

Het verschil met een psychopaat zoals we die uit de films kennen, is dat een 'light-psychopaat', zonder inlevingsvermogen, een ander bewust ondermijnt, maar geen fysiek geweld gebruikt.

Ook te maken met een 'light-psychopaat'?

Op het eerste gezicht is je nieuwe date Mr. Charming. Maar toch knaagt het gevoel dat er iets niet klopt. Dat dingen die hij zegt niet waar zijn. Of op het werk: een collega die met iedereen contacten onderhoudt, lijkt achter de schermen mensen heel vakkundig tegen elkaar op te zetten. Moeilijk om er de vinger op te leggen, maar er is wel degelijk iets aan de hand. Welkom in de wereld van de 'light-psychopaten', zeggen auteurs Renaer en Zainea, die net een boek schreven over dit ondermijnend gegeven.

Tekst [Hade Wouters](#)

De belangrijkste vraag uit mijn jeugd was: Wanneer zie ik echte gevoelens bij mijn moeder?', vertelt Bart Renaer. Pas na jaren kon Bart er de vinger op leggen. Zijn moeder was een 'light-psychopaat'. Op dat moment was het echter al te laat: Bart leek voortdurend mensen aan te trekken die hem gebruikten of misbruikten. Ook op het werk kwam hij in contact met mensen die geen goede bedoelingen hadden. De conflicten waren niet openlijk, maar erg onderhuids en destructief. 'Ogenscheinlijk hadden de betreffende collega's of leidinggevenden het altijd goed met me voor, maar ik voelde daarnaast ook de messen die onverwachts in mijn rug belandden.' Judith kwam in een destructieve relatie terecht. 'Ik ontmoette hem op een moment in mijn leven dat ik niet lekker in mijn vel zat. Mijn relatie was over en ik moest opnieuw beginnen, ik was erg vermoeid door een baan in het buitenland en het vele reizen. Hij was een vrije vogel en representerde alles wat ik op dat moment in mijn leven miste. Hij verwendde me met cadeautjes, briefjes, ontbijt op bed. Hij kookte voor me, terwijl ik op de bank mocht uitrusten met een boek en een glas wijn. Na het eten masseerde hij mijn voeten.' En toch klopte er iets niet. 'Achteraf gezien weet ik dat hij me manipuleerde. Kwaad worden, terwijl ik niets misdaan had. Tot het punt dat ik om het even wat bekende en smeekte om weer tegen me te praten. Hij vergat ook dingen die hij gezegd of gedaan had die heel betekenisvol voor mij waren geweest. Dat was zo eigenaardig. Achteraf gezien begrijp ik dat het voor hem niets betekende, dat het gedrag was dat bij zijn masker van Mister Charming hoorde.'

What's in a name?

Het staat meestal niet op iemands voorhoofd geschreven, dat hij of zij een psychopaat is. Psycholoog Bart Renaer en zijn vrouw Ana-Magdalena Zainea schreven een boek over light-psychopaten naar aanleiding van Barts ervaringen, de weg naar herstel die hij moest afleggen en het therapeutische werk met slachtoffers (prooien) van 'light-psychopaten' dat zij samen doen. Het is natuurlijk altijd uitkijken met het herdefiniëren van een psychiatrische term, maar in het boek omschrijven ze 'light-psychopaten' als mensen die gericht zijn op de psychische mishandeling van de medemens en daarbij geen empathie of inlevingsvermogen vertonen. Het verschil met een psychopaat zoals we die uit de films of de psychiatrische literatuur kennen, is dat een 'light-psychopaat' geen fysiek geweld gebruikt. In hun boek lichten ze 21 kenmerken van een 'light-psychopaat' toe (zie kadertekst). Sommige van de kenmerken zijn echter ook van toepassing op 'gewone' mensen. Vele mensen doen zich wel eens anders voor dan ze zijn, gebruiken een leugentje of gaan niet erg constructief met kritiek om. Jan Storms, auteur van het boek *Destructieve relaties op de schop*. *Psychopathie herkennen en hanteren* - een klassieker binnen de thematiek - geeft aan dat we voorzichtig moeten zijn om geen valse diagnoses in de hand te werken. 'Waar we mee worstelen, is het gangbare idee van psychopathie. We denken daarbij aan kille seriemoordenaars, ophefmakende processen en gruwelfilms. Ik heb in mijn boek verwezen naar huis-, tuin-en-keukenpsychopaten. Je vindt ze overal, maar zij zijn doorgaans geen lichte gevallen, integendeel. Renaer en Zainea kiezen de term 'light-psychopaat'. Ik hoop dat de term mensen niet op het verkeerde been zet. Psychopathie is zelfs in haar minste gradaties een zeer zware stoornis, misschien wel de zwaarste, vrijwel altijd ongeneeslijk, al is dat aan de buitenkant meestal niet aan te zien. Ik ben voorstander van voldoende psychologische basiskennis bij een zo groot mogelijk aantal leken, zodat zij in hun eigen leven in staat zijn een eerste triage te maken. De professionals zouden dan een meer verfijnde en steviger gefundeerde diagnose kunnen stellen en verkeerde inschattingen corrigeren, het probleem herkennen en mensen doorverwijzen. Grote zorgvuldigheid is geboden met de diagnose psychopathie. Het is een zeer abstracte stoornis, een dissociatie van de eigen kern, die moeilijk te diagnosticeren kan zijn. Wanneer men alleen op persoonlijkheidskenmerken en gedragingen afgaat, gaat men de mist in.'

