



VIJANDMODUS EN NARCISME

Hoe het brein verdeelt en hoe verbinding kan terugkeren

FellerBooks.com

Copyright

Vijandmodus en narcisme

Een essay over dreigingsverwerking relationele ontregeling narcistische patronen en herstel

© 2026 FellerBooks.com. Alle rechten voorbehouden.

Eerste uitgave 2026

Omslagillustratie ontwikkeld voor deze uitgave.

Dit essay geeft algemene informatie en vervangt geen diagnose, behandeling, veiligheidsplan of juridisch advies. Bij geweld, dwang of acute onveiligheid is professionele hulp noodzakelijk.

Inhoudsopgave

- 1 Het begrip vijandmodus
 - 2 Dreiging en het voorspellende brein
 - 3 De drie vormen van vijandmodus
 - 4 Aandacht geheugen en interpretatie
 - 5 Het sociale brein en empathie
 - 6 Narcistische trekken en narcistische persoonlijkheidsstoornis
 - 7 Wat hersenonderzoek naar narcisme wel en niet zegt
 - 8 Groepen leiderschap en besmetting
 - 9 Herkennen zonder etiketteren
 - 10 Het lichaam eerst reguleren
 - 11 Denken en perspectief herstellen
 - 12 Oefeningen voor dagelijks gebruik
 - 13 Omgaan met narcistische patronen
 - 14 Geloof taal en vijandsliefde
 - 15 Een persoonlijk herstelplan
 - 16 Conclusie
- Praktische werkbladen
- Literatuur en bronnen
- Verder studeren

Inleiding

Waarom kan een normaal meningsverschil plotseling voelen als oorlog? Waarom wordt een geliefde, collega of geloofsgenoot in enkele seconden een obstakel? En waarom kunnen intelligente mensen hun denkvermogen gebruiken om afstand, controle of vergelding steeds verfijnder te organiseren? Het begrip vijandmodus biedt een bruikbare ingang tot deze vragen.

Dit essay verbindt het model van Jim Wilder en Ray Woolridge met onderzoek naar dreigingsleren, sociale cognitie, empathie en narcisme. Waar het model verder gaat dan stevig wetenschappelijk bewijs wordt dat expliciet vermeld. De bedoeling is zowel herkenning als begrenzing: hersentaal mag gedrag begrijpelijk maken, maar niet automatisch verontschuldigen.

De lezer vindt naast uitleg een reeks oefeningen. Deze zijn bedoeld voor zelfreflectie en laag-risicosituaties. Bij misbruik, geweld of ernstige persoonlijkheidsproblematiek is zelfstandig relationeel experimenteren vaak onveilig. Zoek dan professionele steun.

Samenvatting

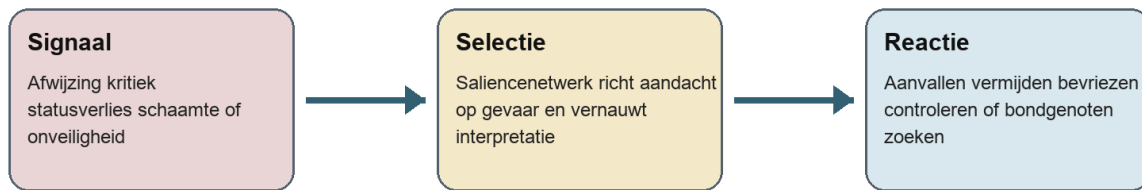
Vijandmodus beschrijft een toestand waarin de ander vooral als bedreiging, hindernis of doelwit wordt verwerkt. Het model is klinisch herkenbaar en praktisch bruikbaar, maar vormt geen formele neurologische of psychiatrische diagnose.

De onderliggende processen omvatten dreigingsleren, selectieve aandacht, contextgeheugen, lichaamstoestand, empathie, perspectiefneming en gedragscontrole. Zij werken als netwerken samen. Het beeld van één angstcentrum of een rationeel brein dat volledig wordt uitgeschakeld is te eenvoudig.

Narcistische trekken kunnen vijandmodus versterken, vooral rond kritiek, schaamte, statusverlies en controle. Toch zijn vijandmodus en narcisme geen synoniemen. Hersenonderzoek naar narcisme is nog beperkt en kan geen individuele diagnose stellen.

Herstel verloopt meestal in deze volgorde: veiligheid organiseren, fysiologische activering reguleren, waarneming en interpretatie scheiden, perspectief en waarden herstellen, schade erkennen en grenzen uitvoeren. Bij misbruik of geweld gaat bescherming vóór verbinding.

Van sociale dreiging naar vijandmodus



Vijandmodus is een bruikbaar relationeel model, geen neurologische diagnose.

Infographic 1 Dreigingsverwerking kan relationele interpretatie en gedrag vernauwen.

