

Rebecca C. Mandeville

HET ZWARTE SCHAAP VAN DE FAMILIE

De dynamiek van afwijzing
en schuld doorbreken



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Rejected, Shamed, and Blamed: Help and Hope for Adults in the Family Scapegoat Role*, uitgegeven door Rebecca Mandeville Publishing, Florence, Verenigde Staten, vertegenwoordigd door DropCap Inc., La Crosse, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020222142
ISBN e-book 9789020222159

© 2020 Rebecca C. Mandeville
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Ik draag dit boek op aan mijn vroegere en huidige cliënten

Inhoud

- Voorwoord 9
- 1 Inleiding 11
- 2 De onzichtbare wonden van kinderen die het zwarte schaap van de familie zijn 21
- 3 De zwarte schaap-zelftest 33
- 4 Zestien veelvoorkomende ervaringen van overlevers van de zwarteschaapdynamiek 43
- 5 Overlevers van de zwarteschaapdynamiek en rechteloos verdriet 49
- 6 De zwarteschaapdynamiek en complex trauma (CPTSS) 55
- 7 Lily: een verhaal uit de praktijk 63
- 8 De zwarteschaapdynamiek als familieverraad 67
- 9 Intergenerationeel trauma en de empaat van de familie 73
- 10 Vleien (*fawning*) als traumareactie 81
- 11 Het zwarteschaapnarratief achter je laten 91

- 12 De ontwikkeling van het valse zelf 99
- 13 Het ware zelf terugvinden dat je in je kindertijd bent kwijtgeraakt 107
- 14 Hoe toxische schaamte herstel in de weg staat 117
- 15 De unieke uitdagingen van het herstellen van de zwarteschaapdynamiek 123

Nawoord 133

Bibliografie 137

Meer informatie 139

Over de auteur 141

Voorwoord

Dit belangrijke boek van Rebecca Mandeville is een uitgebreide inleiding tot het onderwerp *family scapegoating* (in dit boek vertaald als de zwarteschaapdynamiek) en dient als aanzet tot bewustwording omtrent overlevers van deze vorm van mishandeling en verder onderzoek voor professionals die de leemtes willen opvullen voor deze onbegrepen groep. Het is een compact en informatief boek, maar de schrijfstijl van de auteur maakt het gemakkelijk leesbaar. Ik merkte dat ik sommige alinea's die bijna ongemerkt aan me voorbij waren gegaan opnieuw las om wat langer stil te staan bij Rebecca's inzichten en vernieuwende terminologie, zodat ik ze beter begreep. Die zijn namelijk veel te diepgaand om even snel doorheen te gaan. Doordat er geen overbodige informatie en verhalen uit de praktijk in het boek staan, is het zowel een naslagwerk als een gids met relevante bronnen en advies voor mensen die als het zwarte schaap van de familie werden (en worden) behandeld en willen helen van de schadelijke gevolgen daarvan. De rol van het zwarte schaap bestaat al heel lang, maar het fenomeen wordt in de literatuur over geestelijke gezondheid niet adequaat en specifiek beschreven. Daarom krijgen veel volwassenen die het zwarte schaap van de familie zijn zelden de juiste diagnose (vaak is dat complexe PTSS, die ook in dit boek wordt besproken) en is het moeilijk voor hen om de juiste steun en therapie te vinden. Informatie over gezinssystemen kan helpen, maar het dieperliggende verdriet kan niet worden verholpen als deze

mensen niet voldoende worden begrepen. Dit boek heeft ook een belangrijke functie binnen de literatuur over gezinssystemen, omdat het geschreven is voor mensen die binnen hun disfunctionele gezin werden behandeld als het zwarte schaap. Het boek gaat specifiek in op de mishandeling en emotionele verwondingen die deze volwassenen ervaren. Die zijn anders en vaak schadelijker dan de mishandeling en verwondingen die geassocieerd worden met andere disfunctionele rollen binnen het kerngezin (vader, moeder en een of meer kinderen). Rebecca Mandeville behandelt een moeilijk en niet goed begrepen onderwerp en doet dat met veel compassie en vakkundigheid.

Lisa Marie Campagnoli, traumaherstelcoach

1

Inleiding

Ik kon niet om vergeving vragen voor iets wat ik niet had gedaan. Als het zwarte schaap kon ik alleen maar de schuld dragen.

– Daphne du Maurier, *The Scapegoat*

*

Dit boek is een inleiding tot een schadelijke gezinsdynamiek die ik de zwarteschaapdynamiek (ZSD) noem en de effecten ervan op minderjarige slachtoffers en volwassen overlevers. Het is bedoeld om meer inzicht te geven in, en meer begrip te kweken voor, de pijnlijke werkelijkheid die wordt ervaren door mensen die lijden onder een bijzonder verraderlijke vorm van psycho-emotionele systemische mishandeling binnen hun ouderlijk gezin, waarin zij als het zwarte schaap werden (en worden) behandeld.

