

# ‘Mijn neiging tot agressie gaat nooit meer weg’



Geschreven door  
**Ditty Eimers**

Artikel Psychologie Magazine 14 september 2023 (Laatste update: 12 september 2023)

**Remco (42) had een kort lontje. Dat liep zo uit de hand dat hij zijn vrouw meermalen mishandelde. Door hard aan zichzelf te werken, kan hij zijn agressie nu beteugelen. ‘Daar ben ik elke dag mee bezig.’**

‘Agressie is lange tijd de rode draad in mijn leven geweest. Als klein jongetje kon ik al extreem boos worden. Toen ik in de puberteit kwam, werd dat erger.

Twee, drie keer per week ging het thuis mis: schelden, vloeken, schreeuwen. Ik heb mijn vader ook weleens een tik gegeven en een ruit ingetrapt omdat alle deuren op slot zaten na het uitgaan. Daarna had ik spijt, elke keer weer.

Ik paste niet in het plaatje dat mijn ouders van me hadden. Ze wilden dat ik nette kleren droeg en na de middelbare school verder zou studeren. Ik wilde uitgaan, tattoos en niet doorleren, maar werken.

Ik probeerde dat steeds uit te leggen, maar had het gevoel dat ik werd genegeerd. Dat maakte me soms razend. Vaak zat ik na zo’n driftbui als een klein kind te huilen op mijn kamer: ik wilde mijn ouders helemaal geen pijn doen.

Een paar jaar later, toen ik al werkte, zocht ik hulp bij een psycholoog. Jarenlang kreeg ik – met tussenpozen – begeleiding om met mijn agressieprobleem om te gaan. Ik ontdekte dat mijn woede-uitbarstingen te maken hadden met spanningsopbouw.

Die werd veroorzaakt door bepaalde triggers, zoals het gevoel dat ik niet serieus werd genomen. Door kleine irritaties kon de spanning verder oplopen, bijvoorbeeld wanneer een auto me afsneed op de snelweg.

Wat er dan in mijn lichaam gebeurde is moeilijk uit te leggen. Van klamme handen en een trillend ooglid tot overal spanning voelen. En die woede groeide totdat mijn emoties mijn gedrag overnamen en ik door het lint ging. Verschrikkelijk.

Ik leerde hoe ik die spanning kon verminderen en ik mijn emoties kon uiten, zonder anderen pijn te doen. Maar soms kwam dat korte lontje weer terug en dan zocht ik opnieuw hulp.

## Rode knoppen

Ik was al een jaar of acht vrijwel incidentvrij toen ik een relatie kreeg met Rebecca. We waren dol op elkaar, maar hadden ook vaak pittige ruzies. Eerlijker gezegd: we vochten regelmatig. Na een jaar besloten we uit elkaar te gaan omdat het niet werkte tussen ons.

Toen we elkaar vier jaar later opnieuw tegenkwamen, begon er toch weer iets te kriebelen. We vonden elkaar nog steeds leuk en besloten het opnieuw te proberen. Al snel kregen we weer conflicten.

Eerst alleen verbaal, maar nadat ons eerste kind was geboren, ook fysiek. Mijn vrouw richtte zich volledig op het moederschap. Ik ondersteunde haar, maar kreeg ook steeds meer het gevoel dat we langs elkaar heen leefden. Ik miste haar aandacht, het samenzijn en samen dingen doen heel erg.

Dat probeerde ik met haar te bespreken. Gewoon, via een goed gesprek. En ik verzon steeds van alles om haar werk uit handen te nemen en zodat er tijd was voor ons tweeën. Voor mijn gevoel deed ze daar niets mee en hield ze alles af.

Als ik daar boos over werd, reageerde ze met: "Hou op met dat geschreeuw." Waardoor ik nog kwader werd: "Zeur niet over hoe ik praat, maar luister naar wat ik je nu al voor de zesde keer probeer te vertellen!"

Dat ging jaren zo door. Ze wist mijn rode knoppen feilloos te vinden: me toch nog even naropen als ik na een ruzie weg was gelopen om af te koelen, bijvoorbeeld. Of me uitlachen als ik kwaad werd.

## Tegen de muur gedrukt

Ik voelde me machteloos en gefrustreerd. Daardoor werd ik steeds bozer, steeds agressiever. Ja, ik heb haar klappen gegeven: om aandacht te vragen. Die kreeg ik ook keihard terug.