1 Het begrip vijandmodus

Vijandmodus is de Nederlandse weergave van enemy mode, een populair relationeel en neuropsychologisch raamwerk van Jim Wilder en Ray Woolridge. Het beschrijft een toestand waarin iemand een ander niet langer spontaan als medemens, bondgenoot of gesprekspartner verwerkt, maar vooral als hindernis, bedreiging of doelwit. Het model helpt gedrag te herkennen dat uiteenloopt van kortaf reageren en terugtrekken tot vernedering, wraak en systematische uitsluiting. Het is belangrijk om vanaf het begin nauwkeurig te zijn: vijandmodus is geen erkende neurologische diagnose en staat niet als stoornis in classificatiesystemen. Het is een heuristiek die patronen uit dreigingsverwerking, hechting, emotieregulatie en groepsdynamiek bijeenbrengt.

De kracht van het begrip ligt in zijn alledaagsheid. Een mens hoeft geen agressor of narcist te zijn om tijdelijk in vijandmodus te raken. Vermoeidheid, pijn, overprikkeling, schaamte, tijdsdruk of een oude relationele wond kunnen de drempel verlagen. Iemand die gewoonlijk warm en reflectief is, kan dan sociale signalen selectief lezen, hulp als inmenging ervaren en de intenties van de ander negatiever inschatten. Het probleem is niet alleen boosheid. Ook ijzige afstand, morele superioriteit, sarcasme en het verzamelen van medestanders kunnen manieren zijn waarop het brein en de persoon afstand tot de ander organiseren.

Wilder en Woolridge onderscheiden eenvoudige, impulsieve en intelligente vormen. Hun etiketten zijn memorabel maar niet wetenschappelijk gestandaardiseerd. In dit essay worden ze daarom gebruikt als gedragsbeschrijvingen, niet als lokalisaties in afzonderlijke hersengebieden. Het brein kent geen knop met het opschrift vijand. Wel bestaan er dynamische netwerken voor dreigingsdetectie, waardering, lichaamstoestand, geheugen, zelfrepresentatie, perspectiefneming en gedragsremming. Vijandmodus ontstaat waarschijnlijk wanneer die systemen onder invloed van context en leerervaring tijdelijk in een defensieve configuratie samenwerken.

De centrale these is dat vijandmodus niet wordt doorbroken door alleen de juiste argumenten te vinden. Eerst moet voldoende veiligheid en regulatie terugkeren om nuances weer te kunnen verwerken. Daarna worden verantwoordelijkheid, waarheid, grenzen en herstel mogelijk. Verbinding is daarbij niet hetzelfde als instemming, verzoening of onbeperkte toegang. Soms is de relationeel gezondste stap juist afstand nemen, een grens stellen of professionele hulp inschakelen.

2 Dreiging en het voorspellende brein

Het brein reageert niet uitsluitend op wat objectief gebeurt. Het voorspelt voortdurend wat signalen waarschijnlijk betekenen en welke reactie nodig is. Bij sociale dreiging gebruikt het eerdere ervaringen, lichaamssignalen en context om snel in te schatten of een blik, stilte, toon of afwijzing gevaar aankondigt. Deze snelheid is nuttig: een organisme dat pas reageert nadat alle gegevens zijn geanalyseerd, reageert soms te laat. De keerzijde is dat snelle voorspellingen bevooroordeeld kunnen raken. Wie herhaaldelijk vernedering of onbetrouwbaarheid meemaakte, kan dubbelzinnige signalen eerder als vijandig categoriseren.

De amygdala speelt mee bij het leren en detecteren van biologisch relevante signalen, maar is geen simpele angstknop. De hippocampus levert context en herinneringsinformatie; insula en cingulate cortex helpen lichaamstoestand, pijn, conflict en opvallende gebeurtenissen te representeren. Prefrontale gebieden ondersteunen herwaardering, inhibitie, planning en sociale besluitvorming. De systemen beïnvloeden elkaar in lussen. Onder hoge arousal kan aandacht vernauwen, werkgeheugen afnemen en impulsremming verzwakken. Tegelijk kan een koel persoon juist uitstekend plannen terwijl morele aandacht en affectieve betrokkenheid bij de ander beperkt blijven.

Daarom is de populaire tegenstelling tussen een emotioneel reptielenbrein en een rationeel mensenbrein misleidend. Menselijk gedrag komt voort uit geïntegreerde netwerken, niet uit drie los op elkaar gestapelde hersenen. Ook een agressieve reactie kan doelgericht en geleerd zijn; ook een bedachtzame beslissing heeft emotionele waardering nodig. Een zorgvuldige uitleg spreekt dus over veranderende netwerkbalans, niet over een primitief deel dat de rest letterlijk overneemt.

