

Mjon van Oers

**VOORBIJ HET
NARCISME**

in je relaties,
familie en werk

Inhoud

Waarom dit boek	11
Hoe je dit boek kunt lezen	13
Inleiding	15
Hoofdstuk 1 – Dé narcist?	17
Narcisme en het ego	18
Narcistische persoonlijkheidsstoornis volgens de DSM	19
Spiegeltje, spiegeltje aan de wand	27
Gebrek aan liefde	28
<i>'Is hij echt een narcist?'</i>	31
Hoofdstuk 2 – Van stoornis tot norm	34
Narcisme als karaktereigenschap	36
Erkenning als persoonlijkheidsstoornis	38
De narcisme-epidemie	41
Gezond versus ongezond narcisme	44
<i>'Is het narcisme of een andere stoornis?'</i>	47
Hoofdstuk 3 – De narcistische persoonlijkheidsstoornis ontleed	52
De complexiteit van de diagnose	52
Het narcistische brein	56
De innerlijke wereld van een narcist	59
<i>'Kan een narcist genezen?'</i>	62

Hoofdstuk 4 – Gevaarlijk charisma	66
Het masker van perfectie	66
Een charismatisch of toch narcistisch leider?	68
De narcist aan de top	71
De narcistische baas ontmaskeren	73
<i>‘Hoe kan ik omgaan met mijn narcistische baas?’</i>	75
Hoofdstuk 5 – ‘Ideale liefde’	80
De vallen van de verleiding	80
Misbruik is geen liefde	82
Loskomen van een narcist	85
Geen contact 000	
<i>‘Hoe kan ik mijn vriend in een narcistische relatie helpen?’</i>	91
Hoofdstuk 6 – De geheime oorlog thuis	94
Narcisme binnen het gezin	94
De narcistische ouder	98
Volwassen kinderen van een narcistische ouder	100
<i>‘Wat kan ik doen om los te komen van een narcistische vader?’</i>	103
Hoofdstuk 7 – Een nieuw syndroom	108
Narcistisch misbruik en de gevolgen	108
Slachtoffer van een narcist	111
Waarom ik?	112
Het Narcistisch Slachtoffer Syndroom	114
<i>‘Hoe kan ik herstellen van een destructieve relatie?’</i>	119
Hoofdstuk 8 – Omgaan met een narcist	124
Handvatten voor het dagelijks leven	124
Gouden tips bij het scheiden van een narcist	129
En de kinderen ...?	131
<i>‘Hoe kan ik voorkomen dat mijn kind een kleine narcist wordt?’</i>	133

Hoofdstuk 9 – Terug naar jezelf	138
Je levensenergie behouden	138
Betekenis geven	140
Je eigen held worden	143
Je weg vervolgen	145
<i>'Hoe kan ik weer mezelf worden?'</i>	149
Hoofdstuk 10 – De keuze die je leven verandert: angst of liefde	154
Je eigen angsten overwinnen	156
Liefdevolle energie creëren	159
Tot slot	165
Het ABC van het ongezonde ego	167
Aanbevolen literatuur en bronnen	173
Over de auteur	175

Wat een narcist ook doet, hoe groots het ook lijkt, het komt allemaal voort uit angst en uit angst komt nooit iets moois voort. Alles wat echt groots is, kan alleen gecreëerd worden uit liefde. Iets wat uit angst geboren is, werkt negatief. Angst vernietigt de liefde en haalt het lachen, de luchtigheid, het licht en de levendigheid van het bestaan naar beneden.

Waarom dit boek

Narcisten kunnen man zijn of vrouw, rijk of arm, jong of oud, gelovig of niet-gelovig, westers of niet westers ... Er zijn geen bepalende maatschappelijke factoren die een narcist een narcist maken. Narcisten zijn charmant, ergerlijk, boeiend en dikwijls ronduit schadelijk. Ze kunnen veel pijn veroorzaken als je niet weet op welke manier je het best kunt omgaan met iemand met deze ingewikkelde persoonlijkheid. Gezien de aanzienlijke invloed die een narcistische partner, vriend, ouder, kind of baas kan hebben op jouw wereld, is het verstandig zo veel mogelijk te weten over wie deze mensen zijn, wat hen drijft en hoe je met hen omgaat. Iedereen die niet geïnformeerd is, is kwetsbaar.

Hoe je dit boek kunt lezen

Met dit boek wil ik je een manier aanreiken om je te verdiepen in een van de meest intrigerende en tegelijkertijd meest schadelijke fenomenen van deze tijd. Het beschrijft narcisme, hoe het zich in jouw leven kan voordoen en hoe je zelf in de hand hebt hoe je ermee omgaat.

