. En omdat zij zich elke keer weer in een andere gedaante hullen (de ene keer is het duidelijk, want een echte player, maar ook de op het oog keurige zakenman of zielige gescheiden vader ontpopten zich tot foute mannen), trap ik er steeds opnieuw in. Met alle gevolgen van dien. Het wordt dus tijd om mezelf, lotgenoten én deze mannen eens aan een grondige analyse bloot te stellen. Want waarom zijn foute mannen vaak toch zo aantrekkelijk?

Expert op het gebied van de Foute Man is psychotherapeut Carolien Roodvoets. Zij schreef hier een bestseller over, *Het Monsterverbond*. Bij toeval ontdekte ze het onderwerp. “In een vorig boek van mij, *De Duivelsdriehoek*, had ik één hoofdstuk ingeruimd voor foute mannen. Het verbaasde me in mijn praktijk als gezins-therapeut dat hoger opgeleide vrouwen zich inlieten met getrouwde mannen en dat leuke, intelligente meiden met bosjes afkwamen op tbs-patiënten. Daar schreef ik toen een stuk over, maar door de hausse aan reacties heb ik er uiteindelijk een heel boek aan gewijd. Hoeveel vrouwen er precies vallen voor foute mannen kan ik

niet uitdrukken in cijfers, maar wel héél veel. Ik verzorg regelmatig workshops voor vrouwen om van hun foute man of foute-mannenslaving af te komen en die zijn altijd volgeboekt.”

Carolien Roodvoets legt uit wat volgens haar een foute man is. “Foute mannen zijn spannend, onvoorspelbaar en weten feilloos wat ze tegen je moeten zeggen. Maar ze zijn meestal zeer onbetrouwbaar en niet in staat tot een relatie die geba-

INTELLIGENTE MEIDEN KOMEN MET BOSJES AF OP TBS- PATIËNTEN

seerd is op liefde en wederzijds respect. Onder elke relatie hoort een fundament te liggen. Een basis van commitment en vertrouwen. Wanneer je bouwt op drijfzand, is iets gedoemd te mislukken en dat gebeurt met een foute man. Er zijn verschillende typen foute mannen (zie kader, red.), maar het gemeenschappelijke kenmerk is dat zij geen verantwoordelijkheid willen nemen voor hun gedrag.”

Wat voor vrouwen vallen nu precies op foute mannen? Relatiedeskundige Fiona Brouwer, die in haar boek *Ik ben een goede relatie* aandacht besteedt aan verslavingen, waaronder die aan foute mannen, zegt dat dit alles te maken heeft met je

jeugd. “Een stelselmatige voorkeur voor een foute man komt door je verleden. Je bent verwond op het geestelijke vlak, waardoor je aangetrokken wordt door bepaalde situaties en mensen. Als je vroeger gewend was aan spanning thuis, doordat je ouders een slecht huwelijk hadden, je vader dronk of je een zusje of broertje had dat veel ziek was, ben je gewend aan een bepaalde onrust. Als kind ervaar je dat als normaal, je weet niet beter. Je leert om altijd alert te zijn. Zeker in de eerste vijf levensjaren ben je daar erg gevoelig voor. De spanning die om het gezin hing, is gewoon voor jou en die zoek je in volwassenheid weer op.”

Onbewust kies je volgens Fiona Brouwer een partner uit met dezelfde of vergelijkbare negatieve eigenschappen van je opvoeders. “Je zoekt op hetzelfde niveau als waar jij gestagneerd bent in je ontwikkeling. Het is net als met rekenen. Als je na de tweede klas geen rekenles meer hebt gehad, zul je om door te leren terug moeten naar het niveau waarop je bent blijven steken. Was jouw vader of moeder dominant of boosaardig, dan ga je op zoek naar een soortgelijke overheersende partner. De zachtaardige of gelijkmatige man trekt je niet echt aan.”

Carolien Roodvoets is het daarmee voor een deel eens: “Acht van de tien vrouwen die kiezen voor een foute man kennen een problematisch verleden. Het zijn vrouwen met twee linkerhanden wat de liefde betreft. Tegelijkertijd zijn ze allemaal bereid ongelooflijk veel in de relatie te investeren. Ze denken veel na over de relatie en lezen stapels zelfhulpboeken, maar stellen weinig grenzen. Ze spreken die mannen wel aan op hun foute gedrag, maar hangen er

