

Toxische vrouwen

Volgens Sigmund Freud was Cleopatra het schoolvoorbeeld van een narcist. Ze verleidde de ene na de andere man, en liet hen vervolgens vermoorden.



Dat mannen gewelddadig kunnen zijn tegenover vrouwen, hoeft geen betoog. Maar toxisch gedrag, zoals huiselijk geweld, is lang niet altijd een mannelijke aangelegenheid. De donkere kant van vrouwen is onderbelicht, zelfs in het wetenschappelijk onderzoek.

Karst Tjoelker

Het is anno 2026 oppassen geblazen voor de man. Tenminste, als je de media moet geloven. De man moet het initiatief kunnen nemen, maar mag niet te dominant zijn - dat is toxisch. Hij moet over zijn gevoelens kunnen praten, maar moet ook weer niet te vrouwelijk zijn - dan is het een simp. Hij mag best wat zeggen tegen een vrouw, maar hij moet niet dingen uit gaan leggen, want dan doet hij aan *mansplaining*. Hij mag niet te trots zijn, want dan is het waarschijnlijk een narcist, en als hij de leiding neemt, dan moet hij waarschijnlijk nog leren dat de dagen van het patriarchaat ten einde zijn. Hij moet een feminist zijn, want anders is hij verdacht.

Verdacht, dat is hij eigenlijk sowieso. Het is misschien wel gênant om nog een vriendje te hebben, zo viel vorig jaar te lezen in het blad *Vogue*. Waarom zou je je als volwassen vrouw nog willen inlaten met die halfbakken wezens, vroeg een vrouwelijke journalist zich af. Je gaat toch niet bij je volle verstand *mankeepen*?

Ach, zou je als man kunnen denken, dat moet je met een korrel zout nemen.

Serieuzer wordt het als je de krant openslaat en de berichten over geweld tegen vrouwen leest - de misogynie sentimenten woekeren nog altijd in onze samenleving. Nog altijd slaan mannen vrouwen, nog altijd zijn het de mannen die vrouwen aanranden, of erger. Een op de vijf Nederlandse vrouwen krijgt te maken met seksueel geweld; in België is het zelfs twee op de vijf. Vrouwen krijgen vaker met huiselijk geweld te maken dan mannen: een kwart

van de vrouwen wordt ooit slachtoffer van geweld door een partner. Femicide is in zowel Nederland als België al jaren een probleem: om de acht dagen wordt in Nederland een vrouw gedood, en in België gebeurt om de tien tot veertien dagen hetzelfde. De dader is in meer dan de helft van de gevallen de partner of ex-partner, en stevast een man.

Twee kanten van het verhaal

Psycholoog Vivienne de Vogel kijkt de berichtgeving over femicide in Nederland met lede ogen aan. Ze onderzoekt geweld door vrouwen, en is gespecialiseerd in genderspecifieke risicotaxatie in de forensische zorg. Ze werkt bij de Van der Hoeven kliniek in Utrecht, een centrum voor klinische forensische psychiatrie. Er wordt te vaak voorbijgegaan aan de andere kant van het verhaal, vindt ze. Het verhaal waarin de vrouw niet alleen een slachtoffer is.

“Het ligt gevoelig”, weet De Vogel. “In sommige culturen en gezinnen worden vrouwen heel erg onderdrukt. Maar ik vind dat de huidige discussie een eenzijdig beeld oplevert van de man die altijd slechte dingen doet en de vrouw die dan het slachtoffer wordt. Geweld is natuurlijk nooit goed, en soms ligt het initiatief inderdaad alleen bij de man. Maar heel vaak schuilt er een complexe dynamiek onder het geweld - het is vaak niet alleen het probleem van de man die in behandeling gaat. Dat komt in de media veel minder aan bod.”

Vrouwen maken zich even vaak of zelfs vaker schuldig aan partnergeweld, blijkt al jarenlang uit onderzoek. Het wereldwijde onderzoeksproject PASK - *Partner Abuse State of*

Knowledge - vat om de zoveel tijd alle literatuur uit diverse regio's samen, waaronder de Verenigde Staten, Canada, het Verenigd Koninkrijk, en verscheidene Europese landen.