Als ervaringsdeskundige heb ik ingezien hoe kwetsbaar ik zelf was door mijn onwetendheid over narcisme, zowel in romantische relaties, als in werk- en familierelaties en eigenlijk in de gehele maatschappij. De ontdekking van wat er feitelijk aan de hand was, was onthutsend en tegelijkertijd zeer bevrijdend.

Heb ik de wijsheid in pacht op dit gebied? Nee, absoluut niet. Ik ben slechts een auteur die ervaringen heeft met narcisme in haar leven. Deze ervaringen en de invloed ervan op mijn leven en mijn omgeving, riepen heel veel vragen bij mij op. Ik voelde en wist dat er iets niet klopte. Daarom ging ik op zoek naar antwoorden. Dit boek bestaat uit een uitgebreide samenvatting van deze jarenlange zoektocht, mijn eigenzinnige inzichten en ervaringsverhalen van anderen. Het is niet mijn bedoeling om kwaad te spreken over wie dan ook. Het gaat hier echter om een ernstige persoonlijkheidsstoornis, waarbij er sprake kan zijn van veel leed voor de omgeving.

In het geval van narcisme is er een duidelijk patroon in het gedrag waarneembaar. Toch is elke situatie uniek. Probeer de adviezen in dit boek dan ook niet op te volgen alsof het de enige waarheid is; zie ze als inzichten en tips, die je zelf met gezond verstand en wijsheid kunt toepassen.

Ik ben geen psychiater of deskundige op het gebied van persoonlijkheidsstoornissen. Daarom wil ik hier voor de zekerheid vermelden dat de teksten in dit boek niet zijn bedoeld voor het stellen van een

diagnose, behandeling of genezing van een aandoening, noch op welke manier dan ook gelden als een vervanging voor professionele medische, psychiatrische, psychologische zorg of behandeling.

Al ben je nog zo goed geïnformeerd over narcisme, alleen iemand met een professionele opleiding kan de officiële diagnose ‘narcistische persoonlijkheidsstoornis’ stellen. Na het lezen van dit boek ben je wel in staat om narcisme in het echte leven te herkennen als je het tegenkomt. Je weet dan hoe je het best om kunt gaan met een narcist in je directe omgeving en hoe jezelf te beschermen. Dit boek is echter niet alleen geschreven voor degenen met een narcist in hun directe omgeving, ook omstanders, therapeuten, hulpverleners enzovoorts zullen hier waardevolle informatie vinden om narcisme en de invloed daarvan beter te kunnen herkennen.

Het boek is geschreven vanuit een vrouwelijk perspectief, maar wat er staat kan net zo goed voor mannen gelden. Ik heb ervoor gekozen om de narcist met ‘hij’ aan te duiden vanwege de leesbaarheid. Dit betekent niet dat er geen vrouwelijke narcisten bestaan en ook niet dat ze minder schade aanrichten dan mannen. Een vrouwelijke narcist is niet veel anders dan een mannelijke.

Je vindt veel informatie in dit boek. Ik heb dit boek niet geschreven met de bedoeling dat je alles achter elkaar zult lezen. Sommige delen in dit boek zullen meer van toepassing zijn op jouw situatie, of meer je interesse hebben. Je kunt dan ook gewoon beginnen met lezen waar jij dat wilt.

Als je al de schadelijke invloed van een narcist in je leven hebt onderhouden, dan geeft dit boek je de erkenning die je nodig hebt en handvatten om te herstellen. Uit eigen ervaring weet ik dat je er uiteindelijk sterker uit kunt komen. Een van de doelen van dit boek is om je daarbij te ondersteunen en het proces te helpen versnellen.

Mjon

Inleiding

In feite is de psychologie van het narcisme als wetenschappelijke studie relatief jong, nauwelijks meer dan een eeuw oud. De term ‘narcisme’ is echter niet beperkt tot de psychologie, maar kan ook worden gezien door de lens van andere wetenschappelijke disciplines zoals sociologie, politicologie en criminologie. Toch is kennis van en onderzoek naar narcisme alles behalve het exclusieve domein van wetenschappers; deze informatie is zeer relevant voor iedereen.

