ISSN: 2589-8108 https://doi.org/10.31739/GGZV.2021.2.14 Expert aan het woord © **GGZ Vaktijdschrift, 2021;2(4):14-24**


# *Onzichtbare tralies: de impact van psychische mishandeling*

Gebi Rodenburg

Praktijk Mens & Groei, behandelaar bij het netwerk van 'Het verdwenen zelf'

*Correspondentieadres*
contact@verdwenenzelf.org

**Samenvatting**
Psychische mishandeling komt vaak voor en kan diepe sporen achterlaten. Het is een vrijwel onzichtbare, subtiel verhulde vorm van mishandeling, die zich niet snel laat duiden. Het is een relatief onbekende vorm van mishandeling, zowel cliënten zelf als professionals herkennen het vaak niet. Ook maatschappelijk is er nog een gebrek aan kennis en (h)erkenning. Des te meer reden om hier aandacht aan te geven. Ik beschrijf aan de hand van de casus van Martha wat de impact van psychische mishandeling is op iemands leven en welke uitgangspunten en stappen er nodig zijn in de behandeling. Kennis van relationeel trauma en de specifieke dynamiek van psychische mishandeling is cruciaal voor effectieve behandeling. Naast psycho-educatie voor de cliënt, zijn vier bestandsdelen kenmerkend voor de effectieve behandeling van de gevolgen van psychische mishandeling: doorvragen op de relatie, ontschuldiging, morele stellingname en het aanbrengen van de realiteit.

Gebi Rodenburg is zelfstandig gevestigd psycholoog en lid van het netwerk van behandelaren van Stichting het Verdwenen Zelf.



## Inleiding

In dit artikel maak ik duidelijk wat psychische mishandeling kan inhouden en hoe het zich kan manifesteren. Op basis van wetenschappelijke, klinische en ervaringsdeskundige kennis neem ik werkzame therapeutische interventies door. Dit doe ik aan de hand van een casus, waarbij de vraag is hoe psychische mishandeling effectief te herkennen en behandelen is. Het betreft een cliënte die al enige tijd bij mij in behandeling is: Martha. Martha meldde zich enkele jaren geleden in mijn praktijk. Zij is een vrouw van begin vijftig, die twee gewelddadige huwelijken achter zich had. Ze heeft vier kinderen en één kleinkind.

Haar klachtenbeeld liet bij de start van het behandeltraject een serie van ernstige problemen zien: depressie, eenzaamheid, hechtingsproblematiek, ernstige dissociatieve klachten en een neiging tot overgave (algehele onderwerping). Ze had slaap- en eetproblemen, last van vermoeidheid en andere fysieke klachten. Haar eigenwaarde was zeer gering, ze had een slechte concentratie, kampte met ernstige faalangst en was snel overprikkeld. Ze had een sterk sociaal wantrouwen, was angstig in contact met anderen en om alleen buitenshuis te zijn. Kenmerkend was een groot gevoel van hopeloosheid. Ze had een neiging tot afhankelijkheid. In haar eerdere huwelijken

was sprake van emotioneel, psychisch, fysiek en seksueel geweld. Martha toont tijdens het traject ook volharding en doorzettingsvermogen. Diep in haar weggestopt lijkt veel overlevingskracht te zitten.

"... Van kleins af aan heb ik mezelf aangepast. En het was nooit goed genoeg."

Martha: "Ik weet soms echt niet wat normaal is en wat niet."
Psycholoog: "Hoe komt het dat je dat niet weet?"
Martha: "Ja, omdat ik natuurlijk ben grootgebracht door mijn moeder. En dat ik later die twee gewelddadige mannen heb gehad. Waar ik ook altijd naar moest luisteren."
Psycholoog: "Je hebt nooit een voorbeeld gehad zoals een normale opvoeding of relatie zou kunnen zijn..."
Martha: "Nee, dat denk ik niet. Ik moest me altijd aanpassen. En dat deed ik vanaf dat ik heel jong was. Want o wee als ik dat niet deed, dan waren de gevolgen niet te overzien. Van kleins af aan heb ik mezelf aangepast. En het was nooit goed genoeg."

*Niet de juiste woorden*

Martha zat in het eerste jaar van de behandeling tegenover me, uitgeblust, moegestreden. De achtergrond van haar klachten was mij nog niet duidelijk. In de gesprekken stond het ventileren vanuit onmacht voorop. Ze leek vast te zitten in een soort slachtofferrol. Ik luisterde en stelde vragen en zette verscheidene interventies in, zonder veel resultaat. Ik was bijvoorbeeld gericht op het aanleren van sociale vaardigheden en het leren aangeven van grenzen. Later werd me duidelijk dat als iemand überhaupt geen grenzen voelt omdat ze die vanaf de geboorte heeft moeten onderdrukken, psycho-educatie hierover niet zo veel zin heeft.

