Narcistische mishandeling: een miskend en ingrijpend psychotrauma

Interview met Iris Koops

Door Marianne van der Wilt

Na twintig jaar therapie bij verschillende hulpverleners had Iris Koops nog steeds niet helder wat er met haar aan de hand was. In haar werk als organisatieadviseur, coach en hoofd Personeelszaken was ze vastgelopen en ook het dagelijks leven ging steeds moeizamer. Ze besloot zo'n 10 jaar geleden dat ze de onderste steen boven wilde krijgen en ging veel lezen over trauma en dissociatie. Zij las o.a. het werk van traumadeskundigen Onno van der Hart, Judith Herman, Bessel van der Kolk, Pat Ogden en Peter Levine. Tijdens haar zoektocht kwam zij door informatie uit de Verenigde Staten en Ierland op het spoor van narcistische mishandeling. Toen viel het kwartje... dit ging over haar achtergrond. En hoe meer zij zich er in verdiepte, des te duidelijker werd dat dit een vorm van mishandeling was die veel voorkwam, maar waar nog maar weinig over bekend was.

Iris: 'Er speelt een groot misverstand dat narcisme en psychopathie zelden zouden voorkomen en dat er alleen in de extreme gevallen anderen worden mishandeld. Achter de gesloten deuren zit echter veel verborgen leed. Mensen met narcisme of psychopathie zetten in de buitenwereld meestal een heel sociaal wenselijk beeld neer. Wanneer je zo'n ouder of partner hebt is deze in het bijzijn van anderen attent en 'normaal'. Zodra je alleen met hem/haar bent, draait de persoon vaak om als een blad aan een boom. Zeer destructief gedrag, manipulaties, ondermijning. Omdat het gedrag naar buiten toe compleet anders is dan binnenshuis, wordt het slachtoffer echter meestal niet geloofd, wat extra verwarring en beschadiging oplevert. Aan slachtoffers wordt al steeds het gevoel gegeven dat het aan hen ligt. Vooral voor kinderen is dit heel pijnlijk. Zo wordt het laatste stukje verzet afgebroken.'

'Ik wilde deze groep slachtoffers een stem geven. Ik had sterk het gevoel dat een helder boek, waarin ook mijn eigen beleving als slachtoffer een plek kreeg, een noodzakelijke aanvulling was. Zowel voor slachtoffers als voor professionals. Dat je invoelbaar maakt wat er met je gebeurt en wat er nodig is om daar weer uit te komen. Dat luistert nauw bij deze vorm van mishandeling.' Iris heeft inmiddels twee boeken over dit thema geschreven*. Daarnaast heeft zij met *het Verdwenen Zelf* een organisatie opgebouwd met een divers aanbod voor slachtoffers en professionals. Er worden verschillende workshops aangeboden en er is een netwerk van 25 therapeuten en coaches aan de organisatie verbonden.

Herkenbaarheid

'Ik heb in mijn boeken naast theorie ook veel ervaringsverhalen van anderen opgenomen, waardoor lezers zich kunnen herkennen (of niet!) in de materie. Mensen met narcisme of psychopathie opereren volgens een vast stramien. Het lijkt wel of ze allemaal dezelfde handleiding hebben gelezen. Hun slachtoffers weten echter vaak totaal niet waar ze in terecht gekomen zijn en denken dat alles aan henzelf ligt. Daarom probeer ik specifiek inzicht te geven in deze vorm van mishandeling en het effect ervan op slachtoffers. Hierdoor krijgt iemand die hier veel in herkent houvast. Er zijn allerlei signalen die je kan afvinken. En natuurlijk heb je dan geen officiële diagnose, maar waar het om gaat is dat het slachtoffer kan (h)erkennen "hier heb ik mee te maken en dit is niet goed voor mij." Dan gaat het erom de aandacht weer op zichzelf te richten en zoveel mogelijk afstand te nemen.'

Wat is het verschil tussen narcisme en psychopathie?

'Bij beiden is het mentaliserend vermogen niet ontwikkeld. Bij de narcist is er beperkte empathie. Deze ontbreekt geheel bij de psychopaat. Psychopaten beleven bijvoorbeeld plezier aan iemand pijnigen. Een narcist kan ook sadistisch zijn (al komt dit minder voor dan bij een psychopaat), maar dat komt voort uit ego-krenking.'

Wat is het verschil tussen openlijk en verborgen narcisme?

'Het gaat elke narcist om macht en controle. Bij de verborgen narcist zijn deze drijfveren veel minder zichtbaar. Er wordt vaak

veel subtieler gemanipuleerd. Deze vorm van narcisme is moeilijk te herkennen, ook doordat het in de meeste bronnen over 'de narcist' over de openlijke narcist gaat. De verborgen narcist lijkt, in tegenstelling tot de openlijke narcist, soms zelfs bescheiden, treedt liever niet op de voorgrond, schept nergens over op. Hij of zij kan zich heel 'gevoelig' voordoen. Maar ook hieronder zit een enorme behoefte aan aandacht en bevestiging, waardoor het in de interacties met mensen die dichtbij staan altijd over hem of haar gaat.'