Kennis van narcisme kan je jaren van ellende besparen. Het kan ervoor zorgen dat je uit handen blijft van een loverboy, voorkomen dat je wordt kaalgeplukt door een schurk of je het verdriet besparen over een niet-bestaande liefde. Inzicht in de narcistische stoornis kan je ook een lange strijd met een van je ouders besparen om de controle over je leven en grote conflicten op je werk helpen voorkomen. Het helpt je ook in te zien dat (politieke) leiders niet altijd het beste met ons voor hebben of dat die ene geweldige goeroe eigenlijk alleen zijn eigen belang behartigt. Het kan je de inspiratie geven om te veranderen van baan of de kracht verlenen om een gevaarlijke relatie te beëindigen. Met andere woorden, met kennis over narcisme bescherm je jezelf en sta je psychisch en emotioneel sterker in je schoenen.

Dit boek laat op een heldere manier zien hoe narcisme invloed kan hebben op alle facetten van het leven én wat je kunt doen om jezelf ertegen te beschermen. Van een narcistische ouder tot gymleraar, van een narcistische partner tot CEO: narcisme komt overal voor.

Bij een narcist denken veel mensen aan iemand met te veel eigenliefde. Maar eigenliefde is er in vele gradaties. Een gezonde dosis is goed om te kunnen functioneren in onze complexe maatschappij. Bij een narcist gaat het echter om een diepgaand patroon van ingebeeld

grootsheid, behoefte aan bewondering en gebrek aan empathie.

De vraag is: Hoe kun je een narcist doorgronden? Hoe zie je dat iemand een gestoorde persoonlijkheid heeft? Je kunt niet in iemands hoofd kijken of diegene misschien aan grootheidswaan lijdt of denkt bijzondere rechten te hebben. Daar komt bij dat narcisten ook heel leuke, spannende en charmante mensen kunnen zijn.

Dit boek begint met de eerste stap: inzicht. Hier vind je informatie over narcisme in het algemeen en de narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) in het bijzonder. Er worden tal van voorbeelden gegeven van narcistisch gedrag, zodat je het herkent wanneer je te maken hebt of krijgt met een narcist. Gezien de aanzienlijke invloed die bijvoorbeeld een narcistische partner, vriend, ouder, kind of baas kan hebben op jouw wereld, is het verstandig zoveel mogelijk te weten over wie deze mensen zijn, wat hen drijft en hoe je met hen omgaat.

De tweede stap is om de vele verschillende aspecten van narcistisch gedrag te kunnen interpreteren en hanteren. De narcistische problematiek is onzichtbaar en tegelijkertijd zeer omvangrijk voor degenen die er van dichtbij bij betrokken zijn. Het is vaak lastig om in te zien wat er daadwerkelijk gaande is. Door wat je hier leest, krijg je veel meer duidelijkheid, onder meer over wat narcisten drijft.

De derde, laatste stap en tevens het laatste deel van dit boek, laat zien hoe je kunt herstellen door keuzes te maken die je leven kunnen veranderen, op weg naar een leven voorbij het narcisme.

Tot slot vind je achterin dit boek het '*ABC van het ongezonde ego*', waarin je in één oogopslag de meest opvallende kenmerken van personen met de narcistische persoonlijkheidsstoornis terugvindt.

HOOFDSTUK 1

Dé narcist?

We hebben allemaal een unieke persoonlijkheid, die bestaat uit aspecten als voorkeuren, gewoonten, stemmingen, motieven, waarden, houdingen en moraal. Wie we zijn, wat we geloven, wat we onder liefde en haat verstaan, wat onze angsten, verlangens en zorgen zijn over iets en hoe we hebben geleerd om onszelf en anderen te zien, vormen onze persoonlijkheid. De combinatie van al deze aspecten bepaalt hoe we handelen en reageren.

Een persoonlijkheidskenmerk kun je omschrijven als een opvallend en duurzaam patroon van gedachten, gevoelens en gedrag; een consistente manier om zaken te zien in wisselwerking met anderen en onszelf. We omschrijven onszelf en anderen vaak door een opsomming van eigenschappen: onzeker, dominant, charmant enzovoort. Wanneer een bepaalde eigenschap zich af en toe manifesteert, is het gewoon een onderdeel van de menselijke natuur. Maar zo'n universele menselijke eigenschap wordt een persoonlijkheidskenmerk wanneer hij routinematig voorkomt bij een persoon.

Er zijn tal van persoonlijkheidskenmerken. Al deze kenmerken hebben uitersten en kunnen uitmonden in grensoverschrijdend gedrag. Dat gedrag wordt gekenmerkt door destructieve gedachten en handelingen die tot uiting kunnen komen in praktisch alle gebieden van het leven.

Over het algemeen vraagt alles wat afwijkt van het 'gewone' om een 'etiket'. Zo hebben we voor mensen met bepaalde persoonlijke kenmerken namen bedacht als autistisch, antisociaal en paranoïde. Narcistisch is ook zo'n etiket.