geen consequenties aan. Globaal zijn er drie types te onderscheiden. De groep vrouwen die een nare jeugd heeft gehad, op welke manier dan ook. Met een agressieve of dominante ouder. Daarnaast vrouwen die overbeschermd zijn opgevoed, bijvoorbeeld in een religieus gezin. Zij geloven vanuit een kinderlijke naïviteit dat 'liefde alles heelt' en hebben niet geleerd grenzen te stellen. En als laatste de vrouwen met 'superouders', die 'superkinderen' willen en hoge eisen aan die kinderen stellen. Met als gevolg dat zij op zoek gaan naar een partner die ook perfect lijkt." Zelf heb ik juist een heel goede band met mijn ouders en was mijn vader juist wel die zachte, vriendelijke man. Ook was mijn jeugd niet dermate opvallend dat ik mezelf in een van de categorieën kan indelen. Waarschijnlijk hoor ik nou net bij die kleine groep vrouwen die geen verwonding hebben opgelopen, maar gewoon stomme pech hebben bij hun partnerkeuze. Omdat die foute mannen nu eenmaal onweerstaanbaar zijn en precies weten hoe ze mij moeten bespelen. En daar ben ik gevoelig voor.

Laetitia (29) herkent zichzelf in het verhaal van Carolien Roodvoets, en dan vooral in de eerste categorie. Haar vader was alcoholist en haar hele jeugd was ze bang voor zijn kwade dronk. Zelf drinkt ze geen druppel, maar ze woont samen met Siem (32) die een drankprobleem heeft en agressief wordt als hij te veel drinkt. Laetitia hoopt nog steeds dat Siem zal afkicken. "Ik

ben niet bewust op zoek gegaan naar een kopie van mijn vader. Ik verafschuw alcohol. Maar ja, welke man lust geen biertje in het weekend? Nu kan Siem behoorlijk drinken. Doordeeweeks niet hoor, maar in het weekend, op de voetbalvereniging, klokt hij gerust twintig pilsjes weg op een avond. En als ik hem kom ophalen, krijg ik hem met moeite mee. Hij wordt boos, scheldt me uit of maakt ruzie met anderen. Heel gênant. Bijna elke week hetzelfde scenario. Hij belooft beterschap, maar eenmaal in de kantine is hij dat vergeten. Als hij niet zo lief was als we samen zijn, zou ik het al lang hebben uitgemaakt."

HAAL NOOIT EEN VERSLAAFDE IN HUIS. DAT KOST JE JE KOP

De psychotherapeut reageert heel stellig op het verhaal van Laetitia. Carolien Roodvoets: "Met een alcoholist moet je niks te maken willen hebben. Haal nooit een verslaafde in huis. Daar ben ik heel kort over: dat kost je je kop. Hij leeft namelijk niet met jou, maar met zijn verslaving. Laetitia weet dat. Ze komt uit een gezin waarin ze gewend is dat alles om de

verslaving draait. Zij probeert Siem bij de drank weg te halen, misschien wel als een soort frustratie uit haar verleden, maar ze doet er beter aan met hem te breken. Ga geen discussie aan, maar zeg: 'Zodra ik vind dat jij verslaafd bent, ben ik weg.'"

Mieke (33) heeft al tien jaar een relatie met een getrouwde man. Ze heeft meerdere keren geprobeerd het uit te maken, maar komt toch steeds bij hem terug. "Dario komt zijn afspraken niet na, belt mij op het laatste moment af of ik hoor gewoon helemaal niks van hem. Hij liegt over tripjes naar het buitenland. Dan zegt hij dat het voor zijn werk is, maar gaat hij met zijn vrouw. Hij heeft me al honderden keren beloofd dat hij zou scheiden, maar inmiddels zijn we tien jaar verder en zijn zij nog getrouwd en hebben wij nog steeds een geheime verhouding. Ik ben er absoluut niet trots op. Waarom ik toch bij Dario blijf? Voor de seks. Die is gewoon fantastisch. En als hij bij mij is, hebben we het heerlijk. Meestal komt hij op zaterdagavond, rond tien uur. Dan liggen de kinderen thuis op bed en gaat hij zogenaamd stappen met vrienden. We drinken een wijntje samen, kijken een film en gaan vrijen. Heel vaak vallen we na de seks in slaap en schrikt hij wakker om een uur of vijf. Dan heeft hij vijftien gemiste oproepen van haar en snelt mijn huis uit. Om vervolgens de week erna rustig weer langs te komen. En ik? Ik baal van hem, van de situatie en mijn afhankelijkheid, maar kan hem niet weerstaan."

SOORTEN FOUTE MANNEN

Carolien Roodvoets onderscheidt zeven typen Foute Mannen:

1. De versierder met bindingsangst - hij kan zich niet binden, maar kan wel heel charmant zijn en verzamelt vele vrouwen om zich heen.
2. De afstandelijke en dwangmatige man - hij behandelt je als een klein kind en voert een schrikbewind.
3. De gewelddadige man - hij kan heel liefdevol en aimabel zijn, maar af en toe krijgt hij een woedeaanval en dan is het helemaal mis.
4. De seksueel perverse en dwingende man - hij heeft slechts één gespreksonderwerp en wil altijd seks, desnoods tegen jouw zin.
5. De verslaafde man - hij denkt alleen aan zijn eigen behoefte, is hij niet zeker dat die bevredigd wordt, dan wordt hij onrustig.
6. De narcistische man - hij is ijdel, charmant, maar verliefd op bewondering, die hij zoekt bij vaak vele vriendinnen.
7. De jaloeze en bezitterige man - hij is geobsedeerd door het idee dat jij vreemdgaat. En deze jaloezie vergiftigt de relatie.