Het boek is gebaseerd op meer dan twintig jaar ervaring met het behandelen van volwassen overlevers die binnen hun disfunctionele gezinssysteem de rol van het zwarte schaap toebedeeld hebben gekregen, en op kwalitatief onderzoek dat ik heb uitgevoerd toen ik verbonden was aan het Institute of Transpersonal Psychology (nu bekend als de Sofa University).

Hoewel het geen 'herstelwerkboek' is, wil ik mensen die vastzitten in de pijnlijke rol van het zwarte schaap van de familie steun, bevestiging, nuttige informatie en hulpbronnen aanreiken. Daarbij ga ik onder andere in op de ervaringen en symptomen van volwassen overlevers van

ZSD, de relatie tussen ZSD en complex trauma (CPTSS), toxische schaamte, verraadtrauma, traumatische invalidatie en rechteloos verdriet, en het belang van een herstelproces dat gericht is op traumaheling.

Rebecca Mandeville

*

Werd jij als kind voortdurend op de huid gezeten, beschaamd, beschuldigd of afgewezen door een ouder, broer of zus of ander familielid? Ben je in het verleden het doelwit geweest van een opzettelijk kwaadaardige ‘lastercampagne’ (valse, belastende informatie die achter je rug om door anderen over je wordt verspreid) door gezinsleden of familieleden en voelde je je daardoor gefrustreerd, boos, hulpeloos of verward?

Misschien ben je wel ‘gek’, een ‘leugenaar’ of een ‘bedrieger’ genoemd door je moeder, vader of broers en zussen en heb je geen idee waarom ze zo over je spraken.

Doordat je je verward en vertwijfeld voelde en je wilde begrijpen wat je allemaal is aangedaan binnen je gezin, heb je wellicht je toevlucht gezocht tot een vriend, vriendin, een docent of een professional binnen de geestelijke gezondheidszorg en kreeg je iets te horen in de trant van: ‘Je moet een manier zien te vinden om je eroverheen te zetten, het is je familie, zo erg kan het allemaal niet zijn’.

Je weet niet hoe je moet beschrijven wat je meemaakt. Je voelt je wellicht ontmoedigd, hopeloos, angstig en alleen, en niemand begrijpt je, niemand is echt met je begaan en niemand geeft je de steun die je nodig hebt.

*

Mijn naam is Rebecca Mandeville. Ik ben relatie- en gezinstherapeut en professional op het gebied van complexe traumaverwerking. Als psychotherapeut, onderzoeker van familie- en gezinssystemen, herstelcoach en voorlichter die gespecialiseerd is in psycho-emotionele mishandeling van kinderen en volwassenen (ook wel verborgen of onzichtbare mishandeling genoemd) en systemische mishandeling, help ik al meer dan twintig jaar mensen bij het begrijpen en herstellen van de mentale en emotionele schade die wordt veroorzaakt door het opgroeien in disfunctionele (of narcistische) toxische familie- en gezinssystemen.

In dit boek ontdek je:

- Hoe je de signalen en symptomen van de zwarteschaapdynamiek kunt herkennen en benoemen.
- Waarom het zo lastig is voor mensen die het zwarte schaap van de familie zijn om in te zien dat ze worden mishandeld.
- Hoe complex trauma, trauma door verraad en toxische schaamte het herstel van slachtoffers van de zwarteschaapdynamiek in de weg staan.
- Hoe intergenerationeel trauma en onware verhalen bijdragen aan de zwarteschaapdynamiek.
- Waarom de empaat van de familie vaak het zwarte schaap van de familie is.
- Hoe je de door trauma veroorzaakte vleireactie (*fawning*, vergelijkbaar met pleasen of codependentie) kunt overwinnen.
- Effectieve behandelingsmogelijkheden voor de zwarteschaapdynamiek.

Als je het zwarte schaap van de familie bent (en vooral als dat al vanaf zeer jonge leeftijd zo is), kun je last hebben van allerlei problemen en psychische klachten, waaronder relatieproblemen, het impostersyndroom, gegeneraliseerde angst, depressie, verslaving, codependentie en complexe traumasymptomen (CPTSS). Het kan zijn dat je niet in de gaten hebt dat je psycho-emotionele problemen te wijten zijn aan het feit dat je vastzit in de rol van het zwarte schaap binnen je ouderlijk gezin. Het is ook mogelijk dat je je er wel bewust van bent dat je die rol toebedeeld hebt gekregen, maar dat je niet goed weet hoe je deze disfunctionele gezinsdynamiek kunt veranderen zodat mensen zien wie je werkelijk bent.