Het lastige met termen als 'narcist' en 'narcisme' is dat mensen er vaak heel verschillende dingen mee bedoelen. 'Narcisme' is een containerbegrip geworden voor een heel scala aan menselijke gedragin-

gen, variërend van ietwat irritant gedrag tot een zeer ernstige persoonlijkheidsstoornis. In dit boek zullen we ons vooral bezighouden met narcisme als persoonlijkheidsstoornis. Een persoonlijkheidsstoornis definiëren we in deze context als een terugkerend patroon van menselijk gedrag dat door de omgeving als grensoverschrijdend, verstorend en destructief wordt ervaren.

Narcisme en het ego

Blij zijn met jezelf is een goede zaak. Dit is meteen ook de paradox die er heerst met betrekking tot narcisme. Het is normaal, misschien zelfs noodzakelijk, om onszelf te vertellen wat onze sterke punten zijn. Zo kunnen we de beproevingen van het leven doorstaan zonder verlies van het geloof in het eigen kunnen. Het is ook een goede zaak om goed voor jezelf te zorgen en daarin mogen we soms best een beetje egoïstisch zijn. Narcisme wordt dan ook wel omschreven als een mechanisme tot zelfbehoud. Het heeft als taak om het ego te beschermen, te verdedigen, pijn te vermijden en om te helpen bedreigingen te voorkomen.

Een herkenbaar voorbeeld is dat we onszelf een schouderklopje geven wanneer we iets goed hebben gedaan, of dat we snel geneigd zijn de schuld op andere zaken of mensen te schuiven wanneer we hebben gefaald. We zijn meesters in het bedenken van argumenten die we nodig hebben om onszelf te accepteren. Op dit niveau kan narcisme omschreven worden als ‘een nuttige eigenschap om het ego op peil te houden wanneer dit gekrenkt wordt’. Wanneer iemand nare dingen over ons zegt, voelen we ons slecht. Narcisme werkt dan als een afweermechanisme. Een deel van het ego probeert te ontkrachten of te verzachten wat anderen zeggen. Narcisme heeft dan als taak om onszelf te beschermen. In dit soort situaties kunnen de meeste mensen inzien of er misschien een kern van waarheid zit in wat men over hen zegt, wat een waardevolle kans kan zijn voor zelfinzicht en groei. Iemand met een narcistische stoornis zal echter steeds opereren vanuit angst en allerlei verdedigingssystemen inzetten. Vaak gaat dit zelfs zo ver dat zo iemand met woede reageert op iedere tegenspraak. Een narcist verdraagt kritiek en tegenspraak slecht.

Een buitensporig narcistisch iemand probeert zichzelf te beschermen tegen ongemakkelijke gevoelens, terwijl de meesten van ons hebben geleerd om daarmee om te gaan. Wij begrijpen dat je niet altijd kunt winnen of dat je soms goede, soms mindere en vaak gemiddelde prestaties levert. Maar iemand met een pathologische vorm van narcisme is niet in staat om met verlies om te gaan en vindt het onverdraaglijk dat zijn prestaties niet altijd geweldig gevonden worden. Hij kan het gevoel niet verdragen slechts gemiddeld te zijn. Verdedigend gedrag komt bij narcisten dan ook veel voor: alles moet perfect zijn, terwijl ons leven lang niet altijd perfect kan zijn. Een narcist wil volmaakt zijn en alle anderen moeten hem ook zo zien. Als je al perfect bent, hoef je nooit naar jezelf te kijken en je gedrag aan te passen. Dit vertraagt echter je groei als mens. Een narcistisch iemand omzeilt geestelijk zijn eigen groei omwille van handhaving van zijn ego. Negatieve emoties zijn vaak functioneel. Ze vertellen je wanneer er dingen moeten veranderen in je omgeving of in jezelf. De narcist doet echter alsof hij blind is voor zijn eigen fouten. En dat is misschien wel de enige manier om zijn kwetsbare ego staande te houden.

Narcistische persoonlijkheidsstoornis volgens de DSM

Wereldwijd geldt de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (*Handboek voor de Classificatie van Psychische Stoornissen DSM*) als het standaardwerk voor professionals om psychische aandoeningen te diagnosticeren. De DSM geeft negen criteria die van toepassing zijn op een narcist. Een persoon die voldoet aan tenminste vijf van deze negen criteria heeft een narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS). De negen criteria zijn:

1. Heeft een opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid (overdrijft bijvoorbeeld de eigen prestaties en talenten, verwacht te worden erkend als superieur, zonder de erbij horende prestaties).
2. Is gepreoccupeerd met fantasieën over grenzeloos succes, grenzeloze macht, genialiteit, schoonheid of ideale liefde.
3. Gelooft dat hij 'heel speciaal' en uniek is en alleen begrepen kan

worden door, of hoort om te gaan met, andere heel speciale mensen (of instellingen) met een hoge status.