Maar fysiek was ik sterker. Op het toppunt van onmacht en woede heb ik haar vaak genoeg tegen de muur gedrukt of achternagezeten. Een paar keer trok ik haar uit de auto als ze weg wilde komen.

Hoe onmachtig ik me dan ook voelde, mijn gedrag viel natuurlijk op geen enkele manier goed te praten. Steeds had ik vreselijk veel spijt, en steeds gebeurde het toch weer opnieuw.

Op een dag vluchtte mijn vrouw naar een Blijf van mijn Lijf-huis, samen met onze twee kinderen van 6 en 1 jaar. Ze was zo bang voor me dat ze geen aangifte durfde te doen.

Dat hoorde ik pas later en het kwam keihard binnen. Ze schreef een brief dat ze wilde scheiden. Vreselijk vond ik dat. Ik hield nog steeds van haar, ik was gek op onze kinderen. Ik wilde ze niet kwijt.

Ik heb me opnieuw aangemeld bij de GGZ omdat ik het zo graag beter wilde doen. Daarna volgde ik de groepstherapie "Niet meer door het lint", voor plegers van huiselijk geweld. Ook besloot ik elders te gaan wonen, zodat mijn vrouw en de kinderen weer terug naar huis konden.

Tweeënhalf jaar heb ik overal en nergens gewoond: bij kennissen, in caravans, in een opslagruimte. Ik zat flink in de knel en vermagerde sterk.

## Spanningslijn

Na een tijdje kwamen mijn vrouw en ik weer in gesprek. Ze vond het goed dat ik een dag per week voor de kinderen ging zorgen: tegen hen was ik nooit agressief geweest. Dat breidde zich steeds verder uit.

Na een tijdje liet ze merken dat ze het toch nog een kans wilde geven. Ondanks alles hield ze nog van me en ze zag hoe hard ik aan mezelf werkte, hoe ik alles op alles zette om herhaling te voorkomen.

We besloten om ook samen in therapie te gaan. Eerder hadden we relatietherapie geprobeerd, maar dan was ik altijd degene die ervan langs kreeg. Deze keer lukte het om uit de verwijtende sfeer te blijven. Ik leerde me beter uitdrukken zonder direct boos te worden.

En mijn vrouw ontdekte dat ze zelf ook een aandeel had in het patroon dat in onze relatie was ontstaan. Vroeger trok ze een muur op, nu kwam ze dichterbij. Voor het eerst had ik het gevoel dat ze me echt hoorde. Andersom kon ik ook veel meer openstaan voor haar behoeften.

Inmiddels gaat het al ruim zeven jaar goed. Ik kom niet meer van mijn neiging tot agressief gedrag af, dat weet ik door alle therapieën die ik heb gevolgd. Al veel eerder had ik geleerd dat de spanning bij mij toeneemt door triggers en irritaties. Maar pas tijdens de groepstherapie na onze tijdelijke scheiding kwam ik tot het inzicht dat ik daar dag in dag uit aandacht aan moet besteden.

Om mezelf in de hand te houden, moet ik constant alert zijn op mijn spanningslijn. Die heb ik ingedeeld van nul tot honderd en is opgebouwd uit een aantal fases. Al vanaf het moment dat ik wakker word, neemt de spanning geleidelijk toe.

In elke fase heb ik tools om de spanning te verminderen: een stukje wandelen, muziek luisteren. Kom ik boven de zeventig, dan neem ik een time-out. Tot op zekere hoogte is het een automatisme geworden, maar ik ben er elke dag mee bezig. Zou ik dat niet doen, dan is het niet de vraag óf ik agressief word, maar wanneer. En dat wil ik nooit meer.

Ik moest een hoge drempel over om over mijn agressieprobleem te durven praten. Tegenwoordig maakt het me niet meer uit wat mensen van mij denken. In plaats van me te schamen, gebruik ik mijn ervaring om anderen in een soortgelijke situatie te helpen.

## Alles met passie

Afgelopen vier jaar heb ik, naast mijn baan, als ervaringsdeskundige bij een project van *Veilig Thuis* gewerkt om slachtoffers en plegers van huiselijk geweld bij te staan.