Na twee destructieve huwelijken had Martha een nieuwe vriend en ook al was deze man niet fysiek of seksueel gewelddadig, hij leek haar uit te buiten. Hij had een restaurant waar zij soms zeven dagen in de week werkte voor een heel laag loon. Ze bleef naar hem toe gaan, terwijl ze, terecht zo leek, steeds over hem klaagde. Het kwam niet in haar op dat ze een keus had, ze onderging de relatie lijdzaam. Ze leek in een soort groef te zitten waarin ze bleef ronddraaien. Ik probeerde haar te spiegelen: 'Kijk naar wat hij doet; het lijkt wel of hij je in een web aan het spinnen is'. Omdat ik zelf de juiste woorden niet had, kon ik het ook echter niet overbrengen.

De vraag die dit alles in mij opriep was: hoe kan het dat een volwassen en intelligente vrouw, die al twee destructieve huwelijken achter de rug heeft, opnieuw vast is komen te zitten in een relatie die duidelijk niet goed voor haar is? Later zou ik ontdekken dat Martha vanuit haar jeugd als het ware 'voorbereid' was op het innemen van een onderdanige positie, in welke relatie dan ook. Ik kwam op dat moment echter niet verder in de behandeling.

*Achtergrond en oorzaak*

Een duidelijk kantelpunt kwam toen ik een boek in handen kreeg dat inging op de fenomenologie van psychische mishandeling. Vanuit ervaringsdeskundig perspectief, en onderbouwd door klinische en wetenschappelijke kennis, kreeg ik een beeld van wat de aard, fases, dynamiek en inhoud van psychische mishandeling is. Cliënten belanden ongemerkt in 'een land van duisternis', zoals de auteur van dit boek, Iris Koops, dit treffend omschrijft [1].

Psychische mishandeling in deze vorm wordt ook wel coercive control genoemd (dwingende controle of intieme terreur). Plegers zijn uit op macht en controle over degenen die afhankelijk van hen zijn (kinderen) of zijn geworden (partners). Dat maakt het fundamenteel anders dan verwaarlozing. Het is een doelgericht patroon dat bestaat uit het dagelijks kleineren, subtiel of direct bedreigen, psychisch verwarren, emotioneel en fysiek intimideren, diepgaand manipuleren, vergaand controleren en het corrumperen van het psychische en fysieke welzijn van een partner of kind [2].

Nadat ik het patroon van eenzijdige psychische mishandeling ontdekte, had ik een verklarend kader dat ik over verschillende cases heen kon leggen. De achtergrond en oorzaak van de problemen van deze cliënten werden duidelijker. Zo ook bij Martha. Ik kan me het moment nog goed herinneren dat ik de kennis die ik had opgedaan voor het eerst inbracht in een sessie met haar. Ineens zat ze rechtop en keek me recht aan, er was contact. Er kwam iets in beweging en stap voor stap kwam de traumaverwerking op gang.

Zij leek eerder in de slachtofferrol te zitten maar door mijn erkenning van het feit dat zij daadwerkelijk slachtoffer was van iets ernstigs en ongrijpbaars, kreeg ze juist houvast. Ze kon de verantwoordelijkheid voor haar eigen proces nu wel oppakken. Vóór deze omwenteling zat ze vast in een innerlijke gevangenis, omdat manipulatieve gebeurtenissen in het hier en nu constant de ‘keten’ aanzetten van innerlijke bestraffing, schuld, schaamte etc. Een permanente gijzeling, ook al lag de misdaad in het verre verleden. Doordat ze geen gezond gedrag kende, bleef ze voor schadelijke relaties kiezen.

*Vernietigende blik*

Stap voor stap openbaarde zich wat Martha in haar jeugd heeft meegemaakt. Haar moeder was een knappe, kille en afstandelijke vrouw die haar er keer op keer aan herinnerde dat ze niet gewenst was: ‘Je had nooit geboren moeten worden.’ Martha had enkel een functie voor haar moeder, ze telde niet als mens. Toen ze klein was werd ze nog enigszins getolereerd. Haar moeder zag haar als een soort pop, die ze mooi aan kon kleden en waar ze mee kon pronken.

Martha: “Dan moest ik altijd mee naar al die stomme dure kledingwinkels. 'Als je nou goed op de stoel blijft zitten, dan krijg je daarna iets lekkers’ (doet haar moeders stem na, poeslief met een kille ondertoon). Hier had ik echt een hekel aan. Eerst werd ik heel mooi aangekleed. Dan moest mijn haar in de krul. Nette jas aan en ik moest braaf zijn. De verkoopsters riepen dat ik zo’n schattig kind was. Ik was net een soort kindsterretje. Zat ik daar heel braaf. Mijn moeder was uren bezig en keek niet naar me om. Dan kreeg ik van de verkoopster een beetje drinken of een koekje. ‘Zonder chocola, anders krijgt ze vieze handen’, riep mijn moeder dan. Drie uur lang zat ik daar.”