4. Heeft een excessieve behoefte aan bewondering.
5. Heeft het gevoel bijzondere rechten te hebben, dat wil zeggen onredelijke verwachting van een uitzonderlijk welwillende behandeling of een automatisch meegaan met zijn verwachtingen
6. Exploiteert anderen (maakt misbruik van anderen om zijn of haar eigen doelen te verwezenlijken).
7. Heeft een gebrek aan empathie: is niet bereid de gevoelens en behoeften van anderen te erkennen of zich ermee te identificeren.
8. Is vaak afgunstig op anderen of gelooft dat anderen afgunstig zijn op hem of haar.
9. Toont zich arrogant of hooghartig in houding of gedrag.

Er moet sprake zijn van een diepgaand (pervasief) patroon van grootsheid (in fantasie of gedrag), behoefte aan bewondering en gebrek aan empathie, dat al begint op jongvolwassen leeftijd.

De criteria in de DSM worden al jaren als diagnostische maatstaf gebruikt en zijn vertrouwd voor professionals. Voor de geïnteresseerde leek zijn ze echter veel lastiger toe te passen. Je kunt immers niet in iemands hoofd kijken om te zien of diegene misschien grootheidswaan heeft, of denkt bijzondere rechten te hebben. Toch is het belangrijk om de signalen van de narcistische stoornis te herkennen, om jezelf zo tegen eventueel misbruik te kunnen beschermen. Laten we daarom eens kijken naar wat deze criteria uit de DSM in de dagelijkse praktijk betekenen.

1. Het eerste kenmerk van iemand met de narcistische persoonlijkheidsstoornis is een 'opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid'

Superioriteit is voor de narcist een manier van leven. Het is een primitieve, beschermende impuls, een reeks van overtuigingen en instincten, waardoor al zijn denken en handelen beïnvloed wordt. Hij schept op over zichzelf en is een tikkeltje snobistisch en dat is meestal nog zacht uitgedrukt. Er is niets op hem aan te merken, hij is volmaakt. Het gevoel van superioriteit wordt meestal gevormd op basis van:

- a. verheerlijking van het lichaam (het uiterlijk, gezondheid, seksuele bekwaamheid, lichamelijke fitheid, sportieve vermogens)
- b. de geest (intelligentie, talent en kennis, echt of ingebeeld)
- c. 'spiritualiteit' of religie (godsdienschtigheid, onechte diepzinnigheid), of
- d. maatschappelijke status (zijn afkomst, baan, bezittingen, leidinggevende vaardigheden, het concurrentievermogen, de mogelijkheid om anderen te domineren)

De narcist overdrijft het belang van het gebied waarop hij zijn superioriteit baseert en verwaarloost meestal de andere gebieden. Zo wordt vaak gedacht dat narcisten ijdel zijn, maar dat is niet altijd het geval. Een intelligente narcist zal veel investeren in de ontwikkeling van zijn geest, maar het amper nodig vinden om zijn eigen lichaam te verzorgen. Terwijl een andere narcist misschien juist erg op zijn lichaam gericht is en veel tijd besteedt aan zijn uiterlijk, maar daarnaast zijn geestelijke ontwikkeling verwaarloost. Sommige narcisten zien zichzelf als superieur in meer dan een van deze gebieden of zelfs in ze allemaal. Weer een andere narcist voelt niet eens de behoefte om te bewijzen of te rechtvaardigen dat hij zo superieur is. Hij is ervan overtuigd dat hij superieur geboren is. Hij ziet zichzelf als speciaal, bijzonder en verheven boven de alledaagse fouten, kwellingen, verplichtingen, problemen en verantwoordelijkheden van 'het gewone volk'.

Waarschijnlijk beschikt een narcist niet alleen over een onnauwkeurig zelfbeeld, maar zelfs over een zeer onjuist zelfbeeld. Het is voor een narcist heel normaal om te geloven dat hij verbluffend knap is, terwijl hij niet aantrekkelijker is dan gemiddeld. Voor een narcist met een lager dan gemiddelde opleiding is het goed mogelijk dat hij gelooft dat hij een genie is. Dit onrealistische, overschatte, superieure zelfbeeld zorgt er ook voor, dat de narcist ...