Dreiging kan echt of verondersteld zijn. Wanneer er daadwerkelijk geweld, intimidatie of dwang bestaat, is snelle bescherming verstandig. Herstelwerk mag nooit worden gebruikt om slachtoffers te overtuigen dat zij hun grens moeten opgeven. Het doel is niet alle waakzaamheid uit te schakelen, maar onderscheidingsvermogen te herstellen: wat is gevaar, wat is ongemak, wat is verschil van mening en welke reactie beschermt zonder onnodig te ontmenselijken?

3 De drie vormen van vijandmodus

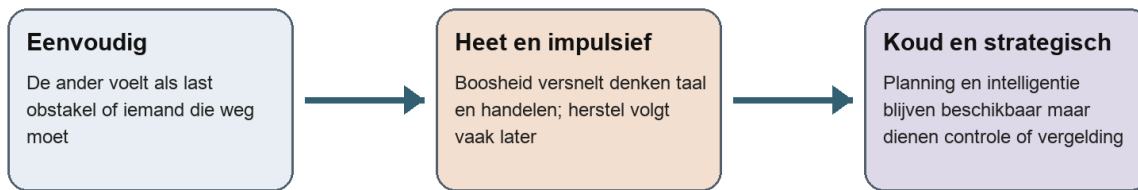
Bij eenvoudige vijandmodus voelt de ander vooral als last. De ouder die tijdens een deadline door een kind wordt onderbroken, de partner die geen ruimte meer heeft voor een gesprek en de collega die ieder verzoek als extra belasting hoort, hoeven geen haat te voelen. De relatie verdwijnt tijdelijk achter de taak of de eigen nood. Typische signalen zijn irritatie, kort antwoorden, oogcontact vermijden, ongeduld en de wens dat de ander weggaat. De reactie kan snel herstellen wanneer rust, voedsel, slaap of een vriendelijke afstemming terugkeert.

De impulsieve of hete vorm bevat meer fysiologische activering. Hartslag en spierspanning stijgen, stemvolume neemt toe, taal wordt absoluut en gedragsalternatieven verdwijnen uit beeld. De persoon reageert voordat hij zijn reactie voldoende heeft getoetst. Achteraf kan schaamte of spijt volgen. Deze vorm sluit aan bij onderzoek naar reactieve agressie, frustratie, bedreigde status en zwakke emotieregulatie, maar is daarmee niet identiek. Niet iedereen die boos wordt bevindt zich in vijandmodus; boosheid kan ook een proportionele reactie op onrecht zijn.

De intelligente of koude vorm is gevaarlijker omdat planning intact blijft. De ander wordt geanalyseerd, maar niet noodzakelijk met compassie. Informatie over kwetsbaarheid kan worden gebruikt om reputatie, positie of relaties te beschadigen. Bondgenoten worden geworven, dossiers samengesteld en morele taal kan dienen als legitimatie. Dit patroon raakt aan instrumentele agressie en aan bepaalde narcistische of psychopathische kenmerken, maar een enkel strategisch conflict bewijst geen persoonlijkheidsstoornis.

De drie vormen kunnen wisselen. Een leider kan thuis impulsief ontploffen en op het werk koel manipuleren. Een kwetsbare persoon kan zich terugtrekken en later online wraak zoeken. Herkenning vraagt daarom niet alleen naar zichtbaar gedrag, maar ook naar functie: probeer ik veiligheid te herstellen, een grens duidelijk te maken, de ander te begrijpen, of wil ik vooral dat de ander verliest?

Drie vormen in het model van Wilder en Woolridge



Vijandmodus is een bruikbaar relationeel model, geen neurologische diagnose.

Infographic 2 De drie vormen zijn beschrijvende categorieën en geen diagnoses.

4 Aandacht geheugen en interpretatie

In vijandmodus wordt aandacht selectief. Bewijs dat de ander gevaarlijk, dom of kwaadwillig is krijgt voorrang; tegeninformatie wordt minder zwaar gewogen. Dit lijkt op confirmation bias, maar de toestand is ook lichamelijk. Spanning maakt sommige signalen opvallender en andere bijna onzichtbaar. Een neutrale gezichtsuitdrukking kan afkeur lijken, stilte kan minachting worden en een vraag kan als aanval binnenkomen. De persoon ervaart zijn interpretatie vervolgens niet als hypothese maar als feit.

Geheugen is reconstructief. Tijdens conflict worden gebeurtenissen opgehaald in een toestand die lijkt op de toestand waarin eerdere pijn werd opgeslagen. Daardoor komen vooral congruente herinneringen beschikbaar. De ruzie gaat ogenschijnlijk over vandaag, maar krijgt de emotionele lading van vele eerdere momenten. Dit betekent niet dat herinneringen verzonnen zijn. Het betekent dat selectie en betekenis door de huidige toestand worden beïnvloed.

Werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit zijn nodig om meerdere perspectieven tegelijk vast te houden. Onder stress neemt deze capaciteit vaak af. De zin ik ben gekwetst en de ander kan toch een andere bedoeling hebben vraagt meer mentale ruimte dan hij doet dit altijd expres. Absoluut taalgebruik is daarom een nuttig alarmsignaal. Woorden als altijd, nooit, iedereen en niemand laten zien dat complexiteit verdwijnt, al kunnen ze in sommige situaties natuurlijk feitelijk bedoeld zijn.

Een eerste interventie is epistemische bescheidenheid: onderscheid waarneming, interpretatie, emotie en conclusie. Ik hoor dat je niet terugbelt is een waarneming; jij probeert mij te straffen is een interpretatie; ik voel angst en boosheid beschrijft ervaring; daarom verbreek ik elk contact is een beslissing. Het uit elkaar halen van deze stappen maakt opnieuw keuze mogelijk.

5 Het sociale brein en empathie

Empathie is geen enkel vermogen. Affectieve empathie betreft het resoneren met de emotionele toestand van een ander; cognitieve empathie of perspectiefneming betreft het begrijpen van diens gedachten, bedoelingen en kennis. Compassie voegt een motivatie toe om het welzijn van de ander te bevorderen. Deze componenten kunnen uiteenlopen. Iemand kan nauwkeurig begrijpen wat een ander voelt zonder dat gevoel mee te ervaren, en die kennis zelfs manipulatief gebruiken.

Onderzoek wijst op gedeeltelijk onderscheiden netwerken. Affectieve resonantie betreft onder meer anterieure insula, cingulate gebieden en somatosensorische verwerking, afhankelijk van de taak. Perspectiefneming betreft onder andere mediale prefrontale cortex, temporopariëtale overgang, precuneus en temporaalpolen. Zulke kaarten zijn gemiddelden over groepen en taken; zij laten geen gedachten lezen en bewijzen niet dat één gebied een morele eigenschap bevat.

Vijandmodus kan beide vormen van empathie vernauwen, maar niet noodzakelijk even sterk. In hete vijandmodus kan de persoon nauwelijks perspectief nemen. In koude vijandmodus kan cognitieve empathie juist scherp zijn terwijl affectieve betrokkenheid ontbreekt. Dat onderscheid is belangrijk bij narcistische patronen. Een charismatische leider kan anderen uitstekend lezen en toch weinig bereidheid tonen om hun pijn als moreel relevante informatie te behandelen.

Herstel betekent daarom meer dan de ander rationeel samenvatten. Het omvat vertragen, eigen lichaamstoestand herkennen, de ander als subject blijven zien en gedrag kiezen dat waardigheid beschermt. Waar veiligheid ontbreekt, kan compassie bestaan naast afstand. Empathie verplicht niemand om manipulatie te verdragen.

6 Narcistische trekken en narcistische persoonlijkheidsstoornis

Narcisme bestaat op een continuüm. Gezonde zelfwaardering, ambitie en behoefte aan erkenning zijn niet hetzelfde als pathologisch narcisme. Narcistische trekken worden problematisch wanneer superioriteitsfantasieën, entitlement, uitbuiting, kwetsbare zelfwaardering en beperkte wederkerigheid het functioneren duurzaam bepalen. Een narcistische persoonlijkheidsstoornis is een klinische diagnose die breed, stabiel en contextoverschrijdend moet worden beoordeeld. Zij mag niet worden afgeleid uit een conflict, een internetlijst of het gedrag van iemand die men niet zorgvuldig heeft onderzocht.

Grandioos narcisme toont zich vaker in dominantie, bewonderingsbehoefte en zichtbare zelfverheffing. Kwetsbaar narcisme kan gepaard gaan met schaamte, hypersensitiviteit, terugtrekking en verbittering. Beide vormen kunnen elkaar afwisselen. Een bedreiging van status of zelfbeeld kan heftige woede, vernedering of tegenaanval uitlokken. Dit wordt soms narcistische krenking genoemd, maar ook dat begrip vraagt voorzichtigheid.

De relatie met vijandmodus ligt in de verwerking van sociale bedreiging. Kritiek kan niet slechts informatie zijn, maar een aanval op samenhang en status. De ander wordt dan snel gedevalueerd, buitengesloten of instrumenteel behandeld. Toch is de relatie niet één op één. Veel mensen gaan tijdelijk in vijandmodus zonder narcistische pathologie; mensen met narcistische trekken kunnen in sommige contexten warm en coöperatief functioneren.

Een bruikbaar onderscheid is tussen capaciteit en bereidheid. Sommige mensen kunnen perspectief nemen maar zetten die vaardigheid selectief in. Empathisch functioneren verandert ook met motivatie, relatie en context. Daarom is het onjuist te beweren dat een narcistisch brein simpelweg geen empathiegebied heeft. De wetenschap toont bescheiden groepsverschillen en complexe patronen, geen individuele hersenscan waarmee narcisme kan worden vastgesteld.