Sinds de publicatie van de eerste editie van dit boek in 2020 heb ik ontzettend veel reacties en e-mails ontvangen van lezers die hun verhaal wilden vertellen, onder andere over de zeer heftige emoties die ze ervaren als ze zichzelf herkennen als ZSD-overlever.

Ze zeggen vaak dingen als: 'Ik wist niet dat er een naam was voor wat ik heb meegemaakt. Het is alsof je over mijn leven schrijft!' Of: 'Nu ik begrijp wat ik heb meegemaakt, heb ik weer hoop dat er een manier is om ervan te herstellen'. Ik heb ooit een brief gekregen van een lieve vrouw van in de tachtig, waarin ze schreef: 'Bedankt dat je me inzicht hebt gegeven in wat ik het grootste deel van mijn leven heb meegemaakt. Nu kan ik de rest van mijn leven met wat meer innerlijke rust leven, voor hoelang het nog duurt'.

Mijn kennis van de zwarteschaapdynamiek binnen gezinnen, en van de schadelijke effecten ervan, is gebaseerd op mijn jarenlange ervaring als therapeut, psychotherapeut en ZSD-herstelcoach, maar ook van mijn kwalitatieve on-

derzoek naar deze dynamiek en de negatieve effecten ervan op een (volwassen) kind dat er het slachtoffer van is. Dit boek is ook gebaseerd op mijn eigen ervaring met de rol van het zwarte schaap. Ik heb deze rol 'geërfd' van mijn moeder, die me tijdens een openhartig gesprek vertelde dat ze als klein meisje door haar oma altijd als het zwarte schaap werd behandeld.

Ik heb ook veel gehad aan het lezen van de persoonlijke berichten en reacties op mijn video's op mijn YouTube-kanaal *Beyond Family Scapegoating Abuse* en mijn online community voor volwassen overlevers van ZSD. Deze pijnlijke en eerlijke verhalen van duizenden mensen over de hele wereld hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan de totstandkoming van dit boek.

De intergenerationele aspecten van de zwarteschaapdynamiek

Om te kunnen herstellen van wat je als het zwarte schaap van de familie hebt meegemaakt, moet je inzien dat jouw rol als 'geïdentificeerde patiënt' het gevolg is van generaties lang systemisch disfunctioneren binnen je familielijn. Dit disfunctioneren wordt gevoed door een niet onderkende angst die voortkomt uit een niet herkend, onverwerkt intergenerationeel trauma.

De leden van een disfunctioneel of narcistisch gezinssysteem nemen in bepaalde opzichten onbewust deel aan een wederzijds aanvaarde trance, een 'overlevingstrance', die wordt ondersteund door de vervorming van de werkelijkheid, onware verhalen, toxische schaamte, angst en beschermingsmechanismen van het ego, zoals ontkenning en projectie.

Pas toen ik mijn familiegenogram maakte als onderdeel van mijn masteropleiding psychologie, kwam ik achter een aantal vreselijke, traumatische gebeurtenissen die gedurende meerdere generaties hun weerslag hadden op mijn familie.

Op soortgelijke wijze komen er via de genogrammen die mijn (voormalige) studenten en cliënten hebben ingevuld als onderdeel van hun onderzoek naar hun gezinssysteem, plotselinge, onverwachte sterfgevallen aan het licht (inclusief zelfdoding), evenals ernstige of chronische ziekten, doodgeboren kinderen, psychische aandoeningen (inclusief opname van een ouder of ander gezinslid in een instelling), echtscheiding, verlating, verslaving, openlijke of verborgen mishandeling (inclusief seksueel misbruik, incest en andere vormen van kindermisbruik), vermiste familieleden, emotionele afsluiting en ingrijpende financiële tegenslagen en verliezen.

Hieruit vloeien verschillende patronen, gedragingen en familierollen voort die van generatie op generatie worden doorgegeven als gevolg van onderliggende angst en trauma's. Deze angst en trauma's hangen samen met negatieve ervaringen en gebeurtenissen en vormen een soort matrix die functioneert als een energetisch spinnenweb waartegen een (volwassen) kind geen weerstand kan bieden. Hij kan er niets tegen inbrengen en er ook niet aan ontsnappen.

Dit kan een schok zijn voor degenen die wakker worden en zich realiseren dat er een andere werkelijkheid bestaat dan de vervormde werkelijkheid waarin ze vanaf hun kindertijd werden geïndoctrineerd binnen hun disfunctionele of narcistische gezinssysteem. Vergelijk het maar met wat Keanu Reeves meemaakte in de film *The Matrix* uit 1999, toen hij uit de dystopische, gesimuleerde werkelijkheid

werd geworpen waarin hij zich zonder het te beseffen had bevonden.