2. ... gepreoccupeerd is met fantasieën over grenzeloos succes, grenzeloze macht, genialiteit, schoonheid of ideale liefde

Terwijl we allemaal weleens fantaseren, is het probleem voor de narcist dat hij moeilijk onderscheid kan maken tussen fantasieën en onbewuste leugens. Een narcist en zijn partner zullen bijvoorbeeld al

snel verstrikt raken in een geïdealiseerde, obsessieve relatie waarin de narcist de ridder speelt, in zijn eigen sprookje. En maar al te vaak, eindigt het verhaal niet met, ‘en zij leefden nog lang en gelukkig ...’

Het is goed om in gedachten te houden dat de lagen van de verdediging en misleiding zo complex kunnen zijn, dat de narcist zelf nauwelijks het verschil tussen leugen en waarheid kan zien. De narcist kneedt de wereld om zich heen naar zijn wil en naar zijn eigen verstoorde wereldbeeld. Hij kan het zich niet veroorloven om eerlijk te zijn - vooral niet naar zichzelf toe want de narcist is ...

3. ... iemand die gelooft dat hij heel speciaal is

Hij zal niet begrijpen hoe hij voor een promotie over het hoofd kan worden gezien, zal nooit zijn fouten toegeven en is niet in staat om een situatie te zien vanuit een ander oogpunt. De narcist heeft een geïdealiseerd, superieur zelfbeeld gecreëerd, waarin hij het exclusieve centrum van het heelal en het leven is. Hij houdt ervan zich te associëren met populaire of belangrijke mensen. Op dat moment is hij charmant en attent, maar alleen tegen mensen in posities van macht. Hij kijkt neer op mensen die hij minderwaardig vindt en gedraagt zich jegens hen kleinerend, koud en afwijzend. Vergeet echter niet dat zijn fictieve zelfbeeld is gecreëerd vanuit zijn eigen fantasieën. Dat beeld kan hij alleen in stand houden doordat anderen het blijven geloven. Hij is voor zijn zelfbevestiging geheel afhankelijk van anderen, want de narcist heeft ...

4. ... een excessieve behoefte aan bewondering

Hij ziet zichzelf als een legende en leeft in een fantasiewereld die is opgebouwd rond dat eigen ingebeelde imago. Hij is constant hongerig naar aandacht en zoekt voortdurend aanbidding en bewondering. Of een narcist doorslaat in kwaadaardig narcistisch gedrag is mede afhankelijk van factoren in de omgeving. Als hij bijvoorbeeld een artiest is en veel bewondering ontvangt, kan hij lang aardig blijven. Als er in die behoefte aan aandacht niet wordt voldaan, kan hij zich irritant gaan gedragen. En als er stelselmatig niet aan zijn extreme behoefte aan aandacht wordt voldaan, dan kan een narcist doorslaan en zelfs agressief worden.

Een narcist is in wezen zwak. Hij moet voortdurend gevoed worden door emoties van andere mensen. De narcist moet voor de opbouw van zijn superioriteitsgevoel steeds extremer gaan functioneren om zijn ego op hetzelfde niveau te houden. Zoals een verslaafde een steeds hogere dosis nodig heeft, zal de narcist die niet genoeg aandacht krijgt zijn grenzen verleggen en zijn toevlucht nemen tot asociaal gedrag, want de narcist is ...

5. ... een persoon die het gevoel heeft bijzondere rechten te hebben

Het is niet alleen zo dat de narcist denkt dat hij veruit superieur is aan andere mensen, maar zijn gevoel van superioriteit zit ingebakken in elke cel van zijn persoonlijkheid. Hij vindt het dus absoluut vanzelfsprekend dat hij recht heeft op een voorkeursbehandeling.

De narcist probeert te overheersen en te domineren. Iedere algemeen geaccepteerde regel gaat overboord en anderen zijn er uitsluitend voor zijn eigen gewin. Voor een narcist bestaat de omgeving ter meerdere eer en glorie van hemzelf, want hij is het centrum van het universum. Een egocentrisch mens denkt dat het universum om hem draait; een narcist denkt dat hij zelf het universum is. Maar ofschoon hij zich gedraagt alsof hij het middelpunt is en niets of niemand nodig heeft, is hij feitelijk afhankelijk van anderen. Want de narcist is ...

6. ... een persoon die anderen exploiteert

Een narcist denkt niet alleen dat hij recht heeft op een speciale behandeling, hij gaat nog een stapje verder. Hij maakt misbruik van anderen om zijn eigen doelen te verwezenlijken. De narcist weet zeker dat anderen er zijn om hem gelukkig te maken, omdat hij zo geweldig is. Een egocentrisch mens heeft nog de mogelijkheid om te leren dat de wereld niet om hem draait en hem niet gelukkig hoeft te maken, maar dat hij zichzelf gelukkig mag maken. Bij de narcist ontbreekt dat inzicht. Om zich beter te voelen, de controle te behouden en aan de macht te blijven, is hij eraan verslaafd om anderen te gebruiken en misbruiken.