Als ervaringsdeskundige kan ik plegers ongezoeten de waarheid zeggen: “Wat ben jij voor een loser, dat je weer een asbak door de kamer hebt geslingerd?” Maar ik begrijp hun frustraties vaak ook. Als ze bijvoorbeeld geen enkele informatie over hun kinderen krijgen of van de ene op de andere dag geen contact meer met ze mogen hebben.

Dat sommige mannen tegen hulpverleners gaan schreeuwen, vind ik niet zo gek. Meestal wordt het gesprek dan afgekapt. “Probeer door het geschreeuw heen te luisteren,” geef ik hulpverleners mee. “Vaak is het een teken van onmacht. De meeste plegers willen het liefst een leuke vent en een goede vader zijn. Begrens ze, maar schrijf ze niet direct af.”

Nadat ik twee keer een groepstherapie tegen huiselijk geweld had gevolgd, ben ik in contact gekomen met een supportgroep van mannelijke plegers. Aan hun steun heb ik erg veel gehad, bij mij werkt dat beter dan kennis uit

een boekje. Sinds dit jaar werk ik aan een project om het aantal supportgroepen uit te breiden.

Met mijn vrouw en mij gaat het weer goed. Geleidelijk aan durfde ze me steeds meer te vertrouwen. Haar angst voor mij is gelukkig verdwenen. We communiceren veel beter en kunnen ook weer met elkaar lachen.

We doen alles met passie, dat hoort bij onze relatie: liefhebben, praten, discussiëren. En soms hebben we ruzie. We weten nu allebei wat we dan moeten doen om de boel weer rustig te krijgen. Ik ben blij dat ze nog steeds naast me staat en dat ik goede dingen kan laten zien. En dat zij die ook wil zien.'

## Tips van Remco

- [Mannentegenagressie.nl](http://Mannentegenagressie.nl): online zelfhulpgroep
- [Agressieendaarna.nl](http://Agressieendaarna.nl): site met informatie, video's, podcasts, enzovoorts
- [Cirkelisrond.nl](http://Cirkelisrond.nl): contact met lotgenoten

## Hoogleraar antisociaal gedrag Arno van Dam: 'Achter het geweld schuilt vaak een kwetsbaar mens'

'Plegers van partnergeweld worden door hulpverleners te vaak gezien als enge, psychopathische mannen, die niet willen veranderen. Daardoor laten ze kansen liggen om het geweld te verminderen,' zegt Arno van Dam, hoogleraar antisociaal gedrag aan de universiteit van Tilburg en al 20 jaar behandelaar van mannen met agressieproblemen bij GGZ West-Brabant.

Van de mannelijke plegers van partnergeweld die hulp zoeken heeft ongeveer 20 procent antisociale persoonlijkheidsproblemen. Ze zijn gewelddadig op allerlei terreinen: thuis, maar ook in het verkeer en in de kroeg.

Soms zijn ze actief in de criminaliteit. Slechts een klein deel daarvan, naar schatting minder dan 1 procent, is psychopaat. Deze mannen gebruiken geweld om hun zin te krijgen en voelen geen berouw.

Maar de meeste plegers van partnergeweld handelen uit machteloosheid. Meestal zijn ze emotioneel labiel: snel jaloers, ze voelen zich niet serieus genomen en zijn bang om verlaten te worden.

Als die gevoelens worden getriggerd, ontstaan er spanningen die tot een geweldsuitbarsting kunnen leiden. Van Dam: 'Daarachter schuilt vaak een kwetsbaar mens die het graag beter zou willen doen.'

Na een crisis gaat doorgaans alle aandacht naar de vrouw en de kinderen. Van Dam: 'Alleen tegen mannen zeggen dat ze moeten stoppen met geweld heeft geen zin. Heb ook oog voor hun emoties: waarom voelen ze zich zo gefrustreerd of machteloos? En sluit aan bij de diepste wens van velen: een betere vader zijn dan hun eigen vader.'

Bij partnergeweld kan zowel de man als de vrouw emotioneel labiel zijn, zegt Van Dam. Beiden vertonen vaak dader- én slachtofferkenmerken. 'De man is het meest gewelddadig. Vrouwen doen vaak andere dingen die bijdragen aan escalatie, zoals vernederen of buitensluiten.'

Van Dam pleit voor een behandeling waarin beiden hun behoeften leren herkennen en leren omgaan met hun kwetsbaarheden. 'Zodat ze hun patronen kunnen doorbreken.'