Kernvragen

- Is het gedrag incidenteel of duurzaam en contextoverschrijdend?
- Gaat het om onvermogen, onwil of beide?
- Welke concrete schade en machtsfactoren zijn aanwezig?

7 Wat hersenonderzoek naar narcisme wel en niet zegt

Kleine beeldvormingsstudies rapporteerden bij mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis verschillen in frontoparalimbische gebieden en de anterieure insula. Een studie met zeventien patiënten vond minder grijze-stofvolume in de linker anterieure insula dan bij zeventien controles. Dat resultaat is interessant omdat de insula betrokken is bij salience, lichaamstoestand en emotionele verwerking, maar de steekproef was klein en een correlatie vormt geen diagnostische marker.

Functioneel onderzoek bij niet-klinische deelnemers met hogere narcistische trekken vond afwijkende activatie tijdens empathietaken, onder andere in de rechter anterieure insula. Systematische reviews benadrukken dat het veld jong is, taken en definities verschillen en resultaten niet eenvoudig samenkomen. Grandioos en kwetsbaar narcisme kunnen verschillende neurale en psychologische profielen hebben.

Het meest verdedigbare model spreekt over interactie tussen zelfgerelateerde verwerking, salienccenetwerk, empathie en perspectiefneming. Wanneer sociale signalen sterk op het eigen status- of schaamtesysteem worden betrokken, kan aandacht zelfgericht raken en wordt de toestand van de ander minder toegankelijk of minder motiverend. Dat is een werkhypothese, geen bewezen enkelvoudig mechanisme.

Neurowetenschap ontslaat niet van verantwoordelijkheid. Een hersenverklaring laat zien hoe gedrag mogelijk wordt, maar schrijft niet automatisch voor wat moreel of juridisch aanvaardbaar is. Evenmin legitimeert een moreel oordeel simplistische hersentaal. De vruchtbaarste benadering verbindt biologie, ontwikkeling, relaties, keuzes en context.

8 Groepen leiderschap en besmetting

Vijandmodus is niet alleen individueel. Groepen versterken dreigingsverhalen door herhaling, identiteit en beloning. Wanneer de eigen groep moreel zuiver wordt verklaard en de andere groep als kwaadaardig, wordt nuance verdacht. Sociale media versnellen dit proces omdat verontwaardiging aandacht trekt en algoritmen conflictrijke inhoud zichtbaar maken. De fysiologische toestand van één persoon kan via stem, mimiek en ritme anderen beïnvloeden.

Leiders in vijandmodus presenteren hardheid soms als helderheid. Kritiek wordt ontrouw, vragen worden sabotage en tegenspraak wordt bewijs dat de vijand aanwezig is. Narcistische trekken kunnen dit patroon versterken, vooral wanneer de organisatie afhankelijk is van charisma en onvoldoende tegenmacht kent. Toch ontstaat schadelijk leiderschap nooit alleen uit persoonlijkheid; systemen die transparantie, feedback en gedeelde besluitvorming missen maken misbruik gemakkelijker.

Een gezonde groep vraagt niet alleen of haar doel goed is, maar ook hoe zij met afwijkende stemmen omgaat. Beschermt zij klokkenluiders? Kan een leider fouten erkennen zonder instorting van gezag? Worden successen gedeeld en grenzen gerespecteerd? Zijn klachten toetsbaar of worden zij geestelijk, ideologisch of psychologisch weggepraat?

Groepsherstel begint met taal die personen niet reduceert tot kamp. Feiten, machtsverhoudingen en schade moeten wel benoemd worden. Rehumaniseren is geen neutraliteit tegenover misbruik. Het betekent dat rechtvaardigheid wordt gezocht zonder wreedheid tot de nieuwe norm te maken.

9 Herkennen zonder etiketteren

Zelfherkenning begint bij vroege signalen. Lichamelijk kunnen kaakspanning, warmte, oppervlakkige ademhaling, tunnelvisie, onrust of gevoelloosheid optreden. Cognitief verschijnen gedachten als hij moet verliezen, niemand staat aan mijn kant of ik zal laten zien wie hier de baas is. Gedragmatig ontstaan onderbreken, sarcastische humor, terugtrekken, bewijs verzamelen en anderen rekruteren.

Een praktische registratie gebruikt vijf kolommen: gebeurtenis, lichaam, verhaal, impuls en waarde. Wat gebeurde er waarneembaar? Wat merkte ik in mijn lichaam? Welk verhaal vertelde mijn brein? Wat wilde ik doen? Welke waarde wil ik onder druk behouden? Het formulier is geen instrument om zichzelf te veroordelen. Schaamte kan vijandmodus juist verdiepen.

Bij het herkennen van anderen is terughoudendheid nodig. Het label narcist kan een middel worden om een tegenstander te ontmenselijken. Beschrijf liever concreet gedrag, frequentie, context en impact. Hij onderbrak mij zes keer en dreigde mijn functie af te nemen is toetsbaarder dan hij is een kwaadaardige narcist.