In zijn beleving heeft hij niets of niemand nodig. Hierdoor zal hij elke hulp, aandacht of alles wat je voor hem doet onderwaarden. Hij heeft je aandacht en hulp erg nodig, maar zal er nooit om vragen.

Hij zal het zelfs ontkennen en afwijzen als je het hem aanbiedt. Hij zal hooguit de opdracht geven dat je iets voor hem moet doen. Dankbaarheid of waardering voor iets wat je voor hem hebt gedaan, zal hij je zelden geven. Als je ergens om vraagt, dan ben jij degene die behoeftig is, voor wie het nooit goed genoeg is, degene die zeurt. Hoe redelijk en normaal de kwestie ook is, een narcist zal vrijwel nooit je wensen respecteren. In plaats daarvan moet je hem adoreren en aan al zijn hoge eisen tegemoetkomen.

Een narcist wil alleen het beste voor zichzelf en het maakt niet uit als dat ten koste gaat van anderen. Hij zal alles doen en verdraaien om zijn doel te bereiken. Er is zelfs vaak sprake van manipulatie en oplichting. De narcist is zich wel degelijk bewust van het leed dat hij veroorzaakt in het leven van andere mensen, maar dat weerhoudt hem niet. 'Gewetenloosheid' is zodoende een term die bij ziekelijk narcisme van toepassing is. Als al het handelen alleen gericht is op het beste voor zichzelf willen, wetende dat anderen hierdoor worden benadeeld, dan is dat een vorm van gewetenloos handelen. In persoonlijke relaties gaat het dan ook vaak mis, want de narcist is ...

7. ... niet bereid de gevoelens en behoeften van anderen te erkennen of zich ermee te identificeren

De narcist kan en wil zich niet inleven in een ander. Empathie impliceert gelijkheid, iets wat voor de narcist weerzinwekkend is. Hij heeft een gebrek aan empathie.

Een narcist is niet psychotisch ontregeld, zijn taalgebruik is normaal en hij heeft geen verminderde aandacht of psychoses. De narcist lijkt dan ook in eerste instantie volledig normaal; hij heeft een gewone algemene ontwikkeling en vaak veel (vak)kennis. Zo op het eerste gezicht kan iemand met een narcistische stoornis dan ook prima functioneren. Iemand met deze stoornis zal volkomen normaal op de meeste psychologische tests reageren. In feite laten studies zelfs vaak een iets bovengemiddeld IQ en vermogen tot rationeel denken zien bij narcisten. Maar deze intacte intelligentie verbergt een geheel ander, verwoestend gebrek: het gemis aan medemenselijkheid.

Empathie, het vermogen om instinctief te begrijpen hoe iemand zich voelt, is een essentiële menselijke eigenschap, die ons tot een

sociale soort maakt. Bij een narcist wordt verondersteld dat er amper emoties voor anderen aanwezig zijn en dus ook geen empathie. Hij kan zich dus geen voorstelling maken van de innerlijke toestand van de ander. Dit verklaart ook waarom de narcist een verminderde automatische herkenning heeft van gelaatsuitdrukkingen van angst, verdriet of walging. Zelfs als hij wel leed waarneemt bij de ander, staakt hij niet zijn gedrag dat dat leed veroorzaakt.

Er zijn tal van aandoeningen die te maken hebben met een gebrek aan empathie, maar narcisme beschrijft specifiek iemand die er daadwerkelijk op uit is om te profiteren van anderen. De charmerende kant die onlosmakelijk met narcisme is verbonden, wijst er al op dat je een narcist niet zomaar kunt definiëren als iemand met gebrekkige empathie die er niet toe komt interesse te hebben voor een ander. Een narcist is geen autist. Hij heeft anderen nodig voor zijn zelfbevestiging en om ze voor zijn karretje te spannen. Maar dit is nog niet alles, want de narcist is ...