'Je moet zorgvuldig zijn met de diagnose psychopathie, het is een zeer abstracte stoornis die moeilijk te diagnosticeren kan zijn. Je mag zeker niet alleen op persoonlijkheidskenmerken en gedragingen afgaan'

**JAN STORMS, AUTEUR VAN
DESTRUCTIEVE RELATIES OP DE SCHOP**

Op de loer voor kwetsbaarheid

Toch blijft het voor de drie auteurs belangrijk om mensen als jij en ik te wijzen op het mogelijke gevaar dat ze lopen in de omgang met destructieve persoonlijkheden. Voor Ana-Magdalena Zainea zelf zijn er een aantal alarmsignalen waar iedereen op kan letten: met name als er iemand die je niet zo goed kent in je persoonlijke (fysieke) ruimte komt, als je zelf dingen doet die je normaal niet zou doen - zoals bepaalde toegevingen - onder invloed van de persoon in kwestie, en als je merkt dat de persoon je probeert te manipuleren als je je grenzen aangeeft. Het onvermogen tot empathie van een psychopaat enerzijds en het perfect aanvoelen en bespelen van (de kwetsbare kanten van) de prooi anderzijds, lijken elkaar tegen te spreken. Jan Storms licht toe: 'Wat je in vele gevallen ziet, is dat een psychopaat in oppervlakkige zin sociaal aangepast gedrag vertoont. Dit is voor deze mensen een kwestie van overleven in een maatschappij die voor meer dan negentig percent uit mensen bestaat die hen totaal niet begrijpen. Omdat overleven een sterke drijfveer is, zijn vele psychopaten vrij goed tot zeer goed in deze oppervlakkige aanpassing. Deel daarvan is het identificeren van kwetsbaarheid voor manipulatie bij mensen in de omgeving. Dat is echter niet hetzelfde als empathie. De meeste psychopaten zijn verongelukke kleine kinderen, niet in staat de ander waar te nemen als een zelfstandig handelend subject, voorzien van eigen behoeften en belangen.'



**'Hoe je best kan reageren?
Ontwijk oogcontact. Praat in
grote lijnen, vertel geen details
of persoonlijke dingen.
Bescherm je kwetsbaarheid.
Verbreek het contact.'**

**ANA-MAGDALENA ZAINEA, COAUTEUR VAN
IN DE GREEP VAN EEN 'LIGHT-PSYCHOPAAAT'**

HOE HERKEN JE EEN 'LIGHT-PSYCHOPAAAT'?

In hun boek onderscheiden Renaer & Zainea 21 kenmerken van een 'light-psychopaat'.

- 1 De LP doet zich anders voor dan hij/zij is; hij/zij gebruikt maskers.
- 2 De LP vindt zichzelf superieur, hij/zij stelt zich bijvoorbeeld als goeroe op.
- 3 De LP is meesterlijk met taal. Je verliest het verbaal altijd van hem.
- 4 De LP is bang voor kritiek.
- 5 De LP is een goed strateeg en handelt berekend.
- 6 De LP wil controle en laat je in zijn/haar kader functioneren, dat als norm fungeert.
- 7 De LP gaat systematisch over je grenzen en ziet mensen als gebruiksvoorwerpen.
- 8 De LP liegt.
- 9 De LP heeft geen vermogen tot empathie.
- 10 De drijfveer van de LP is eigenbelang.
- 11 De LP wil al je geheimen kennen om je onder druk te kunnen zetten.
- 12 De LP maakt je angstig, gebruikt psychisch geweld. Er kan geen assertiviteitscursus tegenop.
- 13 De LP doet je twifelen aan je waarnemingen, je intenties, je gezond verstand.
- 14 De LP maakt je onzeker over jezelf, je uiterlijk, je kwaliteiten, je ouderschap, ...
- 15 De LP intimideert jou.
- 16 De LP wekt je schuldgevoelens op.
- 17 De LP lokt conflicten uit.
- 18 De LP heeft geen berouw.
- 19 De LP profileert zich als slachtoffer.
- 20 De LP vertoont geen echte gevoelens of emoties.
- 21 De LP isoleert je.