Wanneer sprake is van intimidatie, geweld, stalking, dwang of financiële controle, gaat veiligheid voor relationele oefeningen. Leg incidenten vast, zoek deskundige hulp en maak een plan. Zelfregulatie is geen vervanging voor bescherming.

Kernvragen

- Wat nam ik waar en wat vulde ik in?
- Wat gebeurt er in mijn lichaam?
- Welke grens of steun is nu nodig?

10 Het lichaam eerst reguleren

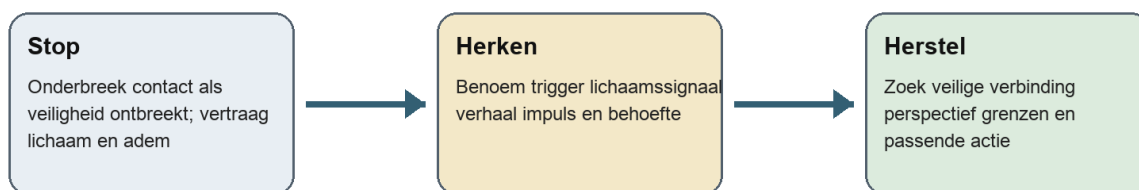
Omdat vijandmodus vaak begint met snelle non-verbale dreigingsverwerking, is alleen redeneren onvoldoende. Een eerste stap is oriëntatie: kijk langzaam rond, benoem vijf neutrale dingen, voel beide voeten en merk waar de uitgang is. Daarmee krijgt het brein actuele context in plaats van alleen oude alarmvoorspellingen.

Verleng vervolgens de uitademing zonder te forceren. Bijvoorbeeld vier tellen in en zes tellen uit gedurende één tot twee minuten. Wie duizelig wordt, stopt. Het doel is niet de ander gelijk geven maar arousal voldoende laten dalen om keuzes terug te winnen. Ritmisch lopen, koud water op de handen of spierontspanning kunnen eveneens helpen.

Sociale regulatie kan krachtiger zijn dan solitaire controle. Een rustige stem, herkenbaar gezicht en voorspelbaar ritme geven veiligheidssignalen. Kies daarom vooraf twee personen bij wie u kunt landen zonder dat zij het conflict opstoken. Een goede helper vraagt eerst wat nodig is: luisteren, feiten ordenen, bidden, praktisch beschermen of later spiegelen.

Regulatie is niet hetzelfde als onderdrukking. Emotie bevat informatie. Na stabilisatie moet worden onderzocht welke grens, behoefte of wond aandacht vraagt. Anders wordt kalmeren een manier om steeds terug te keren naar dezelfde schadelijke situatie.

Een praktische herstelroute



Vijandmodus is een bruikbaar relationeel model, geen neurologische diagnose.

Infographic 3 Eerst reguleren en onderscheiden daarna pas oplossen.

11 Denken en perspectief herstellen

Wanneer de lichamelijke intensiteit is afgenomen, kan cognitieve flexibiliteit worden geoefend. Formuleer drie mogelijke verklaringen voor het gedrag van de ander, waaronder de eigen eerste verklaring. Geef iedere verklaring een waarschijnlijkheid in plaats van absolute zekerheid. Zoek vervolgens één gegeven dat uw favoriete verklaring tegenspreekt.

Perspectiefneming betekent niet dat de andere interpretatie juist is. De oefening luidt: Als de ander zijn gedrag als redelijk beleeft, welk probleem probeert hij dan op te lossen? Daarna volgt een tweede vraag: welke schade ziet hij mogelijk niet? Deze combinatie voorkomt zowel demonisering als naïviteit.

Gebruik in een gesprek korte waarnemingen en concrete verzoeken. Toen je de vergadering verliet voordat ik antwoordde, voelde ik spanning. Ik wil morgen twintig minuten om beide versies te horen. Vermijd diagnoses, gedachtenlezen en historische dossiers. Als het gesprek escaleert, plan een pauze met een afgesproken hervattingstijd.

Bij herhaald manipulatief gedrag kan gezamenlijke dialoog onveilig of vruchteloos zijn. Dan richt herstel zich op interne helderheid, steun, grenzen en consequenties. U kunt uit vijandmodus komen zonder de relatie in oude vorm voort te zetten.

12 Oefeningen voor dagelijks gebruik

Oefening één is de negentigsecondenpauze. Stop spreken, ontspan handen, oriënteer in de ruimte en verleng de uitademing. Benoem intern: mijn brein voorspelt dreiging. Dat kleine woord voorspelt schept afstand tussen ervaring en conclusie. Kies daarna uit drie opties: nu veilig verder praten, een pauze nemen of bescherming zoeken.

