

Voor iedereen die de pijn, de tranen,
de veroordeling,
het verloren zelfvertrouwen
en de eenzaamheid kent
door de greep van narcisme.

Inhoud

Inleiding	9
1. Wat is narcisme?	13
2. Hoe raak je in de greep?	25
3. Hoe verloopt zo'n relatie?	37
4. Manipulaties en de gevolgen	49
5. Herkenning van narcistische acties en je eigen reacties	61
6. Je losmaken van een narcist	75
7. De pijn na het leven met een narcist	87
8. Helaas na een relatie met een narcist	99
9. Valstrikken tijdens je herstel	111
10. Uit de greep!	123

Inleiding

Ik dacht: hij is mijn soulmate, hij begrijpt me volkomen en is zo romantisch en lief! Elke keer had hij nieuwe verrassingen. Een weekendje weg, een prachtige bos bloemen, mooie oorbellen.

Maar zodra we getrouwd waren kreeg hij steeds meer last van boze buien. Dan kon hij zomaar vanuit het niets ontploffen, om kleine dingen. Als ik bijvoorbeeld de eieren te hard had gekookt of iets niet op dezelfde plek had teruggelegd.

Ik snapte er niets van, maar ik merkte wel dat ik steeds meer ging opletten om alles goed te doen en hem niet boos te maken. Dat hielp echter helemaal niets; zijn plotselinge woedeaanvallen werden alleen maar erger. Dan schold hij mij uit.

Op den duur was ik doodsbang voor hem.

Dit is het verhaal van een cliënte van mij, dat ze vertelde in mijn coaching-praktijk. Het verhaal van iemand die getrouwd was met een narcist. In het begin voelde ze zich geliefd en bijzonder. Maar na verloop van tijd ging de relatie steeds meer om hem draaien en werd ze bang voor zijn

boze buien. Ze ging zo nauwkeurig rekening houden met zijn wensen, dat ze zichzelf volkomen kwijtraakte.

Als je in de greep bent (geweest) van iemand met een narcistische persoonlijkheid, weet je hoe verschrikkelijk dat is. Het brengt je in verwarring, je twijfelt voortdurend aan jezelf, je bent bang, eenzaam, ontregeld en ontredderd. Je denkt dat je gek wordt. Uiteindelijk maken de voortdurende twijfel aan jezelf en de angst voor het onvoorspelbare gedrag van die persoon met narcisme je helemaal kapot. De verhalen van mijn cliënten zijn dan ook schrijnend.

Het kan gaan om allerlei relaties. Soms is iemand lang getrouwd (geweest) met een narcist, soms was een van de ouders narcistisch; soms ook heeft iemand een werk- of vriendschapsrelatie met een narcistisch persoon (gehad).

In alle gevallen heeft het een enorme impact op je leven, op je zelfvertrouwen en op de manier waarop je in het leven staat.

Ik zou willen dat ik in wat mildere bewoordingen over narcisme kon schrijven. Narcisten hebben namelijk een innerlijke pijn die hun handelen bepaalt. De ontwikkeling van narcisme en het gedrag dat daarbij hoort, hebben altijd een achterliggende oorzaak. In hoofdstuk 1 ga ik hier nader op in. Maar dat neemt niet weg dat hun gedrag in relaties vaak diepe sporen nalaat in de levens van hun slachtoffers. Het verwondt niet alleen de gevoelens van diegenen die in de greep van de narcist raken op het moment dat er iets voorvalt, maar het heeft veel diepergaande gevolgen. Het verwondt hun identiteit.

Zelf ken ik de gevolgen van een relatie met een narcist helaas ook maar al te goed. Ik heb er in mijn leven verschillende keren mee te maken gehad, zowel privé als op mijn werk. Ik was nog een jonge vrouw toen het mij voor de eerste keer overkwam.