Op mijn vraag of ze wel eens een compliment kreeg antwoordde Martha: “Zelden. Alleen als er andere mensen bij waren. Als ze een verjaardag had of er kwamen dames op visite. Dan werd ik geroepen ‘hè 'Marthaatje!’ (spreekt met gemaakt liefdevolle stem). Van tevoren had ik instructies gekregen. Haar ijskoude blikken herinner ik me nog heel goed. In gezelschap deed ze het zo dat niemand anders dit kon zien. Dan keek ze me weer aan met zo’n intens vernietigende blik, die zei: ‘Je doet weer niet wat ik van jou verwacht!’ In het bijzijn van anderen maakte ze mij altijd ondergeschikt aan haar en sprak ze denigrerend over mij, ook nog toen ik al lang volwassen was. Meestal ging het over mijn verkeerde keuzes,

verkeerde mannen, teveel kinderen, te dik, eet teveel, kent geen maat, kan de controle niet houden. Niets was goed."

*Buitenwereld versus binnenwereld*

Dwingende controle speelt zich achter de voordeur af, slachtoffers voelen angst en schaamte en leggen meestal de schuld bij zichzelf. De pleger is vaak in staat verschillende gedaantes aan te nemen. Naar de buitenwereld is de pleger vaak welwillend, charmant en liefdevol. Achter de voordeur komt er doelgericht een ander, schadelijker gezicht tevoorschijn. In destructieve afhankelijkheidsrelaties ervaren slachtoffers geen 'uitgang' maar wel de dagelijkse angst voor meer mishandeling. De dader laat kruimels positief gedrag achter in een steeds donkerder en smaller wordende gang van schadelijk gedrag, zonder dat het wanneer en waarom van dat gedrag voor het slachtoffer duidelijk is.

Ook Martha getuigde over het contrast van wat er op het toneel, in de openbaarheid, zichtbaar was versus wat zich achter de coulissen afspeelde, in de privésituaties van moeder en dochter. Hierdoor had de buitenwereld geen idee van wat er achter de voordeur plaatsvond in haar leven, ook niet toen Martha al lang volwassen was. Martha: "Mijn moeder had toneelspeelster moeten worden. Ze kon razendsnel een andere gedaante aannemen. Als ik bijvoorbeeld bij haar in het bejaardentehuis was dan deed ze tegen mij heel gemeen. Dan ging de deur open en kwam er een verpleegster binnen. In een fractie van een seconde was ze echt een hele lieve oude vrouw. 'Je hebt zo'n lieve moeder. Ze is echt zo'n schatje', zeiden ze dan tegen mij. Dan dacht ik: 'Hoe kan dit?' Ze veranderde totaal."

"Dat was vroeger ook. Dan was ik thuis en dan richtte ze weer die kille woede op mij. Dan kwam mijn vader binnen: 'Oh hallo, zal ik een portje voor je inschenken?' (met gemaakt lieve stem). Ook naar de buitenwereld was ze altijd poeslief, hielp iedereen, ze zag eruit als een koningin. Dure kleding, perfecte outfit. Alles volgens de etiquette. Niemand geloofde mij natuurlijk. Vroeger zei ze ook vaak; 'Het gaat niet zo goed met je, misschien moet je naar een psychiater. Je bent zo zwak en labiel…' Gelukkig waren mijn gedachten van mezelf. Dat was ook het enige wat ik voor mezelf had. Met heel veel dingen in mijn leven lijkt het alsof ik in een film zit of heb gezeten. Alsof ik er niet helemaal bij ben geweest. Alsof ik van bovenaf toekeek."

*Russische roulette*

Cliënten als Martha zien vaak niet dat ze feitelijk een ernstige vorm van kindermishandeling hebben meegemaakt. Als ze al hulp zoeken is hen vaak niet duidelijk dat hun jeugd iets te maken kan hebben met hun huidige problemen. Sterker, iemand als Martha overleefde haar angstige, verwarrende en eenzame bestaan juist door het geïdealiseerde ego van haar moeder te bevestigen. Slachtoffers weten zich vaak nauwelijks iets te herinneren van hun jeugd of ze klappen direct dicht als ernaar gevraagd wordt. Hoewel ze vaak wel ergens voelen dat er 'iets' niet klopt, is de loyaliteit richting ouders sterk.

De immer latent aanwezige dreiging van psychisch geweld maakt dat slachtoffers hyperalert en angstig zijn, maar waarom ze dat zijn ontgaat hen. Mede daardoor wijten ze de stress die ze voelen aan zichzelf of aan omstandigheden. Maar al te vaak dreigde in deze (gezins)relaties een lading sneren, een valse blik of een narcistische woede-uitbarsting. Alleen al de dreiging van geweld is dan voldoende om slachtoffers emotioneel en psychisch te kooien. Een andere cliënte van mij vergeleek haar zeer overweldigende en destructieve thuissituatie met 'Russische roulette'. Het enige voorspelbare was de

onvoorspelbaarheid.