Wat zijn de gevolgen van narcistische mishandeling?
'Narcistische mishandeling komt niet alleen voor in een gezin of relatie, maar ook op het werk en in een religieuze of spirituele omgeving. De twee grootste groepen slachtoffers zijn echter mensen die als kind opgroeiden onder een narcist of psychopaat, en de mensen die als volwassene een relatie kregen met zo iemand. Wat we zien is dat veel slachtoffers tot beide groepen behoren; eerst maakten ze het als kind mee, om vervolgens met een vergelijkbare partner opnieuw in een mishandelende relatie te komen. Dit is heel triest.'

De **narcistische ouder** ziet zijn kinderen als verlengstuk van zichzelf, kinderen worden emotioneel gegijzeld. Hun Zelf krijgt geen kans om zich normaal te ontwikkelen. De identiteit wordt als het ware afgenomen. Daardoor is het herstel voor deze groep mensen vaak veel moeizamer dan bij mensen die als volwassene slachtoffer werden: mensen die opgroeien onder een narcist kunnen op weinig terugvallen. Iemand die wel (enigszins) zijn/haar Zelf heeft kunnen ontwikkelen en in een latere fase deze problematiek tegenkomt, heeft meer basis om te kunnen herstellen. Iris: 'Ik weet niet of de impact van opgroeien onder een sterk narcistische ouder helemaal verdwijnt. De impact van een psychopathische ouder is nog groter. Maar het is zeker mogelijk om met de juiste hulp en inzichten een eigen leven op te bouwen. De naam "Verdwenen zelf" heb ik bewust gekozen. Je Zelf is er nog wel, ergens, diep verborgen. Het gaat er om de verbinding te herstellen en het Zelf uit te breiden.'

De **narcistische partner** ziet de ander ook als een verlengstuk van zichzelf. Een narcist of psychopaat leeft immers vooral op de energie van anderen, die ander moet dus 'beschikbaar' zijn. Bij aanvang van de relatie, tunet de narcist of psychopaat heel goed in op de behoefte van de ander. Iris: 'Je wordt op een voetstuk gezet. Je hebt je nog nooit zo gezien en gehoord gevoeld en je geeft je over aan deze *soulmate*. Dan word je als het ware als een cocon ingepakt (en je hebt niet door wat er gebeurt). Ben je eenmaal binnengehaald, dan verandert de tactiek. Je wordt in verwarring gebracht en verliest je houvast. Je gaat je steeds meer op hem/haar richten, zodat de narcist/psychopaat zijn eigen chronische leegte niet hoeft te voelen en continu een energietoevoer van buitenaf heeft. Je wordt gemanipuleerd en gediskwalificeerd. Als je in de spiegel kijkt zie jij wat de ander wil dat je ziet: een onvolwaardig iemand, die zichzelf moet verbeteren.'

Wat maakt herkenning van deze vorm van mishandeling zo complex?
'Kennis over deze problematiek staat nog in de kinderschoenen. In Ierland en Amerika is men hier verder mee. Wat wij veel terug horen is dat slachtoffers op een totaal verkeerd spoor zaten en zo van de regen in de drup terecht kwamen. Zij werden behandeld voor borderline kenmerken, een angststoornis of een afhankelijkheidsstoornis. Natuurlijk zijn die afhankelijkheid en die angst aanwezig, maar dit zijn symptomen van het onderliggende probleem: de narcistische mishandeling. Als slachtoffer word je uitgespeeld tegen jezelf, je integriteit wordt geschaad. Je doet er niet toe als mens. Daarom zijn de gevolgen ook zo ernstig. Veel mensen kampen met ernstige depressie, verslaving, onduidelijke, vaak fysieke klachten. Men is doordrongen van een "ik deug niet", "ik ben niet normaal", terwijl het in feite omgekeerd is. De narcist/psychopaat is niet normaal.' Onder de slachtoffers komen veel gevallen van (pogingen tot) zelfdoding voor omdat mensen niet de juiste hulp vinden en het gevoel hebben dat zij een zielloos bestaan leiden. Ze zijn 'op' en zien geen andere uitweg.