Ik werd verliefd op iemand die mij steeds vaker slecht behandelde, zowel mentaal als fysiek. Het verraderlijke is, zoals ik ook heb ervaren, dat je denkt dat je met een normaal gezond iemand te maken hebt. Als je een klik voelt, schenk je die persoon je vertrouwen en daar gaat het mis.

Eerst is er niets te merken. Maar als de band stevig genoeg is, worden beetje bij beetje je persoonlijkheid en je gevoel van eigenwaarde afgebroken. Meestal gaat de narcist daarbij heel subtiel te werk.

Er was van mijn zelfvertrouwen weinig meer over toen de relatie stopte. Het heeft mij lange tijd gekost om daarvan te herstellen. Ik dacht: 'Dat gaat mij nooit meer gebeuren. Voortaan herken ik zo iemand op een kilometer afstand.' Maar jammer genoeg is het me toch nog vaker overkomen. Hoe dat kan? Dat leg ik je graag uit in dit boek.

Doordat het mezelf een aantal malen overkwam, weet ik hoe moeilijk het is om los te komen uit een narcistische relatie van welke aard dan ook. Toen ik bovendien van mijn cliënten hun pijnlijke verhalen hoorde, besloot ik om dit boek te schrijven.

Er zijn natuurlijk meer boeken over narcisme. Ik ben zelf gelovig en veel van mijn cliënten ook, daarom vind ik het belangrijk om vanuit christelijk perspectief over dit onderwerp te schrijven.

Door de verhalen die ik in mijn praktijk hoor en de onvoorstelbare pijn die daaruit spreekt (en die ikzelf ook zo goed ken), wil ik graag meer bekendheid geven aan het verschijnsel narcisme en de gevolgen van een relatie met een narcist.

Als je weet of vermoedt dat jij in een narcistische relatie zit of hebt gezeten, of je meer over dit onderwerp wilt weten, dan is dit boek voor jou.

Via de vragen en schrijfp opdrachten na elk hoofdstuk kun je ontdekken wat dat voor jou persoonlijk betekent.

Ik hoop dat het je zal helpen om een narcistische persoonlijkheid te herkennen, dat je gaat begrijpen hoe het komt dat juist jij het slachtoffer daarvan werd en ook waarom het nog ingewikkelder is wanneer je christen bent.

Maar vooral hoop ik dat je kunt loskomen uit de greep van het narcisme, zodat je mag herstellen en weer voluit durft te leven wie je werkelijk bent!

Marion Lutke

Mensen die
met twee
gezichten leven,

kunnen nooit zichzelf zijn
en vallen uiteindelijk altijd door de mand.

1. Wat is narcisme?

Premier Rutte zei eens in een interview: 'We leven in het tijdperk van de dikke ikken.' Het lijkt erop dat hij gelijk heeft. Het is een narcistisch tijdperk, zeggen we dan, waarin het bij veel mensen meer en meer om henzelf draait. Daarvoor wordt gemakkelijk de aanduiding 'narcisme' gebruikt, een woord dat we steeds vaker horen. Maar wat is narcisme eigenlijk? Het lijkt gemakkelijker om de term te gebruiken dan om precies te beschrijven wat die betekent.

Geregeld hoor ik mensen het woord narcisme gebruiken waar ze iemand willen typeren die egoïstisch handelt. Toch is dat iets heel anders. Hoewel het aantal mensen groeit dat weleens van narcisme gehoord heeft, weten de meesten toch niet wat het werkelijk inhoudt.

Daarom wil ik graag beginnen met een uitleg wat narcisme nu eigenlijk is. Dit boek is in de eerste plaats bestemd voor mensen die met narcisme te maken hebben of hadden en er daarom al meer van weten, maar het wordt wellicht ook gelezen door anderen die die ervaring niet hebben. Gewoon uit interesse, of misschien wel omdat ze betrokken zijn bij iemand die slachtoffer van narcisme is.