Oefening twee is de relationele herinnering. Roep een concreet moment op waarop u zich welkom, gezien of veilig voelde. Gebruik zintuiglijke details: gezicht, stem, plaats en lichaamshouding. Het doel is niet positief denken, maar een ander netwerk van autobiografische en lichamelijke informatie toegankelijk maken. Wie door trauma overspoeld raakt, doet dit onder begeleiding.

Oefening drie is de waardige grens. Schrijf één zin die tegelijk zelfbescherming en menselijkheid bevat: Ik bespreek dit graag zonder beledigingen; bij een volgende belediging beëindig ik het gesprek. Oefen de zin hardop. Grenzen werken beter wanneer zij gedrag en consequentie benoemen dan wanneer zij de persoonlijkheid van de ander beoordelen.

Oefening vier is herstel na schade. Beschrijf zonder rechtvaardiging wat u deed, welke impact aannemelijk is en wat u anders gaat doen. Vraag wat de ander nodig heeft, maar eis geen snelle vergeving. Een excuus dat vooral de eigen reputatie wil herstellen blijft een vorm van zelfgerichtheid.

Kernvragen

- Welke oefening helpt vóórdat ik ga spreken?
- Hoe herstel ik schade zonder mijzelf te verdedigen?
- Wanneer is afstand relationeel gezonder dan gesprek?

13 Omgaan met narcistische patronen

Bij narcistische patronen is voorspelbaarheid belangrijk. Vermijd eindeloze discussies over intentie wanneer gedrag aantoonbaar is. Houd afspraken kort en schriftelijk, beperk gevoelige informatie en formuleer consequenties die u daadwerkelijk kunt uitvoeren. Verwacht niet dat perfecte uitleg automatisch empathie oproept.

Valideer ervaring zonder onjuiste claims te bevestigen. Ik hoor dat je je gepasseerd voelt is iets anders dan je hebt gelijk dat iedereen tegen je samenspanst. Deze houding vraagt emotionele stevigheid. Wie voortdurend wordt gemanipuleerd heeft vaak eerst externe reality testing nodig: een therapeut, vertrouwenspersoon, jurist of leidinggevende.

Behandeling van narcistische problematiek is mogelijk, maar vraagt motivatie, tijd en een goede therapeutische relatie. Doelen zijn onder meer emotieregulatie, mentaliseren, verdragen van schaamte, wederkerigheid en stabiel zelfgevoel. Partners en familieleden kunnen verandering niet afdwingen door zichzelf steeds beter aan te passen.

Vergeving en verzoening zijn te onderscheiden. Vergeving kan een persoonlijk of geestelijk proces zijn; verzoening vereist veiligheid, waarheid, verantwoordelijkheid en veranderend gedrag van meerdere partijen. Toegang tot iemands leven is geen automatisch recht.

14 Geloof taal en vijandsliefde

Binnen een christelijk kader confronteert vijandsliefde de neiging om de ander te ontmenselijken. Zij verbiedt niet dat kwaad kwaad wordt genoemd. Jezus verbindt liefde met gebed voor vervolgers, maar de Bijbel kent ook recht, begrenzing, vlucht voor gevaar en bescherming van kwetsbaren. Liefde is dus niet hetzelfde als passiviteit.

Gebed kan vijandmodus doorbreken wanneer het de bidder uit absolute zelfrechtvaardiging haalt. Een eerlijk gebed benoemt woede, angst, verlangen naar vergelding en behoefte aan bescherming. Daarna kan worden gevraagd: wat is waar, wat is mijn verantwoordelijkheid en hoe behoud ik de waardigheid die ik zelf van God ontvang?

Geestelijke taal kan ook misbruikt worden. Slachtoffers aansporen sneller te vergeven, kritiek rebellie noemen of grenzen als liefdeloos afwijzen zijn vormen van spirituele dwang. Een gezonde geloofsgemeenschap combineert genade met toetsbaarheid en beschermt mensen die machtsmisbruik melden.

De kern van relationeel herstel is niet dat conflict verdwijnt, maar dat de ander niet langer uitsluitend als object van angst, gebruik of overwinning wordt behandeld. Waar contact mogelijk is, zoekt men waarheid en het minst schadelijke handelen. Waar contact onveilig is, kan men afstand bewaren zonder haat tot identiteit te maken.

15 Een persoonlijk herstelplan

Een herstelplan wordt geschreven wanneer men rustig is. Noteer de drie situaties waarin vijandmodus het vaakst ontstaat, de eerste lichaamssignalen en de zinnen die dan in het hoofd verschijnen. Voeg vroege interventies toe die werkelijk uitvoerbaar zijn: eten, slapen, wandelen, pauze, steunpersoon, medicatie volgens voorschrift of het verlaten van een onveilige plaats.

Formuleer daarna een ladder van contact. Groen betekent dat gesprek mogelijk is; oranje vraagt vertraging, korte zinnen en geen belangrijke besluiten; rood betekent stoppen en veiligheid organiseren. Spreek met huisgenoten of collega's af welk neutraal signaal een pauze aankondigt en wanneer het onderwerp wordt hervat.