*Prevalentie en beleid*

Psychische mishandeling is de meest voorkomende vorm van huiselijk geweld [3]. Terugkijkend op mijn caseload schat ik in dat bij circa driekwart van mijn cliënten sprake was van psychische mishandeling. Ik ben mij meer in dit fenomeen gaan verdiepen. Ik ontdekte dat wat werkzaam is bij andere problematiek, bij deze groep cliënten niet werkt. Er is of was immers geen sprake van een gelijkwaardige relatie, maar juist van grote machtsongelijkheid. Ook is het geweld eenzijdig, met andere woorden: wat voor normale relaties geldt, geldt hier niet. Juist door het vaak verborgen karakter van de mishandeling worden slachtoffers ook door de omgeving vaak niet geloofd, wat hun isolement enkel versterkt.

Meer dan anderhalf miljoen Nederlanders van 16 jaar en ouder maakten de afgelopen vijf jaar regelmatig een ernstige vorm van dwingende controle mee [4]. Circa 8% van volwassen vrouwen en 5% van volwassen mannen geeft aan structurele psychische mishandeling te hebben meegemaakt in hun jeugd [2]. Psychische mishandeling leidt tot een groot risico op depressie, suïcidaliteit, angststoornissen, dissociatieve klachten, fysieke problemen en ziekten, verslavingen en diverse neurologische en psychiatrische problemen [5]. Recent Nederlands onderzoek liet zien dat PTSS klachten bij slachtoffers van psychische mishandeling zelfs langduriger en ernstiger kunnen zijn dan bij slachtoffers van fysiek en seksueel geweld, en ook moeizamer te behandelen zijn [6]. Psychische mishandeling komt zelden aan bod in opleidingen, er zijn geen richtlijnen of handboeken voor, er is geen kenniscentrum, preventiebeleid of onderzoeksprogramma en het komt nauwelijks expliciet voor in beleid en wetgeving [7]. Hierdoor komen zowel cliënten als professionals vaak voor grote problemen te staan ten aanzien van signalering, herstel en behandeling. Met allerlei stagnerende, complexe problematiek tot gevolg.

*Ontwrichtend en verwarrend*

Van huiselijk geweld is bekend dat daders veelal (trekken van) een narcistische persoonlijkheidsstoornis hebben [8]. De DSM-5 kenmerken van deze stoornis zijn een nauwelijks ontwikkeld empathisch vermogen, weinig wederkerigheid, een gebrekkige gewetensfunctie, entitlement (vinden dat je overal recht op hebt), manipulatief en exploitatief gedrag, een lage drempel tot agressie en een fragiel maar sterk opgeblazen zelfbeeld. Naar de buitenwereld houden ze een schijn van normaliteit op. Pas na enige tijd kunnen scheurtjes in hun imago zichtbaar worden, vaak wanneer ze zich bedreigd voelen in hun zelfbeeld, en laten ze openlijk destructief gedrag zien [9].

Kinderen die opgroeien in een gezin met één of soms twee ouders met deze persoonlijkheidsstoornis hebben geen idee wat normaal of gezond gedrag is. Psychotherapeut Diane Ruthgeerts zegt hierover: “Hoe kan een kind zich veilig weten in een wereld van voorwaardelijke liefde, waar het niet mag zijn wie het is, waar onvoldoende of geen interesse is voor zijn persoon, waar zijn noden worden verdonkeremaand, zijn vertrouwen geschonden, zijn rol gereduceerd tot dienstverlener? Dit is een gewisse weg naar beschadiging” [10].

Deze kinderen ervaren grote psychische chaos en emotionele druk. Dat leidt op den duur tot het niet goed ontwikkelen van de eigen identiteit en autonomie. Om die reden noemt auteur Iris Koops dit in haar boeken ‘het verdwenen zelf’ [1]. Manipulatieve, narcistische ‘liefde’ leidt niet alleen tot een veelheid aan ontwrichtende en verwarrende gedachten

*Het Verdwenen Zelf*

*De naam van Stichting het Verdwenen Zelf slaat op het effect van jarenlange emotionele en psychische mishandeling. Het is de missie van het Verdwenen Zelf om de kennis over deze vormen van mishandeling te vergroten bij slachtoffers en professionals. Naast de boeken van Iris Koops biedt het Verdwenen Zelf workshops, een interactieve website en een landelijk netwerk van gespecialiseerde psychologen en therapeuten die individuele behandeling geven. Professionals kunnen hun inzicht vergroten middels workshops, trainingen en lezingen van het Verdwenen Zelf. Zie: https://professionals.verdwenenzelf.org*

en emoties. Plegers isoleren slachtoffers fysiek, sociaal, emotioneel en psychisch, een bekende tactiek van huiselijk geweldplegers [8]. Slachtoffers leiden daardoor vaak een eenzaam bestaan.