In de DSM-5 (V), het 'diagnostisch en statistisch handboek van psychiatrische stoornissen' staan verschillende typen persoonlijkheidsstoornissen beschreven. In deze vijfde editie is er voor het eerst een nieuwe indeling gemaakt in de persoonlijkheidsstoornissen. Er worden vijf basistypen benoemd:

1. Het vermijdende type: is geremd in het aangaan en onderhouden van relaties en contacten. Er is verlegenheid en angst voor afwijzing.
2. Het borderline type: impulsief, heeft een gevoel van leegte, angst voor afwijzing en heeft moeite met het tonen van affectie.
3. Het antisociaal/psychopathische type: is arrogant, heeft een opgeblazen gevoel, is egocentrisch, maakt misbruik van anderen.
4. Het schizotypische type: heeft merkwaardige gedachten en spraak, is zonderling, heeft eigenaardige overtuigingen.
5. Het obsessief-compulsieve type: is extreem koppig, detailgericht, moralistisch en rigide.

Daarna volgt een niveau-indeling van één tot en met vijf, die duidelijk maakt in welke mate iemand voldoet aan de beschrijving van de persoonlijkheidsstoornis. Daarbij geeft één aan dat er geen overeenkomst is en vijf dat er een zeer goede overeenkomst is; dat de patiënt een voorbeeld van dit type mag heten.

Vervolgens zijn er nog zes 'persoonsdomeinen' van persoonlijkheidstrekken, waaraan, samen met 37 verschillende persoonlijkheidsfacetten, het disfunctioneren van de persoonlijkheid in kaart kan worden gebracht.

De narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) wordt dus niet meer direct benoemd. Als we afgaan op de typen die beschreven worden, valt de narcistische persoonlijkheid waarschijnlijk onder het antisociaal/psychopathische type. De diagnose mag overigens alleen gesteld worden door een psychiater of psycholoog.

Uit het bovenstaande blijkt dat de diagnostiek niet eenvoudig is. Dat begint al bij het feit dat iemand met narcisme zich niet graag laat behan-

delen. Voor mensen met deze stoornis is het bijna onmogelijk om bij hun innerlijke pijn te komen. Er is dan ook vaak geen diagnose. Daardoor weet deze persoon niet dat er sprake is van narcisme, en zijn omgeving evenmin.

In het antisociaal/psychopathische type dat in de DSM-5 is beschreven, wordt vaak de 'openlijke narcist' herkend. Maar er is nog een ander type, namelijk de 'verborgen of stille narcist'. Ook zijn er mensen die 'slechts' narcistische trekken hebben. Doordat hun andere kenmerken ook gedeeltelijk onder een of meerdere van de andere persoonlijkheidsstoornissen kunnen vallen, is het bij hen nog lastiger te zien of het om narcisme gaat. Ze worden vaak niet als zodanig herkend.

Bovendien zijn manipulatie en 'onder de radar opereren' juist de instrumenten van de narcist. Narcisme is dus moeilijk te traceren, zelfs door een therapeut of andere hulpverlener.

NPS wordt veroorzaakt door een stuk innerlijke pijn; later in dit hoofdstuk ga ik daar dieper op in. Gedreven door deze innerlijke pijn zal iemand met NPS proberen de hulpverlener een rad voor ogen te draaien, waardoor diagnostiek lastig wordt.

Wat zijn eigenschappen waaraan je iemand met narcisme zou kunnen herkennen? Een persoon met narcisme:

- komt op het eerste gezicht charmant over, met veel zelfvertrouwen en eigenwaarde
- heeft een gebrekkig zelfinzicht
- schiet snel in de verdediging
- uit weinig of geen gevoel
- toont weinig of geen spontaniteit
- heeft moeite met het verouderen van het eigen uiterlijk
- vertoont egocentrisch gedrag
- toont zich vaak overdreven positief
- komt vaak ongeïnteresseerd over op anderen
- geeft vaak blijk van grootheidswaanzin
- heeft een enorme onzekerheid vanbinnen
- wil wel liefde ontvangen, maar kan die vaak niet geven