In het meest recente rapport uit 2025, gebaseerd op meer dan vierduizend studies, bleek weer dat het percentage wederkerig geweld tussen de 55 en 60 procent bedraagt. De meerderheid van het huiselijk geweld wordt dus door beide partners gepleegd, tegen elkaar. Wanneer geweld van één partner komt, rapporteren vrouwen in survey-onderzoeken vaker dat zij de enige geweldpleger zijn - van 25 tot 28 procent - tegenover 12 tot 15 procent waarin de man de agressor is.

Een grootschalige studie naar getuige-ervaringen onder studenten in vijftien landen liet in 2014 soortgelijke cijfers zien. Bijna een op de drie studenten zei het afgelopen jaar thuis geweld te hebben gezien. Ruim de helft van hen gaf aan dat het ging om wederkerig geweld tussen hun ouders. Bij 25 procent werd het geweld enkel door de vader gepleegd, bij 23 procent door de moeder.

De man als slachtoffer

Dat de man lang niet altijd de agressor is, is dus al een hele poos bekend. Dat een vrouw agressief kan zijn in een relatie ook, en dat geweld uiteindelijk een gevolg kan zijn van zowel mannelijk als vrouwelijk gedrag, óók. Toch lijkt die waarheid maar moeilijk door te dringen, stelt De Vogel. “We vinden het in onze maatschappij heel lastig om vrouwen als daders te zien”, vertelt ze. “Vrouwen zijn zwak, hulpbehoevend en zorgzaam, aldus het stereotype. En als een vrouw toch de mist ingaat,

IN HET KORT

Uit wereldwijd onderzoek naar huiselijk geweld blijkt dat vrouwen ook vaak dader zijn.

Vrouwelijke agressie is vaak passiever, en subtieler. Ze zullen eerder manipuleren, uitsluiten of kwaadspreken dan fysiek geweld gebruiken. Psychopathie en narcisme worden vaker gediagnosticeerd bij mannen, maar mogelijk komt dat omdat er niet gemeten wordt met criteria die aansluiten bij typisch vrouwelijk gedrag.



Bigstock

dan is ze waarschijnlijk gedwongen. We vinden het ook nog eens heel moeilijk om mannen als slachtoffer te zien. Dat maakt het voor mannen moeilijk om naar voren te treden na geweld, omdat ze zich vaak schamen.”

Hoe sterk de stereotyperingen zijn, mag blijken uit het voorbeeld van een 17-jarige pizzakoerier uit Alkmaar die in 2021 werd aangerand door twee vrouwen van 25. De Vogel: “Dan wordt er gezegd: ‘Dat is toch de ultieme droom van een pizzakoerier!’ Zelfs in de krant vind je dan een dergelijke kop. Als het hier om een 17-jarig meisje was gegaan, dan waren de reacties vanuit de samenleving heel anders geweest. Daar worden vrijwel direct andere waarden aan toegekend.”

Ook in de wetenschappelijke literatuur zijn de stereotyperingen hardnekkig, vervolgt De Vogel. “Ook daar lees je: vrouwen zijn lief en zorgzaam, en als ze toch geweld plegen, dan betekent het dat er een opensta-peling is geweest van jarenlange mishandeling”, stelt ze. “Dat gebeurt ook wel, maar dat is eigenlijk maar een klein deel van de gevallen. En als een

vrouw wél iets slechts doet, dan is het ook meteen een heks. Dat is dan weer de andere kant. De waarheid ligt toch ergens in het midden.”

Vrouwelijke psychopaten

Met al die stereotypes is het niet verwonderlijk dat trekken als psychopathie en narcisme lange tijd als voornamelijk mannelijke eigenschappen zijn gezien. Psychopathie wordt bij mannen naar schatting twee tot drie keer vaker vastgesteld dan bij vrouwen, blijkt uit meta-analyses.