Op mijn vraag aan Martha of ze wel eens echte genegenheid van haar moeder heeft gekregen, of ze geknuffeld was, kwam ze met een schokkend antwoord: “Bijna nooit. Als klein kind zal ze me wel eens vastgepakt hebben maar dit was niet vaak en niet fijn. Toen ik ouder was is het misschien twee keer gebeurd. De eerste keer was toen mijn vader mij naar kostschool wilde doen. Ik was 16. Ze zei dat ze niet zonder mij kon en hing een sentimenteel verhaal op. Toen pakte ze mij vast, maar ik voelde niks. Het voelde heel onecht, ik kan het moeilijk omschrijven... De tweede keer was tijdens mijn scheiding van R. (tweede partner; zeer gewelddadig en gevaarlijk). Ik was radeloos en op zoek naar iets van steun. Ze pakte mij vast en moest huilen. Ik wou alleen maar dat ze me losliet. Ik kreeg er de rillingen van...”

*De kern van mishandeling*

Psychische mishandeling heeft een structureel en langdurig aantoonbaar negatief effect op zowel het zenuwstelsel als de hersenstructuur van slachtoffers [5, 11]. Experts noemen, in concluderende zin, psychische mishandeling ook wel de kern van huiselijk geweld, omdat voor alle vormen van huiselijk geweld geldt dat de emotionele en psychische dimensie ervan vaak het meest dominant en schadelijk is [3]. Slachtoffers zien niet dat hun klachten eigenlijk een natuurlijke overlevingsreactie zijn op een zeer ongezonde situatie. Ze blijven vaak denken dat het aan henzelf ligt (‘Ik was ook geen gemakkelijk kind’ of ‘Als ik me anders had gedragen, was hij ook niet zo vaak boos geworden’).

Bij permanente stress is het nodig om door te vragen op de relatiedynamiek. In therapie proberen de stress te verlagen,

zonder dat die oorzaak bekend is, leidt meestal niet tot een goede uitkomst [12]. Opgroeien onder een narcistische ouder is een chronisch stressvolle situatie. Kille haat, hoon, afstandelijkheid, het kind aanvallen op zijn of haar intenties en verbaal geweld is even beschadigend als fysiek geweld toepassen. Een 'tactiek' die op kinderen ook veel effect heeft is de stiltebehandeling: de narcistische ouder straft het kind (voor een vaak onduidelijke overtreding) door het volstrekt te negeren.

*Traumatiserend narcisme*
Martha vertelt hoe haar moeder met regelmaat de stiltebehandeling toepaste. "Als ik iets deed wat haar niet zinde dan negeerde ze me urenlang. Zat ze te lezen en te drinken alsof er niets aan de hand was, maar ik bestond niet meer voor haar. Ik verdroeg dat bijna niet. Als ik dan uiteindelijk na een paar uur haar aansprak met, 'U had gelijk...' dan keek ze op, heel neerbuigend, en met een bepaalde toon, 'Ja, Marthaatje, je weet dat ik gelijk heb. Jij kiest ervoor om op je kamer te blijven en niet te doen wat ik zeg'. Ik vond dat altijd heel verwarrend."

Ze heeft talloze herinneringen dat ze stil in haar kamer voor het raam stond, kijkend naar alle kinderen die buiten in het park aan het spelen waren. De wereld was onbereikbaar voor haar. Martha: "Vanaf mijn vroegste herinnering moest ik op mijn kamer zitten want mijn moeder zei altijd dat zij haar eigen kamer had, de huiskamer. En die was niet voor mij bestemd. Ik was altijd binnen op mijn kamer, ik mocht niet buitenspelen."

De opeenstapeling van dergelijke ervaringen in een permanent dreigende context is wat psychotherapeut Daniel Shaw 'traumatiserend narcisme' noemt. Het ontwarren, analyseren en duiden van wat er vroeger gebeurd is, heeft veel waarde in de psychotherapie [9]. Samen met Martha heb ik deze puzzel gelegd. Zij kwam ook als volwassene niet onder haar moeders invloedssfeer vandaan. "Toen ze in het bejaardentehuis zat liet ze me elke dag opdraven om weer een of andere onzinnige boodschap te doen. Ik durfde daar niet tegenin te gaan. Als ik me verzette werd er een hele kast opengetrokken met dreigementen. Dus deed ik het maar weer, tot aan mijn moeders dood."