Plan wekelijks een korte evaluatie. Welke triggers waren terecht, welke voorspellingen onjuist, welke grenzen werkten en waar ontstond schade? Beloon vroege herkenning, niet alleen perfecte beheersing. Het brein leert door herhaling en betekenisvolle uitkomsten.

Zoek professionele hulp wanneer agressie, dissociatie, trauma, middelengebruik, persoonlijkheidsproblematiek of relationeel geweld meespeelt. Een essay kan inzicht geven, maar geen individuele diagnostiek of behandeling vervangen.

16 Conclusie

Vijandmodus benoemt een herkenbare verschuiving: de ander wordt van medemens tot obstakel of doelwit. Neurobiologisch gaat het niet om één centrum dat aan of uit staat, maar om veranderende samenwerking tussen dreigingsleren, salience, geheugen, lichaamstoestand, empathie, perspectiefneming en gedragscontrole.

Narcistische trekken kunnen de toestand versterken wanneer kritiek, schaamte en statusverlies moeilijk te verdragen zijn en cognitief begrip van anderen niet gepaard gaat met affectieve betrokkenheid. Toch is vijandmodus geen synoniem voor narcisme en levert hersenonderzoek geen eenvoudige scan of verklaring voor individueel gedrag.

Doorbreken begint met veiligheid en regulatie, gevolgd door nauwkeuriger waarnemen, perspectief herstellen, verantwoordelijkheid nemen en passende grenzen. Relationeel blijven betekent niet dat men ieder contact voortzet. Het betekent dat men ook onder druk waarheid, waardigheid en bescherming probeert te verbinden.

De beslissende oefening is niet de vijand aardig vinden, maar het vermogen terugwinnen om te onderscheiden: dit is een mens, dit is het gedrag, dit is de schade, dit is mijn grens en dit is de stap die nu het minst ontmenselijkt.

Praktische werkbladen

Werkblad vroege signalen

Gebeurtenis	Lichaam	Verhaal	Impuls	Waarde

Vul dit werkblad na een incident in, niet midden in acuut gevaar.

Persoonlijk stoplicht

Zone	Signalen	Wat ik wel doe	Wat ik niet doe
Groen	Ik kan luisteren en nuance verdragen	Gesprek en gezamenlijke planning	Geen diagnose of dreiging
Oranje	Tunnelvisie spanning absolute taal	Pauze steun en regulatie	Geen grote besluiten
Rood	Agressie dissociatie of onveiligheid	Stoppen beschermen hulp inschakelen	Niet alleen oplossen

Literatuur en bronnen

- Wilder, J., & Woolridge, R. (2022). Escaping Enemy Mode: How Our Brains Unite or Divide Us. Moody Publishers.
- Hendricks, M., & Wilder, J. (2020). The Other Half of Church. Moody Publishers.
- Fan, Y., et al. (2011). The narcissistic self and its psychological and neural correlates. *Psychological Medicine*, 41, 1641-1650. <https://doi.org/10.1017/S003329171000228X>
- Schulze, L., et al. (2013). Gray matter abnormalities in patients with narcissistic personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 1363-1369. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.05.017>
- Eddy, C. M. (2021). Can neuroscience help to understand narcissism? A systematic review. *Personality Neuroscience*, 4, e3. <https://doi.org/10.1017/pen.2021.1>
- Baskin-Sommers, A., Krusemark, E., & Ronningstam, E. (2014). Empathy in narcissistic personality disorder. *Personality Disorders*, 5, 323-333. <https://doi.org/10.1037/per0000061>
- Jiang, Y., & Platt, M. L. (2020). Prefrontal-amygdala circuits in social decision-making. *Trends in Neurosciences*, 43, 919-933. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.08.007>
- Mobbs, D., et al. (2020). Neural computations of threat. *Trends in Cognitive Sciences*, 24, 998-1015. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.09.007>
- Vrtička, P., & Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 212. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00212>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*.
- Insight Anchors. Escaping Enemy Mode by Dr. Jim Wilder and Ray Woolridge. <https://www.insightanchors.com/catholic-psychology/content/escaping-enemy-mode-wilder-woolridge>
- NeuroDiverse Christian Marriage. Enemy Mode study resources. <https://www.christianneurodiversemarriage.com/enemy-mode>

Verder studeren

- Bestudeer het onderscheid tussen affectieve empathie, cognitieve empathie en compassie.
- Lees neurowetenschappelijke claims met aandacht voor steekproefgrootte, replicatie en het verschil tussen groepsgemiddelde en individuele diagnose.
- Combineer kennis over vijandmodus met trauma-geïnformeerde zorg, geweldsscreening en gezonde grenzen.
- Gebruik het werk van Wilder en Woolridge als praktisch model en de wetenschappelijke literatuur als kritische toets.