



BEN JE VERLIEFD



Een voorciist bezorgt je een hond en leven...

OP EEN NARCIST?

Een persoonlijkheidsstoornis staat niet op iemands voorhoofd gegrift, maar het komt vaker voor dan je denkt. Omgaan met een narcistische partner kan een hele opgave zijn. Heb je het idee dat jouw lover meer bezig is met zichzelf dan met jou? Dan wordt het tijd om erachter te komen of een 'ik hou van jou' niet meer betekent dan 'ik hou van mij'.

Hij neemt, jij geeft

De 37-jarige Rebecca was aan het daten met Mark: een knappe, attente en aardige jongen waar op het eerste oog niets mis mee leek te zijn. Maar na twee dates begon er bij Rebecca iets te dagen, ze voelde dat er iets niet klopte. Bij hun derde ontmoeting zag ze Mark zitten op een bankje, starend in het niets. Op zijn gezicht was geen enkele emotie af te lezen. Hij begroette haar met een vage glans in zijn ogen en keek toen weer voor zich uit. Op dat moment zag Rebecca waar haar date naar aan het kijken was: zijn eigen reflectie in de autoruit.

Achttien maanden lang deelde Rebecca haar vriendje met een ander: zijn ego. Voor het uitgaan stond hij uren voor de spiegel, alle gesprekken gingen uiteindelijk over hem en zijn obsessie voor designerkleren zorgde voor grote schulden. De constante drang naar bevestiging die Mark zocht, dreef Rebecca bij hem vandaan. Zijn ego maakte namelijk ook plaats voor andere vrouwen die zijn superioriteit moesten bevestigen. Er was meer aan de hand met Rebecca's ex dan alleen ijdelheid, hij bleek een narcist.

Geen zelfliefde

'Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis - in de volksmond 'narcist' - ziet zichzelf als het middelpunt van de wereld', zegt Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij MIND en Korrelatie. 'Anders dan wat veel mensen denken, is een narcist niet zozeer 'verliefd' op zichzelf, maar heeft hij of zij weinig tot geen empathisch vermogen en kent geen zelfliefde. Daarom zoekt iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis constant bevestiging bij anderen en maakt zichzelf groter dan hij of zij is, om iedereen in de waan te laten dat hij de beste is. Daar kan hij uiteindelijk zelf ook in gaan geloven.' 🐾





Narcisme komt vaker voor dan je zou denken, daarom is de kans groot dat je iemand met deze aandacht in je vriendengroep hebt, of zelfs als partner. Haantjes de voorste kennen we allemaal, maar wanneer ontstaat er een echt probleem? 'Om het gebrek aan zelfliefde te compenseren, is een narcist constant op zoek naar applaus, kan slecht tegen kritiek en hij heeft de neiging zichzelf in het middelpunt te plaatsen. Er zijn verschillende gradaties in narcisme: iemand met grootheidswaan kan ook psychotisch zijn, dan zeggen ze dingen die helemaal niet waar zijn,' vertelt Van de Ven. Sommige mensen hebben narcistische trekjes, maar dan hoeft het nog geen stoornis te zijn, legt psycholoog Van de Ven uit. 'Het wordt een stoornis als mensen op sociaal en professioneel gebied niet meer kunnen functioneren. Blaast iemand te vaak te hoog van de toren, dan gaat dat opvallen. Anderen nemen hem of haar niet meer serieus, waardoor een narcist zich aangevallen voelt en agressief kan worden. Dat is gevaarlijk voor henzelf en voor anderen.'

Meester in manipuleren

Een gezonde relatie hebben met een narcist is om die reden onmogelijk,' zegt Mjon van Oers, auteur van het boek *Voorbij het narcisme: in je relaties, familie en werk*. 'Ik hoor het telkens weer van vrouwen die aan mijn workshops deelnemen. Een narcist pakt je in met lieve woorden en als hij het idee krijgt dat hij je heeft, slaat hij om. Voor een narcist gaat een relatie niet om de liefde, maar om de constante bevestiging die hij nodig heeft,' zegt Van Oers. 'Als je verliefd bent op een narcist, ben je verliefd op het spiegelbeeld dat hij jou voorhoudt. Zijn acties worden gedreven door een stoornis.'

Daardoor weet hij heel goed mensen te manipuleren. Een narcist kan ervoor kiezen een held te zijn of een enorme klootzak. Omdat hij geen empathisch vermogen heeft, is alles voor hem een spel.'

Van Oers legt uit dat dit proces van kwaad tot erger gaat. 'Het mooie sprookje dat je dacht te hebben met hem valt langzaam in het water. Steeds vaker loop je op eieren, want alles moet op zijn manier. Omdat dit

er zo langzaam insluipt, probeer je de ideale liefde die je was voorgespiegeld terug te winnen. Je verliest je in een relatie met een narcist en je bent genoodzaakt een stukje eigen identiteit op te geven.'