*Patroon van onderwerping*
Martha had wel een paar goede herinneringen aan haar vader, die tijdens de vakanties van alles met haar ondernam. Zij vertelde dat toen haar vader doodging (suïcide, na diverse pogingen), ze werd gestraft omdat ze rouwde. "Toen heeft ze me echt de volle laag gegeven: 'Nou, ik sta het niet toe dat jij huilt, jij bent hartstikke gek, die man die heeft heel z'n leven lang niet gedeugd en wij (moeder en broer) zorgen dat hij begraven wordt. Jij hebt hier niets in te zeggen. Heb je me gehoord!?' Dat was het. Onze moeder zei altijd: 'Huilen, dat is iets voor domme mensen. Chique mensen huilen niet!' Huilen en kwetsbaarheid was verboden. Zelfs toen mijn vader overleed maakte ze me belachelijk omdat ik emoties toonde. 'Jij bent zo labiel. Ik snap niet van wie je dat hebt.'"

Niet alleen moest Martha psychisch en emotioneel gezien onder extreme omstandigheden zien op te groeien, ook werd haar als volwassene verweten hoe ze eraan toe was. Er speelde veel zelfsabotage in haar leven voor ze bij mij in behandeling kwam: er was sprake van zelfdestructief gedrag op vele gebieden, zoals gebrek aan zelfzorg, een eetpatroon van overeten, verslaving aan alcohol. Een tijdlang kon ze niet meer dan alleen bevroren op de bank zitten, het huishouden lukte bijna niet, hobby's had ze niet. Haar grootste valkuil was het zich

verantwoordelijk voelen voor anderen, daar was zij als kind in geconditioneerd, en hierdoor kon ze er maar moeilijk van loskomen. Dit is direct gelinkt aan het patroon van onderwerping. Deze dynamiek heeft tot de dood van de moeder een groot stempel op haar leven gedrukt.

*Anders kijken*

Bij cliënten die psychische mishandeling hebben meegemaakt in hun jeugd kan complexe PTSS spelen, vaak met ernstige symptomen [13]. Complex trauma ontstaat als er een structurele dreiging van emotioneel, psychisch of andere vorm van geweld is. Het is een duurzaam patroon waaraan het slachtoffer niet kan ontsnappen. Vluchten is niet mogelijk en 'vechten' of grenzen stellen is ronduit gevaarlijk. Cliënten hebben vaak maar één mogelijkheid: zich volledig overgeven aan de situatie. Dit uit zich zowel psychisch als fysiek; de traumareactie zet zich vast in lichaam en geest [14].

Voor Martha is het inzicht dat ze jarenlang mishandeld werd door haar moeder, en de impact die dit had, cruciaal geweest: "Voor mij vielen er vele puzzelstukjes op zijn plaats. Eerst dacht ik dat het allemaal aan mij lag. Ik paste me zo aan en deed zo mijn best maar deed het nooit goed. Door de kennis die ik had opgedaan wist ik nu ook dat naast mijn moeder, ook mijn partners allemaal één ding gemeen hadden; ze hadden trekken van narcisme. Variërend van gematigd tot heel extreem. Ieder op hun eigen manier. Nu pas kon ik beginnen met anders naar mezelf kijken en gaan helen."

*Dynamiek en context*

Voor een cliënt is de duiding dat bij de pleger narcisme speelde bijzonder helpend: het geeft inzicht in wat van de pleger was en wat van henzelf is [15]. Een therapeut kan en mag de dader uiteraard niet diagnosticeren zonder hem of haar gezien te hebben. De duiding narcisme kan het best bij het slachtoffer zelf gelaten worden. Een slachtoffer kan zichzelf goed informeren, bijvoorbeeld door het lezen van boeken als die van Iris Koops of anderen. De ervaring leert dat de herkenning van de fenomenologie de cliënt een stem geeft om in de therapie hun ervaringen te kunnen delen. Het werkt als een katalysator, mede omdat de cliënt ontdekt niet de enige te zijn.

Uit de getuigenissen van een cliënt kan een bepaald beeld ontstaan hoe deze psychische mishandeling heeft plaatsgevonden en wat hieraan ten grondslag lag bij de pleger. Het belangrijkste voor een therapeut is het overbrengen van kennis over dwingende controle, omdat dit inzicht geeft in het gedrag van de pleger, en daarmee ook in de dynamiek tussen pleger en slachtoffer en vervolgens in de symptomen van het slachtoffer. Alleen kennis van trauma is niet voldoende om de gevolgen van psychische mishandeling te herkennen en te behandelen. Kennis van de dynamiek en context van psychische mishandeling zijn onmisbaar.

