

01 De financiële greep



Thema: Financiële controle & aanpassen



Inzicht: Slachtoffers kunnen hun eigen gelijk, logica en grenzen opgeven om de vrede te bewaren en de hechtingsband overeind te houden.



Wat vraag je NIET: "Houdt je partner al het geld voor zichzelf?" of "Waarom accepteer je die beschuldigingen over je uitgaven?"



Sleutelvragen:

- "Hoeveel ruimte voel je werkelijk om je eigen geld uit te geven, zonder vooraf of achteraf verantwoording te hoeven afleggen?"
- "Hoe vaak merk je dat je de ander gelijk geeft of je verontschuldigt, terwijl je diep vanbinnen voelt dat er iets niet klopt?"

02

Gaslighting



Thema: Twijfel zaaien, isolatie & onzichtbare behoeften



Inzicht: Door voortdurende verdraaiing leert het overlevingssysteem de eigen waarneming, herinnering en intuïtie te wantrouwen.



Wat vraag je NIET: "Is je partner vaker vergeetachtig met afspraken?" of "Weet je zeker dat dat zo gezegd is?"



Sleutelvragen:

"Merk je dat je na gesprekken met je partner steeds vaker twijfelt aan je eigen geheugen, waarneming of inschattingsvermogen?"

"Wat gebeurt er in het gesprek wanneer jij probeert vast te houden aan jouw eigen herinnering van een afspraak?"

03 De explosie



Thema: Onvoorspelbaarheid, grensoverschrijding en bevroering



Inzicht: Dreiging schakelt het rationele denken naar de achtergrond en activeert direct een biologische freeze-reactie, zoals verstijving of een dichtgeknepen keel



Wat vraag je NIET: "Is er sprake van fysiek geweld of mishandeling?" of "Waarom zeg je op zo'n moment niets terug?"



Sleutelvragen:

“Wanneer de spanning thuis plots oploopt, wat voel je dan op dat exacte moment in je lichaam?”

“Hoe veilig voelt het in huis om een eigen mening te hebben of ergens een grens aan te geven?”

04 De 'Silent treatment'



Thema: Emotionele verwaarlozing en weghouden van contact



Inzicht: Passieve agressie en langdurig negeren kunnen dezelfde alarm- en pijnsystemen activeren als fysieke dreiging



Wat vraag je NIET: "Hebben jullie vaak ruzie?" of "Is het gewoon stil omdat jullie uit elkaar zijn gegroeid?"



Sleutelvragen:

"Wat gebeurt er thuis wanneer er onenigheid is? Is er ruimte om samen naar een oplossing te zoeken, of valt het contact volledig weg en word je als het ware 'lucht' voor de ander?"

"Welke onuitgesproken boodschap of dreiging voel je wanneer je partner overgaat op negeren?"

05 Valse beloften



Thema: Valse beloften, het ontwijken van verantwoordelijkheid



Inzicht: Het Going-On-With-Normal-Life-deel grijpt elk spoor van harmonie aan om de illusie van veiligheid te herstellen.



Wat vraag je NIET: "Als hij beterschap belooft, waarom geloof je hem dan weer?" of "Waarom stel je geen harde ultimatus?"



Sleutelvragen:

“Wanneer je partner beterschap belooft of weer vriendelijk wordt, verandert er dan werkelijk iets in het patroon, of keert vooral tijdelijk de rust terug?”

“Hoeveel energie kost het je, op een schaal van 1 tot 10, om de sfeer telkens weer goed te houden en de spanning te dempen?”

06 Superwoman



Thema: Overcompensatie, prestatiedrang en werk als schild



Inzicht: Het lichaam wordt structureel overvraagd, terwijl kwetsbaarheid verborgen blijft om afwijzing, kritiek of afkeuring te voorkomen.



Wat vraag je NIET: "Moet je niet wat minder gaan werken?" of "Waarom vraag je je partner niet gewoon om mee te helpen in het huishouden?"



Sleutelvragen:

“Wat zou er thuis gebeuren als je vandaag niets zou doen, ziek in bed zou blijven liggen en je eigen grenzen of kwetsbaarheid zichtbaar zouden worden?”

“Gebruik je werk of het huishouden misschien om de spanning thuis vóór te blijven of te ontwijken?”