Een narcist is niet van mijlenver te herkennen, al duikt het gevoel dat er 'iets niet klopt' vaak al wel vroeg op. 'Ze zien er vaak knap uit, daarom is het moeilijk om door iemands mooie verschijning heen te prikken. Maar diep vanbinnen voel je dat er iets niet klopt als je een relatie hebt met een narcist. Een narcist claimt je namelijk vanaf het allereerste begin: je bent zijn prinses. Omdat hij je heeft ingepakt met mooie woorden en je verliefd bent geworden, is het lastig nog naar je intuïtie te luisteren. Ook al gaan er alarmbellen af als hij begint te veranderen, je blijft vastzitten in een destructieve relatie: hij neemt, jij geeft. Mentaal en fysiek kan hij je helemaal in zijn macht hebben en heb je zelf uiteindelijk niets meer in te brengen. Alles gaat op zijn manier,' zegt Van Oers. ▶





ZEVEN VRAGEN OM TE BEPALEN OF JE TE MAKEN HEBT MET EEN NARCIST:

1 VRAAGT HIJ OOIET HOE HET MET JE GAAT?

Fundamentele vragen als hoe het met je gaat of hoe je dag was, zul je niet horen. Narcisten tonen nagenoeg geen interesse in wat er gaande is in je leven.

2 DOET HIJ LOZE BELOFTEN?

Geplande zaken lopen altijd anders. Niets lijkt ooit tot bloei te komen. Kijk uit als al zijn fantasieën en beloften steeds niet uit lijken te komen. Als puntje bij paaltje komt, zullen narcisten niet het echte werk doen dat nodig is om dingen te laten slagen. Het draait allemaal om hun (valse) beloften en imago.

3 HEEFT HIJ PLOTSSELING GOEDE IDEEËN?

Hij zal zeggen dat het zijn idee was om die goede investering te doen of om het huis te verbouwen. Terwijl het jouw ideeën waren of dat van de burens, maar niet van hemzelf. Een van de eigenschappen van narcisten is dat ze altijd met de eer zullen strijken - zelfs, of juist als ze er amper iets mee te maken hebben gehad.

4 IS DE RELATIE GEEN KWESTIE VAN 'WIJ', MAAR DRAAIT ALLES OM 'HIJ'?

Wanneer je het gevoel hebt dat de relatie erg eenzijdig is, dan heb je daarin waarschijnlijk gelijk. Met andere woorden: jij geeft, hij neemt. Het lijkt op het eerste gezicht misschien een detail, maar het kan uitgroeien tot serieuzere problemen, zoals emotioneel en zelfs fysiek misbruik.

5 IS HIJ AGRESSIEF ALS HIJ NIET DIRECT KRIJGT WAT HIJ WENST?

Omdat narcisten heel veel aandacht nodig hebben, zullen ze die opeisen. Het draait er op uit dat, als er niet aan hun behoeften wordt voldaan exact op het moment dat zij willen, je hun agressie over je heen krijgt. Ze gebruiken je om hun zin te krijgen wanneer het hen uitkomt.

6 IS HIJ ALS DE KIPPEN BIJ OM JETE WIJZEN OP JOUW FOUTEN?

Narcisten eisen een speciale behandeling en willen dat je voldoet aan hun onmogelijke behoeften, wensen en eisen. Een narcist zal constante perfectie van je verwachten, maar het is nooit genoeg. En hij zal je dat laten weten ook. Kijk uit als hij ervoor zorgt dat je jezelf onverantwoordelijk en onbetrouwbaar gaat voelen.

7 IS HIJ ERG MATERIALISTISCH?

We willen allemaal bepaalde zaken en het is prima dat je eraan werkt om die te verwerven. Maar als hij geobsedeerd lijkt te zijn over het hebben van de beste 'speeltjes', vooral als hij die zich echt niet kan veroorloven, dan is dat een waarschuwingsteken. Narcisten gebruiken materiële bezittingen om zich veilig te voelen en het gevoel te kunnen creëren dat ze boven andere mensen staan.



Emotioneel misbruik

Ook coach en narcisme-expert Charlotte van der Hoeven van Narcismevrij.nl raadt een relatie met een narcist af. 'Als je een partner hebt die narcistisch is, kun je beter een einde aan de relatie breien,' benadrukt Van der Hoeven. Ook al lijken sommige narcisten bescheiden en begripvol, uiteindelijk vallen ze door de mand en komt hun ware aard tevoorschijn. Daardoor is het lastig om langdurige relaties te onderhouden. 'Ze hebben namelijk constant bevestiging nodig dat ze ertoe doen. Dat ze met hun daden de ander wegcijferen voelen zij zelf niet zo. Ze gaan vaak vreemd en zoeken altijd naar heisa, want anders wordt het leven saai en dat willen ze niet. Die achtbaan van negatieve prikkels hebben ze nodig om te voelen dat ze leven,' vertelt de coach.

Negen van de tien keer klopt je intuïtie dan ook als je het gevoel hebt dat er voortdurend iets niet in de haak is, vertelt Van der Hoeven. 'Twijfel niet aan jezelf, het ligt namelijk niet aan jou. Als je partner je verbiedt vragen te stellen, alles als kritiek ziet, uit zijn vel springt als je hem confronteert en alle verantwoordelijkheid en schuld bij jou neerlegt, moet je je afvragen of je zo'n relatie wel ziet zitten. Luister naar deze signalen en bespreek ze met mensen die je begrijpen,' adviseert Van der Hoeven.