Veel cliënten denken dat elk interpersoonlijk probleem henzelf aan te rekenen is. Als het slachtoffer maar vaak genoeg hoort dat ze 'gek' of 'labiel' is, worden er hardnekkige zaadjes van zelftwijfel geplant, die vanzelf uitgroeien tot een eigen waarheid. Hen de realiteit laten inzien, is cruciaal in de behandeling. Individuele symptomen of stoornissen benoemen en behandelen werken bij deze cliënten eerder stigmatiserend. Het bevestigt hen immers in wat ze aangepraat kregen: dat er iets fundamenteel mis is met hen. De complexiteit en veelheid aan symptomen zijn bovendien beter verklaarbaar vanuit het complex trauma-model en vergen een behandeling gericht op empathie en een relatie opbouwen met

de cliënt.

**Behandelfases**

Het proces dat met Martha heeft plaatsgevonden was eerst gericht op stabilisatie. Het aanbrengen van een weekstructuur, het ontwikkelen van sociale vaardigheden, creativiteit en talentontwikkeling, het huis ordenen, copingmogelijkheden ontwikkelen, stapjes leren zetten in de buitenwereld. Samengevat: wat hoort eigenlijk bij een normaal leven? Daarna kwam de tweede fase, die van traumaverwerking. Martha leerde vroeger en nu te onderscheiden. De realisatie over wat haar was aangedaan groeide en dit vergrootte haar compassie en begrip voor zichzelf en haar symptomen. Middels het werken met delen van de persoonlijkheid -wat bij haar sterk aansloeg- kon ze aan de slag met haar vele trauma's [16]. Ze leerde zichzelf te reguleren. Hierdoor ontwikkelde ze meer veiligheid in zichzelf en de buitenwereld.

De derde fase is gericht op integratie. Haar gevoel van eigenwaarde en autonomie ontwikkelen zich steeds meer. Doordat Martha veel minder symptomen heeft en beter in staat is zichzelf op te vangen is de frequentie van de sessies verlaagd. Er is meer ontspanning gekomen. Door de toegenomen draagkracht is ze nu ook in staat om te rouwen om wat ze allemaal gemist heeft en hoe pijnlijk het was. De gevolgen van de structurele mishandeling door haar moeder werken echter nog steeds door in haar dagelijks leven, iets wat veel slachtoffers ervaren [15].

Martha: “Ik merk het bijvoorbeeld als ik aan het naaien ben, dat doe ik als hobby. Dan zit ik iets gebogen en dan hoor ik haar stem door me heen snijden: ‘Martha, recht zitten!’ Als ik loop hoor ik haar soms: ‘Je loopt altijd zo, maar je moet recht lopen! Buik inhouden’. Haar stem met de boodschap dat ik niets waard ben, dat ik niets kan, dat ik niets van mijn leven heb gebakken. Ook al is ze dood, het klinkt dan alsof ze er nog steeds is. Maar ik weet nu dat het haar stem is, dat het haar boodschap was die niets zegt over wie ik werkelijk ben. Het was haar manier om mij stelselmatig te onderdrukken, van haar afhankelijk te houden. Het gaat niet over mij.”

*Belang van ontschuldigen*

Bij veel cliënten komt zelfhaat en zelfsabotage voor. Dat komt ergens vandaan. Het kind heeft psychisch destructieve boodschappen expliciet en letterlijk meegekregen, zoals in deze casus, of het was een impliciete conclusie die het kind aannam door de bejegening van de ouder. “Door de jarenlange hersenspoeling leert het kind slecht over zichzelf te denken. Dit wordt een autonoom proces, waar de destructieve ouder niet eens meer ‘bij nodig is’. Zoals een slachtoffer zei: ‘Het is alsof je van binnenuit wordt weggevreten.’” [17].

De cliënt kan pas uit het innerlijke web raken door in te zien dat het van buitenaf gesponnen is. Erkenning van het daadwerkelijke pleger- en slachtofferschap is daarom van levensbelang. Het maakt dat de oorsprong daar komt te liggen waar het hoort, bij de veroorzaker. Dat vergt een morele stellingname van de behandelaar: het was mishandeling. Daarna kan de ontschuldiging plaatsvinden. De oorzaak van de overtuigingen die onbewust permanent aanwezig zijn wordt duidelijk. Het kwam van buitenaf. De conclusies die het kind getrokken heeft, de funeste boodschappen, verliezen hun scherpte en negatieve impact.

Hierdoor kan een cliënt vaak meer levensvreugde ervaren: “Je leven krijgt pas weer zin, als je je weer met je zelf verbindt. Door te erkennen wat je is aangedaan en dat je hier geen schuld aan

had. Door toe te laten hoe groot het gemis is geweest; van veiligheid, van een gezonde ouder, van een zorgeloze jeugd. Met de totale erkenning van je eigen waarheid stopt de zelftwijfel, de afhankelijkheid van bevestiging van de ander, groeit het zelf en je zelfrespect. Het zoeken stopt gaandeweg, er komt rust. Dan kun je je eigen leven leiden, je leven dat jou toebehoort." [17].