- wil vaak bevestigd worden als mens
- wil vaak bevestigd worden om zijn of haar daden
- maakt zich geen zorgen om anderen, alleen om zichzelf
- vindt zichzelf bijzonder en uniek
- wil alleen omgaan met mensen die ook 'geweldig en bijzonder' zijn
- ontkent de eigen problemen
- heeft een slecht inlevingsvermogen
- laat zichzelf niet zien aan de wereld, maar toont een bedacht imago
- is overgevoelig voor kritiek
- kan zich slecht inleven in anderen
- heeft geen gevoelsempathie
- vindt zichzelf niet goed genoeg
- vindt een ander niet goed genoeg
- wordt depressief of woedend bij soms kleine tegenslagen
- scheidt vaak op over eigen prestaties
- haalt prestaties van anderen naar beneden
- is jaloers
- heeft een afwijkend slaap- en leefritme
- heeft een gebrekkige gewetensfunctie
- is niet in staat duurzame relaties te onderhouden
- heeft obsessieve fantasieën over ideale 'ik' en ideale situaties
- is onbetrouwbaar; wel woorden maar geen daden
- neemt geen verantwoordelijkheid voor eigen gedrag
- geeft altijd anderen de schuld van wat misgaat
- zoekt zelden hulp voor eigen probleemgedrag
- voelt zich innerlijk leeg
- is emotioneel onderontwikkeld
- voelt zich superieur ten opzichte van anderen

Er zijn meer mannen dan vrouwen met narcisme, hoewel ook de laatste categorie groeit. Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat vermoedelijk 0,1 procent tot 3,9 procent van de mensen NPS heeft en dat het aantal groeiende is. Ook toont wetenschappelijk onderzoek aan dat er onder jongeren een toename is van narcisme en narcistische trekken. Sommigen spreken zelfs van een epidemie als het over narcisme gaat.

Waardoor die toename komt, is niet helemaal duidelijk. Wel wordt er gedacht aan de enorme gewenstheid van kinderen, het prinsen- en prinsessengedrag en de steeds meer individualistisch wordende maatschappij.

Ben ik narcist?

Als je zo de kenmerken leest, zou je kunnen denken dat ieder mens wel een narcistisch stukje in zich heeft. Als je werkelijk meerdere kenmerken van het hierboven genoemde rijtje herkent en bang bent dat je zelf narcist bent, is het goed om dat serieus te nemen en hulp te zoeken. Maar lees eerst nog even verder, want als je je er zorgen over maakt, zou dat al kunnen betekenen dat je geen narcist bent.

Inderdaad is ieder van ons weleens egoïstisch of arrogant, of wil graag gezien en bewonderd worden. Toch maakt dat je nog niet een narcist.

Zelf handel ik weleens egoïstisch en voel me daar dan schuldig over, omdat ik weet dat wat ik doe niet goed is. Dat zit in ieder mens en hoort bij de normale innerlijke worsteling tussen goed en kwaad.

Dat is precies het verschil. Mensen met narcisme weten weliswaar dat wat ze doen niet goed is, maar missen de capaciteit om zich daar schuldig over te voelen. Ze hebben dus een gebrekkig functionerend geweten. Ze kunnen zich slecht inleven in een ander en herkennen ook hun eigen aandeel in een situatie niet. Er is dus een gebrek aan empathie en aan zelfinzicht.

Hoe ontstaat narcisme?

Over het ontstaan en ontwikkelen van een narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn veel theorieën. Onderzoekers zijn het daarover nog lang niet eens. De oorzaak ligt naar alle waarschijnlijkheid in een combinatie van biologische, erfelijke en psychologische factoren plus invloeden uit je omgeving.

Uit onderzoeken blijkt dat er mensen zijn met NPS die een moeilijke jeugd hebben gehad en narcisme hebben ontwikkeld, maar er zijn ook verhalen van narcisten die, vanuit het oogpunt van een ander, een normale jeugd hebben gehad.