Wanneer de waarheid eenmaal aan het licht is gekomen, kan zij niet meer worden vergeten of genegeerd. En de waarheid kan een ontwrichtend effect hebben op gezinnen die afhankelijk zijn van onware verhalen, controle en ontkenning om de huidige homeostase (het evenwicht of de balans) van het systeem in stand te houden.

Iemand als het zwarte schaap behandelen is mishandeling

Hoewel meningsverschillen en onderlinge conflicten ook in de gezondste gezinssystemen regelmatig voorkomen, gaat de zwarteschaapdynamiek veel verder. Hierdoor is het moeilijk om van de gevolgen te herstellen.

Meer dan de helft van de duizend respondenten die deelnamen aan een ZSD-onderzoek dat ik heb uitgevoerd, zijn bijvoorbeeld door gezins- of familieleden beschreven als ‘geestesziek’, ‘emotioneel ziek’ of ‘leugenaar’ terwijl ze dat in werkelijkheid helemaal niet waren. Natuurlijk kan het verwarrend, ergerlijk en zelfs traumatiserend zijn voor het doelwit van dit soort vijandige en lasterlijke uitspraken als er op deze manier over je wordt gesproken.

Hierbij moet worden opgemerkt dat een recenter ZSD-onderzoek dat ik heb uitgevoerd, bevestigde dat de zwarteschaapdynamiek ook op volwassen leeftijd kan beginnen, vaak naar aanleiding van een echtscheiding of een verandering in de financiële omstandigheden van een gezin.

Veel van mijn cliënten die als volwassene het doelwit werden van de zwarteschaapdynamiek zeggen bijvoorbeeld dat het begon toen ze gingen scheiden. ‘Mijn eigen familie

steunde mijn ex in plaats van mij,' is een uitspraak die ik vaak hoor, vooral in gevallen waarin de ex-partner veel invloed had binnen de familie, er financieel goed voorstond of zeer narcistisch en charismatisch was.

Andere cliënten zeiden dat ze opeens als het zwarte schaap werden behandeld toen ze succesvol werden of op de een of andere manier erkenning kregen van anderen. Is het dan zo vreemd dat deze mensen zich verward en verraden voelen door de mensen op wie ze het meest rekenden tijdens een periode waarin ze veel bereikt hadden, in een crisis verkeerden of in nood waren?

Naast de uitdagingen die gepaard gaan met het zich losmaken van de rol van het zwarte schaap en de daarmee samenhangende verdraaide waarheid, lastercampagnes en roddels, is mijn ervaring dat veel volwassen overlevers van ZSD lijden aan symptomen van niet gediagnosticeerde, onbehandelde complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS), verraadtrauma, toxische schaamte en rechteloos verdriet (waar ik in de volgende hoofdstukken dieper op inga). Complexe trauma's zijn dus een klinisch verschijnsel dat aangepakt moet worden als iemand volledig wil herstellen van de negatieve effecten van de zwarteschaapdynamiek.

Een laatste punt: hoewel wordt erkend dat het schadelijk is als je als het zwarte schaap van de familie wordt gezien, wordt de aangerichte schade meestal gecategoriseerd als mentaal en emotioneel. De rol van het zwarte schaap kan er echter ook toe leiden dat het kind in kwestie fysiek wordt gepest, seksueel wordt misbruikt of niet de medische zorg krijgt die hij nodig heeft. Dit is een trieste realiteit die vaak onopgemerkt en onbesproken blijft wanneer er over gezinsrollen wordt gesproken.

Zo kun je dit boek het beste gebruiken

Het lezen over disfunctionele gezinnen kan heel intens zijn en triggert je wellicht (vooral als je last hebt van symptomen van complex trauma). Daarom raad ik je aan om dit boek te lezen in een omgeving die rustgevend en emotioneel veilig voor je is.

Je kunt ook pauzes inlassen na het lezen van elk hoofdstuk of na het invullen van de ZSD-vragenlijst om even rustig na te denken en iets in je dagboek te schrijven, of om met je therapeut, coach of een goede vriend(in) te praten over de gedachten of gevoelens die naar boven komen.

Tot slot vind je verspreid door het boek allerlei tips en hulpbronnen die je kunt gebruiken als je van ZSD aan het herstellen bent. Termen en begrippen waarin je je wellicht verder wilt verdiepen zijn cursief gedrukt. Methoden die goed werken voor het herstel van de zwarteschapdynamiek vind je in het hoofdstuk over de unieke uitdagingen van dit helingsproces. Verdere aanbevelingen staan in het 'Nawoord' en bij 'Bibliografie'.