Recente wetenschappelijke inzichten, zoals het onderzoek uit 2022 van Antonella Somma onder bijna duizend Italiaanse vrouwen, werpen echter een nieuw licht op deze cijfers. Somma suggereert dat

De geruchtma-kende rechtszaak tussen acteurs Johnny Depp en Amber Heard in 2022 draaide om wederzijdse beschuldigingen van huiselijk geweld en smaad na hun scheiding. Depp won de zaak grotendeels: volgens de jury had Heard zich schuldig gemaakt aan laster.

dark traits bij vrouwen decennialang over het hoofd zijn gezien omdat de diagnostische meetinstrumenten vooral zijn afgestemd op mannelijke uitingen van agressie. Waar mannen vaker kiezen voor directe fysieke confrontatie, uiten vrouwen met deze trekken hun agressie vaker via de relationele weg, zoals sociale uitsluiting of het beschadigen van reputaties.

De lagere prevalentie bij vrouwen kan dus deels een registratie-effect zijn: we vinden minder vrouwelijke psychopaten omdat er niet gemeten wordt volgens passende criteria. Somma vond zelf in haar studie dat vrouwen met verhoogde niveaus van *dark traits* inderdaad een grotere kans hadden op een hoge mate van agressie. Agressie die misschien minder fysiek is, maar wel aanwezig.

Vrouwelijk narcisme

Martin Appelo is psycholoog en auteur van diverse boeken - over narcisme, bijvoorbeeld, waarin hij gespecialiseerd is. Ook hij ziet dat de donkere kant van vrouwen lang een onderbelicht thema is geweest in de wetenschappelijke literatuur, en dat de uiting van agressie bij vrouwen heel anders kan zijn dan bij mannen. “Een motto dat ik vaak in workshops gebruik om dit te illustreren is: vrouwen automutilleren, mannen mutilleren auto’s”, zegt Appelo.

“Er is een biologisch verschil tussen hoe mannen en vrouwen met agressie en stress omgaan: mannen exploderen, vrouwen imploderen. Dat is onder andere te zien aan de gevolgen: mannen plegen vaker zelfmoord dan vrouwen, maar vrouwen doen vaker een poging. Mannen zitten vaker in de psychiatrie, vrouwen zijn vaker depressief. Mannen plegen delicten, maar heel veel vrouwen pushen mannen - in hun beleving - om tot daden te komen. Het sekseverschil is zo oud als de wereld. De vraag is niet: is dat wel of is dat niet zo, maar de vraag is: hoe ga je daarmee om?”

Dat mannen vaker narcistisch zijn dan vrouwen, klopt volgens Appelo. Hij hoeft maar naar zijn cliëntenbestand te kijken. “Ik heb gemiddeld zestig mensen in mijn bestand en zeker vijftig daarvan zijn

Vrouwen maken zich even vaak of zelfs vaker dan mannen schuldig aan partnergeweld

“Er is een biologisch verschil tussen hoe mannen en vrouwen met agressie en stress omgaan. Mannen exploderen, vrouwen imploderen”

man”, vertelt hij. Uit grootschalige meta-analyses blijkt ook dat narcisme vaker wordt vastgesteld bij mannen. De levensprevalentie van een narcistische persoonlijkheidsstoornis wordt bij mannen op 7,7 procent geschat, tegenover 4,8 procent bij vrouwen.

“Maar toen Freud in 1914 narcisme introduceerde”, vertelt Appelo, “noemde hij het een typisch vrouwelijke stoornis. Hij gebruikte Cleopatra als voorbeeld van de vrouw die mannen leegzoog: de een na de ander werd in haar opdracht vermoord, nadat ze hen had verleid. Maar toen een man haar afwees, ene Claudius, pleegde ze zelfmoord.”

Beetje bijzonder

Appelo behandelt dus ook wel vrouwelijke narcisten, al is de aanleiding voor die behandeling soms een beetje bijzonder. Narcistische vrouwen zijn namelijk geneigd eerst hun man naar hem te sturen, vertelt Appelo met een glimlach. “De vrouwen die hun man sturen, zijn vaak zo narcistisch dat ze geen therapie willen”, vertelt hij. “Ik heb natuurlijk een aantal diagnostische criteria die ik uitvraag, en ik kom er dan al vrij snel achter dat de man tegenover me niet per se het probleem is.”

In zo’n geval schrijft Appelo soms een diagnostisch verslag waarvan hij weet dat de vrouw er thuis zo woedend van zal worden, dat ze met hem wil gaan praten. Pas dan begint de echte diagnostiek, vertelt Appelo, en kan er uiteindelijk diepe pijn naar boven komen.