## Conclusie

Kennis van de aard en gevolgen van psychische mishandeling is cruciaal voor goede signalering en effectieve behandeling van cliënten met deze complexe psychische problematiek. Doorvragen op de relatie, hen de realiteit voorhouden, ontschuldiging en moreel stellingnemen zijn cruciale bestandsdelen voor het behandelen van problematiek die helaas nog te vaak voorkomt en onbehandeld blijft. Onderbouwde psycho-educatie biedt cliënten daarnaast handvatten om zelf te herstellen. Herstel kan, net als tot op zekere hoogte de behandeling, een eenzaam, grillig en complex proces zijn. Het is echter mogelijk om hierin een wezenlijk verschil te maken als behandelaar. Martha vond een weg om uit haar onzichtbare gevangenis te ontsnappen, het 'land van duisternis' te verlaten en haar authentieke zelf steeds meer te (her)ontdekken. "Nu mag ik er zijn en hoef ik mij niet meer te verbergen. Het voelt alsof ik mijzelf aan het opgraven ben en eindelijk mijn hoofd boven de aarde uit kan steken, zonder terug te worden getrapt."

## Dankbetuiging

Met dank aan Iris Koops (auteur en oprichter van het Verdwenen Zelf) en Tako Engelfriet (voorzitter van Stichting het Verdwenen Zelf) voor hun betrokkenheid bij dit artikel. Met dank aan enkele psychologen en psychotherapeuten uit het netwerk van het Verdwenen Zelf voor het proeflezen.

## Referenties

1. Koops, I., *Herstellen van narcistische mishandeling*. 2014: Het verdwenen zelf. 185.
2. Hibbard, R., J. Barlow, H. MacMillan, C.o.C. Abuse and Neglect, *Psychological maltreatment.* Pediatrics, 2012. **130**(2): p. 372-378.
3. Rees, C., *Understanding emotional abuse.* Archives of disease in childhood, 2010. **95**(1): p. 59-67.
4. Akkersmans, M., W. Gielen, R. Kloosterman, E. Moons, C. Reep and M. Wingen, *Prevalentiemonitor huiselijk geweld en seksueel geweld 2020.* 2020.
5. Spinazzola, J., H. Hodgdon, L.-J. Liang, J.D. Ford, C.M. Layne, R. Pynoos, E.C. Briggs, B. Stolbach and C. Kisiel, *Unseen wounds: The contribution of psychological maltreatment to child and adolescent mental health and risk outcomes.* Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2014. **6**(S1): p. S18.
6. Hoeboer, C., C. De Roos, G.E. van Son, P. Spinhoven and B. Elzinga, *The effect of parental emotional abuse on the severity and treatment of PTSD symptoms in children and adolescents.* Child abuse & neglect, 2021. **111**: p. 104775.
7. Vachon, D.D., R.F. Krueger, F.A. Rogosch and D. Cicchetti, *Assessment of the harmful psychiatric and behavioral effects of different forms of child maltreatment.* JAMA psychiatry, 2015. **72**(11): p. 1135-1142.
8. Tierolf, B., K. Lünnemann, M. Steketee, L. Drost, R. Verwijs and A. Jansma, *Doorbreken geweldspatroon vraagt*

*gespecialiseerde hulp.* Onderzoek naar effectiviteit van de aanpak huiselijk geweld in de G, 2014. **4**: p. 27-35.
9. Shaw, D., *Traumatic narcissism: Relational systems of subjugation*. 2013: Routledge.
10. Ruthgeerts, D., *Geboeid door narcisme*. 2018, Oud-Turnhout/'s Hertogenbosch: Gompel & Svacina. 214.
11. Teicher, M.H., J.A. Samson, Y.-S. Sheu, A. Polcari and C.E. McGreenery, *Hurtful words: association of exposure to peer verbal abuse with elevated psychiatric symptom scores and corpus callosum abnormalities.* American journal of psychiatry, 2010. **167**(12): p. 1464-1471.
12. Nagar, M., O. Nakash and D. Westen, *Unpacking childhood experiences of abuse: Can clinicians identify their patients' History of Abuse?* Journal of Trauma & Dissociation, 2020. **21**(3): p. 396-408.
13. Burns, E.E., J.L. Jackson and H.G. Harding, *Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse.* Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 2010. **19**(8): p. 801-819.
14. Van der Kolk, B., *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. 2014: Penguin UK.
15. Määttä, M., K. Määttä, S. Uusiautti and T. Äärelä, *"she does not control me anymore but i can hear her voice sometimes"-a phenomenographic research on the resilience perceptions of children who have survived from upbringing by a narcissistic parent.* European journal of education studies, 2020.
16. Fisher, J., *Innerlijke zelfvervreemding overwinnen na trauma*. 2018: Uitgeverij Mens! 448.
17. Koops, I., *Je leven in eigen hand - verder na narcistische mishandeling*. 2017: Het verdwenen zelf.