Wat zijn specifieke kenmerken van narcistische mishandeling?
'Als therapeut moet je als het ware een puzzel leggen van wat er aan de hand is. Een cliënt die getuigt over narcistische mishandeling doet dat stukje bij beetje, schoorvoetend. Het is geen kant en klaar verhaal. Hij of zij twijfelt vaak enorm aan de eigen beleving. Soms is die beleving volkomen onderdrukt. Zo'n slachtoffer vertelt bijvoorbeeld zakelijk ernstige dingen die de ander hem/haar aandoet of aandeed en tegelijkertijd is er sprake is van een grote loyaliteit naar de dader. Dan is er

waarschijnlijk sprake van het Stockholmsyndroom; het slachtoffer is als het ware in de realiteit van de dader getrokken. Men vertelt bijvoorbeeld vrij lugubere dingen zonder te beseffen dat dit ontoelaatbaar is, geen normaal menselijk gedrag is. En men praat dit gedrag goed en neemt zelf de verantwoordelijkheid ('ik had dat ook niet moeten zeggen, natuurlijk moest hij mij slaan').

Bij mensen die onder een narcist of psychopaat opgroeiden zie je die loyaliteit met de dader vaak nog meer. Kinderen zijn immers al afhankelijk van hun ouder, en het feit dat bij een narcistische ouder de aanvaller en redder verenigd zit in dezelfde persoon zorgt voor heel veel onveiligheid. Dissociatie komt bij deze mensen veel voor, puur om te kunnen overleven. Wat men (onbewust) leerde was: 'De ander is onveilig. De wereld is onveilig.' Dan is de normaliteit en betrouwbaarheid van de therapeut nodig om weer de brug naar zichzelf te kunnen slaan.'

Wat is een goede aanpak in de behandeling?
'Als het om narcistische mishandeling gaat is er een andere aanpak nodig dan bij de 'gemiddelde' problematiek. Het aansluiten op die eigen beleving, stap voor stap grond onder de voeten krijgen, is eigenlijk het belangrijkst. De cliënt was immers uitgespeeld tegen zichzelf. Er is een heel negatief zelfbeeld ontstaan en vaak zijn er allerlei symptomen. Naast dissociatie bijvoorbeeld moeite met slapen, eten, angst voor contacten, somberheid. De aanwezigheid van dissociatie vind ik heel belangrijk om goed te herkennen. Als iemand er helemaal niet is, dan heeft psycho-educatie bijvoorbeeld geen zin. Een veilige relatie is heel belangrijk. Het luistert heel nauw.

Het beeld van Het verdwenen Zelf is het plantje, een paar groene sprietjes, dat nog leeft en dat je moet koesteren. Als je daar als therapeut bovenop gaat staan door te snel te gaan of door bijvoorbeeld te beginnen over vergeving of begrip voor de ouder of partner ('het is vast niet zo bedoeld'), dan wordt de situatie beoordeeld naar de maatstaven van een normale relatie. Het wàs geen normale relatie. De narcist of psychopaat bedoelde het helaas wel zo destructief als het ook ervaren werd. Dan is dat kleine plantje geknakt en krijgt niet de kans om te groeien. Er kan hertraumatisering plaatsvinden: 'zie je wel, ik was toch een slecht kind of ik ben echt een onmogelijke partner.' Veiligheid is essentieel. Die zit hem vooral in herkennen waar de cliënt mee komt en daar heel zorgvuldig mee omgaan. Kennis van trauma is noodzakelijk. Ik vind het schrikbarend hoeveel hulpverleners niets over trauma weten. Je moet begrijpen dat iemand nog in die oude realiteit zit en dat het gevaar, de angst, de stress nog steeds aanwezig is. Het gaat dus steeds om het onderscheid maken tussen vroeger en nu. Veiligheid zit hem in heel veel dingen, bijvoorbeeld dat de cliënt mag bepalen hoe zij zit, wat de fysieke afstand is tussen haar en de therapeut of hoe haar stoel staat ten opzichte van de deur. Ervaringen waarin je controle krijgt zijn voor veel slachtoffers nieuwe ervaringen: 'ik mag het bepalen, ik mag mijn grens aangeven.' Ik vind de lichaamsgerichte benadering hierin heel mooi. Het gaat immers niet alleen over woorden; trauma wordt fysiologisch opgeslagen en dat werkt in alle lagen door.'

Het netwerk van het Verdwenen Zelf bestaat uit 25 therapeuten, psychologen en coaches. Er worden nog therapeuten gezocht voor de regio's Friesland, Drenthe, Limburg en Zeeland. Via het contact-formulier van de website is meer informatie op te vragen, zie https://verdwenenzelf.org/

De boeken van Iris zijn te bestellen via de website:
'Herstellen van narcistische mishandeling'
'Je leven in eigen hand. Verder na narcistische mishandeling.'

Het Verdwenen Zelf
herstellen van narcistische mishandeling

• boeken en website
• netwerk van therapeuten
• workshops en lezingen

Workshop voor professionals: 11 februari 2019

Meer info: https://verdwenenzelf.org/