Lastige diagnose

Een narcist heeft weinig inlevingsvermogen, daarom zal hij zelf nooit snel erkennen dat hij een persoonlijkheidsstoornis heeft. 'Wel kan een narcist een verslavingsprobleem ontwikkelen, door sociale problemen waar hij in verzeild raakt. Ook op het werk of in een relatie kunnen er problemen ontstaan. Hierdoor kan hij uit zichzelf of door zijn omgeving bij professionele



hulp terecht komen,' vertelt psycholoog Van de Ven. 'Een psycholoog of psychiater kan een narcist diagnosticeren aan de hand van vragenlijsten en gediagnosticeerde interviews, zoals het Narcissistic Personality Inventory (NPI). Het is lastig een narcist te overtuigen dat hij met deze persoonlijkheidsstoornis kampt. Een stoornis klinkt negatief; als je altijd bezig bent met negatieve kritiek en gevoelens te ontwijken, ga je natuurlijk niet accepteren dat je een narcistische persoonlijkheid hebt. Voor hen lijkt de hele wereld gek, behalve zij,' vertelt de psycholoog.

Of narcisme een aangeboren of aangeleerde persoonlijkheidsstoornis is, is nog niet duidelijk. Wel kunnen meerdere oorzaken een rol spelen zegt Van de Ven, zoals een slechte jeugd. 'Iemand die veel is genegeerd door zijn ouders heeft zich waarschijnlijk vaak alleen gevoeld en is sneller geneigd alles alleen op te lossen. Hij heeft het gevoel dat hij alleen staat tegenover de wereld.'

Remedie

Door cognitieve gedragstherapie, psychotherapie en interpersoonlijke therapie kan een narcist leren zich anders te gedragen en een empathisch vermogen op te bouwen. Maar helemaal van de persoonlijkheidsstoornis genezen lukt niet, zegt de psycholoog. Van de Ven: 'Een narcist kan leren rekening te houden met anderen, maar hij is niet in staat echt te voelen dat iets niet door de beugel kan. Goed praten over de narcistische persoonlijkheidsstoornis lukt dan ook niet, want volgens de narcist heeft hij geen stoornis en ligt het probleem niet bij hem.'



Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis (APS)

De behoefte om verzorgd te worden is groot bij deze stoornis, hij/zij heeft moeite voor zichzelf op te komen, zelf beslissingen te nemen en heeft verlatingsangst.



Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis (OPS)

De angst voor afwijzing, vernedering of kritiek is groot. OPS wordt gekenmerkt door verlegenheid.

Meer oorzaken kunnen bij narcisme een rol spelen, zoals een slechte jeugd, waarin je veel bent genegeerd als kind en je je alleen hebt gevoeld



Persoonlijkheidsstoornis Niet Anders Omschreven (NAO)

Hierbij is er sprake van kenmerken van verschillende persoonlijkheidsstoornissen die samen een 'nieuwe' stoornis vormen, die wordt omschreven als NAO.



Narcistische Persoonlijkheidsstoornis (NPS)

Een narcist kan overkomen als opschepperig, wil altijd de beste zijn en lijdt aan grootheidswaan.



Coach Van der Hoeven heeft ook narcisten in haar praktijk behandeld, al was dat telkens van korte duur. 'Wat je vaak ziet, is dat een narcist snel stopt met therapie. De mensen die ik in mijn praktijk heb gehad waren zich wel bewust van hun gebrek aan empathisch vermogen, maar uiteindelijk werd de therapie toch te confronterend voor ze. Iemand die narcistisch is, is erg bang. Vooral om zichzelf echt onder ogen te komen. Door dat gemis van empathisch vermogen kun je wel in therapie gaan, maar de stoornis blijft,' volgens de coach.



Van der Hoeven heeft een hekel aan het woord slachtoffer. 'Je staat namelijk machteloos als je ten prooi bent gevallen aan een narcist. Het kan iedereen gebeuren en het heeft niets met zwakte te maken. Al wil je de ander nog zo graag veranderen, dat kan niet. Als je een relatie met een narcist hebt gehad, moet je je op jezelf richten en weer leren lief te hebben, ook al is je vertrouwen geschonden,' vertelt Van der Hoeven.

Leren liefhebben

Auteur Van Oers zegt dat je het kunt leren om je weer open te stellen voor de liefde. 'Een relatie met een narcist is vernietigend voor je zelfvertrouwen. De onbevangenheid om open te kunnen staan voor anderen raak je kwijt. Bij iedere nieuwe relatie die je aangaat, geloof je niet meer in de oprechtheid - en dat wantrouwen laat liefde wankelen. Je moet opnieuw leren hoe je een gezonde relatie met iemand kunt hebben. Dit kan lukken, als je eerst richt op universele liefde in het algemeen om weer van jezelf te leren houden, dan pas kun je je openstellen voor een ander.' ◀