Niet enkel slachtoffers

Slachtoffers of prooien van psychopaten zijn geen zwakkelingen. Het zijn mensen met diepgang, die een bepaalde openheid vertonen. Ze zijn bijvoorbeeld bereid naar hun eigen falen en fouten te kijken of zijn open over hun vragen, angsten en zwaktes. Ze zijn niet zelden idealistisch, erg authentiek, ondernemend en hebben het hart op de juiste plek. Ze zijn vaak uitermate empathisch. Dat maakt hen aantrekkelijk voor psychopaten, die zich als het ware voeden met energie van anderen tot die persoon leeg of uitgeput is. Renaer en Zainea zien ‘prooien’ van ‘light-psychopaten’ dan ook niet als louter slachtoffers. Wie te maken krijgt met zo’n persoonlijkheid kan er uiteindelijk ook sterker door worden, en bijvoorbeeld zelf ook aan de slag gaan met bepaalde programmaties, onbewuste verlangens, angsten, trauma’s of overtuigingen. Ana-Magdalena Zainea: ‘Het ‘voordeel’ van de omgang met een LP is dat bepaalde karaktereigenschappen zich uiteindelijk bij jou kunnen ontwikkelen die je beter maken als mens. Op een spiritueel niveau vergroot dit je bewustzijn, zeker als je durft te kijken naar je rol in het verhaal.’ Bart Renaer vertelde dat zijn moeder hem gemaakt heeft tot wie hij vandaag is: ‘Ze zette alles op scherp. De enige manier om van die zware energie af te geraken, is voluit en onvoorwaardelijk te kiezen voor lichte energie.’

Makkelijk is die ommekeer daarom zeker niet. In hun praktijk horen Bart Renaer en Ana-Magdalena Zainea heel schrijnende verhalen. De werkwijze van een LP is uitgekookt. ‘Een cliënte van ons werd opgesloten in een kelder, tot ze een handtekening wou zetten onder een regeling die voor haar niet voordelig was. Het gaat zo ver dat een vrouw haar dochter overhaalde om valse beschuldigingen van seksueel misbruik tegen de vader te uiten, inclusief een fake dagboek met details van het misbruik. In de professionele context is er het verhaal van één van onze cliënten die in de verpleging werkte. Ze werd in een positie gebracht waardoor ze verkeerde medicatie zou kunnen toedie-

nen, wat het leven van haar patiënten in gevaar zou brengen en zij ontslag om dringende redenen kon hebben gekregen.’ Lang geen onschuldige situaties dus. Zulke ongezonde relaties vroeg herkennen, is daarom aan de orde.

Adequaat reageren

Wat kan je doen als je in contact staat met een LP? Ana-Magdalena Zainea heeft een heel concreet advies: ‘Ontwijk oogcontact. Praat in grote lijnen, vertel geen details of persoonlijke dingen. Bescherm je kwetsbaarheid. Verbreek het contact.’ Ook Judith verbrak uiteindelijk haar relatie, maar had een lange weg van herstel te gaan. ‘Ik was geïsoleerd geraakt van vrienden en familie. Hij had schulden gemaakt die bij mij terechtgekomen waren en die ik nog steeds afbetaal. Het ergste is dat ik terug vertrouwen in mezelf moest opbouwen. Nee, ik ben niet gek. En mijn intuïtie klopte, maar die heb ik genegeerd.’

Het is en blijft een zwaar thema. Toch is het belangrijk dat er aandacht voor is, zegt Jan Storms: ‘Ik schat het percentage mensen met een psychopathische stoornis – vrijwel geen geweten en zelfreflectie en geen tot weinig empathie – op ongeveer vijf procent. Vaak komt psychopathie voor samen met andere persoonlijkheidsstoornissen. Geen andere stoornis is zo vernietigend voor het weefsel van de samenleving als psychopathie. Als psychopaten even vaak kinderen krijgen als niet-psychopaten, dan komt dat erop neer dat ongeveer tien procent van de kinderen hierdoor in psychisch opzicht een halve wees is. Zelfs als het ‘maar’ een kwart hiervan zou zijn, hebben we te maken met een maatschappelijk probleem van de eerste orde. Bedenk dat dit gegeven in de familierechtbanken ei zo na onbekend is en je beseft meteen welk een potentieel aan vernietiging van kinder- en (ex-) partnerlevens hier aanwezig is.’

MEER WETEN, MEER LEZEN?

In de greep van een light-psychopaat. Bevrijd jezelf en leef het leven dat jou toebehoort, B. Renaer & A.-M. Zainea (Witsand uitgever, 2018) / www.renaer-zainea.com/ Op deze website vind je ook een vragenlijst die je kan gebruiken als je vermoedt te maken te hebben met een LP.

Destructieve relaties op de schop. Psychopathie herkennen en hanteren, Jan Storms (Ankh-Hermes, 2014) <https://zelfbescherming.org/>

‘Geen andere stoornis is zo vernietigend voor het weefsel van de samenleving als psychopathie’

JAN STORMS, AUTEUR VAN

DESTRUCTIEVE RELATIES OP DE SCHOP