“Ik ben van de school die narcisme ziet als beschermingsreactie tegen een oersoepprobleem”, aldus Appelo. Met die oersoep bedoelt hij liefde, aandacht en veiligheid, die narcistische mensen vaak hebben

gemist in hun jeugd. Of juist veel te veel hebben gekregen, waarbij het vooral ging om de behoeftes van de ouder zelf, en niet die van het kind. Maar of het nou te veel of te weinig is, de pijn wordt door een kind afgeweerd. “De narcistische afweer”, aldus Appelo, “is het ontkennen van je eigen psychische pijn, en het vergroten van die ontkenning. ‘Ik doe er niet toe’ wordt omgedraaid naar ‘ik doe er wél toe’, en dat wordt vergroot naar ‘ik ben de beste’”.

Passief-agressief

Als het gaat om de donkere kant die vrouwen óók kunnen hebben, stelt Appelo dat veel vrouwen nou juist hebben geleerd die te onderdrukken. Veel vrouwen hebben een assertiviteitsprobleem, stelt hij, dat in een liefdesrelatie tot problemen kan leiden, maar waarmee ze vooral zichzelf dwarszitten.

“Vrouwen onderdrukken woede vaak”, stelt Appelo. “Dat is voor een groot deel cultureel bepaald. Als vrouwen zorgen voor anderen, krijgen ze daar *social reinforcement* voor, bevestiging, waardoor ze leren zichzelf weg te cijferen ten gunste van de ander. Wanneer je dat doet, kijk je niet naar je eigen behoefte. Die wordt dan gefrustreerd. Vrouwen ontwikkelen vervolgens de neiging om steeds meer te *pleasen*. Zo vervreemden ze steeds meer van hun eigen behoefte. Dan komt die frustratie op een bepaald moment door het *pleasen* heen, en dan kan een vrouw opeens exploderen.”

Mannen moeten begrijpen waar die woede vandaan komt, meent Appelo. Maar vrouwen moeten ook leren om zichzelf niet opzij te zetten. En ze moeten leren om hun woede wél te uiten. De neiging dat niet te doen, kan leiden tot passief-

agressief gedrag, stelt Appelo, waar niemand bij gebaat is. “We hebben vrouwen eigenlijk verboden agressief te zijn”, concludeert Appelo. “Als je als vrouw dan niet helemaal wil imploderen, ga je de ander pakken op een manier die heel geniepig is.”

De Vogel herkent dit beeld, ook in de forensische zorg, zeker bij vrouwen die psychopathie hebben ontwikkeld. “We hebben een groot verschil gevonden tussen mannen en vrouwen met psychopathie”, aldus De Vogel. “Mannen zijn vaak intimiderend en spannend, vrouwen zijn vaak heel bedreven in manipuleren. Die zul je niet vaak gewelddadig gedrag zien vertonen. Ze uiten hun agressie veel subtieler en geraffineerder. Toch heeft dat vaak een enorme en schadelijke invloed, ook in behandelingen.”

Zowel Appelo als De Vogel vindt dat de donkere kant van vrouwen meer erkend mag worden, in de wetenschap en daarbuiten – of ze nou psychopatisch of narcistisch zijn, of niet. “Er is nu een maatschappelijke en culturele reactie op het feit dat mannen vrouwen zo lang hebben onderdrukt”, aldus Appelo. “De vrouwen zeggen: nu ligt het even niet aan ons! En dat is begrijpelijk.”

Hij zal gelijk wel hebben. Maar volgens psychiater Carl Jung staan beide geslachten voor de taak hun donkere kant te erkennen, herinner ik me.

Of ben ik nu aan het *mansplainen*? ■

DE AUTEUR

Karst Tjoelker is psycholoog en freelance journalist

MEER OVER DIT ONDERWERP

Geweld door vrouwen. Motieven en verklaringen. Vivienne de Vogel, uitg. Boom Psychologie & Psychiatrie, 2017.

Een spiegel voor narcisten. Martin Appelo, uitg. Boom, 2013.

The Dark Triad and Aggression in a Sample of Italian Women. The mediating role of anger. Antonella Sommer e.a. in *Psychology of Violence*, 2020.