Carolien Roodvoets: "Dario is een typische 'Don Juan'. Hij gaat wel een verbinding aan, maar met meerdere vrouwen. Versieren is een soort dwangmatig ritueel voor hem. De vrouw die op een Don Juan valt, wordt meestal aangetrokken door zijn charme. Ook seks is een veel voorkomende factor in zulke foute relaties. Die is vaak passievol. Na een heftige ruzie en verwijdering, zorgt hij dat jullie in bed weer dicht bij elkaar komen. Maar de Don Juan is geenszins geschikt voor een vaste verbintenis. Zo'n man kan gewoon niet monogaam zijn. Als hij het mét je doet, weet je dat hij het ook bij je zal doen." Debby (36) loopt keer op keer tegen foute mannen aan. Mannen die al relaties hebben. Mannen met bindingsangst. Ze staat bij drie online relatiebureaus ingeschreven en is driftig op zoek naar De Ware. Ze wil graag moeder worden, maar een geschikte kandidaat laat op zich wachten. "Toen ik jong was, had ik vriendjes bij de vleet. Ik hoefde er weinig voor te doen.

Ik heb zes langere relaties gehad. Maar de laatste twee waren problematisch. Met mannen die me bedrogen. Nu ben ik drie jaar single en lukt het me niet om een leuke man te vinden. Misschien stel ik te hoge eisen, maar ik wil wel een beetje een lekker ding. Een vriendin opperde om niet te vertellen dat ik kinderen wil, dat zou afschrikken. Maar er bestaan toch wel mannen die een gezin willen? De vrijgezellen die ik tref, zelfs die op relatiesites staan, blijken zich toch niet te willen binden. Seks, oké. Maar na een paar keer afspreken, haken ze af. Wat is dat voor mentaliteit tegenwoordig?" Carolien Roodvoets: "De huidige maatschappij draagt niet bij aan de kunst van het liefhebben. De tijdsdruk, het idee over de maakbaarheid van het geluk, internet. We wisselen eerder van baan, woonplaats en huisraad en veel sneller van partners. Zie ook het hoge aantal echtscheidingen, één op de drie huwelijken loopt stuk. Maar vooral de foute man wil geen verantwoor-

delijkheid aangaan. Als de ergste verliefdheid voorbij is, verliest hij zijn interesse." Debby zegt dat ze steeds tegen de verkeerde kandidaten aanloopt. Is er een verklaring voor waarom je na één foute man toch weer voor de volgende valt? Carolien Roodvoets: "Mensen raken steeds meer beschadigd en stellen hun grenzen voortdurend bij. De eerste relatie was gek, de volgende kan weer een beetje gekker. Er zijn vaak diepere achterliggende redenen. Iets uit van vroeger wat nog verwerkt moet worden. Als jouw vader zich nooit liefdevol heeft opgesteld naar je, zoek je een man bij wie je dat kunt goedmaken. Onder het mom: als ik deze man kan overwinnen, heb ik ook mijn vader overwonnen. Maar uiteraard lukt dat niet en zo lang die pijn niet is uitgewoed, blijf je op zoek gaan. En om te helen, is meestal therapie nodig."

Bij Heidi (33) heeft therapie geholpen over haar foute ex heen te komen. Ze was vijf jaar getrouwd met een pathologisch



GEORGE CLOONEY: DEZE CASANOVA SNELT VAN AFFAIRE NAAR AFFAIRE.



GORDON RAMSEY IS DE SCHRIK VAN DE ENGELSE TV-KEUKENS (EN ZIJN EIGEN HUWELIJK).



O.J. SIMPSON STOND VOOR DE DOOD VAN EX-VROUW NICOLE AL BEKEND OM ZIJN LOSSE HANDJES.



ACTEUR DAVID DUCHOVNY ZOU THERAPIE VOLGEN VOOR ZIJN SEKS- EN PORNOVERSLAVING.



HOE MAAK JE JE LOS VAN EEN FOUTE MAN?

Benader de relatie als een ongezonde verslaving. Je kunt niet rustig afbouwen. Als je echt van die foute man af wilt, zul je resoluut moeten breken. Het is echt cold turkey afkicken. Neem een nieuw e-mailadres en nieuw telefoonnummer, zoek andere vrienden. Blijf desmoeds een half jaar in je bed liggen, maar onderhoud absoluut geen contact meer.

leugenaar en narcistische man. De psycholoog hielp haar zich los te maken van de toegebrachte emotionele schade. Nu heeft ze een fijne relatie met een lieve man. "Mijn ex Jasper is het tegenovergestelde van mijn huidige vriend Bas. Het was een heel knappe man die uren bezig kon zijn met zijn uiterlijk en genoot van vrouwelijke aandacht. Hij was een militair en ook in onze relatie autoritair. Hij heeft me meerdere malen aan het huilen gekregen en daar reageerde hij nauwelijks op. Als ik snikkend naast hem in bed lag, omdat hij me had gekleineerd waar zijn vrienden bij waren, draaide hij zich om en viel in slaap. Bas zou dat nooit doen, die vindt het verschrikkelijk als ik pijn heb. Maar Jasper kon het niet schelen.

Daarbij loog hij echt alles bij elkaar. Medailles die hij zou hebben verdiend, schietincidenten. Van zijn collega hoorde ik achteraf dat die nooit hadden plaatsgevonden. Zelfs over oefeningen was hij niet eerlijk. Hij vertelde mij dat hij een weekend op survival ging met collega's, terwijl ik later een boete voor te hard rijden vond op een weg in Groningen op diezelfde datum. Wat hij daar deed? Geen idee.

Op een dag werd het me allemaal te veel. Ik ben bij hem weggegaan. Het heeft me vervolgens twee jaar therapie gekost om alles weer op een rij te krijgen. Maar ik ben dolblij dat ik dat gedaan heb, anders zou ik nu niet zo kunnen genieten van Bas. Hij is rustig en zachtmoedig, werkt als conciërge op een basisschool en zit elk weekend bij mij op de bank. Heerlijk burgerlijk."

Carolien Roodvoets wijdt een heel hoofdstuk aan pathologisch leugenaars en narcisten in haar boek. "De narcistische man is ijdel, een praatjesmaker en opschepper. Loop hem niet voor de voeten, want dan schuwt hij geen valsheid of geweld. Soms liegen ze hele levens bij elkaar, tot aan carrières toe. Helaas herken je ze niet meteen. Maar je moet alert blijven. Als jij het gevoel hebt dat iets niet klopt, is dat ook zo."

Dat klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Ook ik weet daar alles van. Jammer genoeg staat er niet op iemands voorhoofd geschreven of hij goed of fout is. Het is heel lastig de foute man te herkennen, erkent Roodvoets. Vooral omdat vrouwen zich vaak volledig overgeven aan hun verliefdheid en daarom niet goed blijven opletten. "Betrouwbaarheid is een groot ding. De eerste maand kun je dat niet herkennen, daarvoor ben je dan te verliefd. Maar na een maand of drie begint het tij te keren. Raak je in de war van hem, krijg je vreemde signalen? Redeneer het dan niet weg. Veel vrouwen sussen: 'Het komt door mij, ik ben ook geen lieverdje.' Maar als je heel veel zorgen hebt, is dat een belangrijk signaal dat het geen goede man is voor je. Luister niet alleen naar wat hij zegt, maar reken af met zijn gedrag. Komt hij na wat hij zegt? Respect kun je snel herkennen. Bijvoorbeeld als jullie een tijdje samen zijn en hij iets doet voor jou waar hij eigenlijk geen zin in heeft. Een andere goede graadmeter is zijn relatie-cv. Met andere woorden: hoe zijn zijn vorige relaties verlopen? Weet je of hij al eens is vreemdgegaan in

eerdere relaties? Misschien ben jij wel de 'andere vrouw' geweest, dan kun je een eerlijke relatie eigenlijk vergeten. Voor de rest is het: leer hem goed kennen en ga niet te snel. Wacht met seks totdat je hem door en door kent, zorg voor een goede basis en gebruik je gezond verstand!" Met die laatste tips kan ik wel wat. Ik denk dat ik moet wegblijven van die heel mooie mannen, die weliswaar spannend zijn, maar je nooit voor jezelf hebt. Mezelf niet laten verblinden door een knappe kop, maar mijn ogen openhouden en kijken naar de signalen. Wie weet sta ik dan meer open voor die op het eerste gezicht saaie, maar betrouwbare man. 🍷

MEER LEZEN?

- Het Monsterverbond – de aantrekkingskracht van foute mannen, door Carolien Roodvoets (Aramith Haarlem, €14,90). Workshops: www.carolienroodvoets.nl.
- Ik ben een goede relatie, door Fiona Brouwer (Uitgeverij FC Klap, €16,95).



JUDE LAW IS DOL OP VROUWEN, AANDACHT EN... ZICHZELF.



TOM CRUISE HOUDT ER NIET ZO VAN ALS 'STEPFORD WIFE' KATIE HOLMES EIGEN INITIATIEF NEEMT.