8. ... vaak afgunstig op anderen of gelooft dat anderen afgunstig zijn op hem of haar
De prestaties, het succes, vertrouwen, bezittingen en zelfs persoonlijke eigenschappen of het geluk van anderen ervaart de narcist als een aanval op zijn gevoel van eigenwaarde, macht en overwicht. Als een ander iets heeft wat hij wil en niet heeft, betekent dit dat die ander misschien beter is, gelukkiger is of meer verdient dan hij. Dat is een bedreiging voor zijn ego. Zo kan alleen al het bestaan van iemand min of meer een bedreiging vormen voor het gevoel van eigenwaarde van de narcist. Om zich hiertegen te verdedigen zal de narcist de kwaliteiten, vaardigheden, waarden of prestaties van anderen devalueren en denigreren. Afgunst zorgt er ook voor dat de narcist weigert waardering op te brengen voor de dingen die andere mensen hem geven of voor hem doen. Afgunst is een universele emotie, maar bij narcisme kent het een uitvergrote vorm. Een narcist is niet alleen vaak afgunstig op successen of bezittingen van anderen, hij denkt ook dat anderen afgunstig zijn op hem.

De narcist is ook zeer jaloers. Dat is een gevolg van zijn angsten. Jaloezie is de angst voor verlies, de angst om te worden verlaten, verdraden, vernederd of afgewezen. Bij jaloezie gaat het om personen. Er

is altijd een andere persoon die dreigt de aandacht en genegenheid van iemand anders weg te nemen. Jaloezie is tot op zekere hoogte natuurlijk. Zelfs dieren voelen jaloezie. We zijn allemaal weleens afgunstig en jaloers, in verschillende gradaties, maar de narcist kan extreem jaloers, controlerend, bezitterig en zelfs paranoïde worden. Het zien van minder interesse bij een ander of een beetje minder dan totale aanbidding van hem, wordt onmiddellijk als een teken van mogelijk verraad beschouwd. Hij kan afgunstig en jaloers zijn op van alles en geeft dan twee reacties: of hij toont er totaal geen interesse in of hij zal het uitdrukkelijke minachten want, de narcist heeft ...

9. ... een arrogante of hooghartige houding of gedrag

De narcist komt dikwijls verwaand en pretentius over, doordat hij zichzelf met zijn zelfverheerlijkend gedrag op een voetstuk zet. Daarnaast is het gezien zijn grote gedrevenheid niet ongewoon voor een narcist om een maatschappelijke positie van macht en invloed te verkrijgen, evenals fortuin. Maar als je kijkt naar wat er onder de oppervlakte van een dergelijke hoge sociale of economische status ligt, is dat een mens die op allerlei manieren voortdurend bezig is om zich te bewijzen, zowel aan anderen als zichzelf. Als je wat beter kijkt naar zijn gedrag, zie je dat alles wat hij doet wordt overdreven. In feite is alles nep. Vergeet niet dat een narcist misschien zeer interessant kan zijn, maar vooral ook zeer interessant doet.

Al deze narcistische gedragingen zijn uiteindelijk terug te voeren op handelen uit angst. En aan de kern daarvan ligt een gebrek aan liefde.

Ik heb er geen twijfel over dat ervaringsdeskundigen de narcisten in hun leven aan de hand van sommige van deze criteria herkennen. Het kan ook dubbel zijn om hier te lezen wat een enorme lastpak een narcist kan zijn, want tegelijkertijd is hij misschien ook de leukste, spannendste en meest charmante persoon die je kent. Dit is precies waarom het zo moeilijk is om de narcist te doorgronden als een persoon met een gestoorde persoonlijkheid.

Ik weet ook dat we nog veel meer criteria kunnen toevoegen aan de negen criteria die de DSM zo compact beschrijft. Wanneer je een dis-

functionele narcist van dichtbij meemaakt, zul je regelmatig ook nog heel andere gedragingen zien. Om dus een zo'n compleet mogelijk beeld te geven, gaan we wat dieper in op een aantal zaken.

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

Van oorsprong is de term 'narcisme' ontleend aan het Griekse mythologische verhaal over Narcissus, een beeldschone jongen die op zijn eigen spiegelbeeld verliefd wordt. In deze mythologie wordt verwezen naar het gevaar van buitensporige eigenliefde. Veel mensen denken bij het woord narcist dan ook aan iemand die wat te vaak in de spiegel kijkt. Dit bagatelliseert narcisme tot slechts wat overdreven ijdelheid in plaats van het woord te gebruiken voor de symptomen van een daadwerkelijke stoornis. Ook wanneer je denkt dat een narcist te veel van zichzelf houdt, dan ben je niet de enige. Veel mensen denken dat. In de algemene omschrijving in het woordenboek staat narcisme dan ook vaak omschreven als 'ziekelijke liefde voor zichzelf'.

Eigenliefde gebruiken om narcisme te definiëren is echter ontoereikend. Echte eigenliefde kun je omschrijven als een gevoel van innerlijke tevredenheid. Met een gezonde portie eigenliefde leef je vanuit een sterke kern, ben je autonoom, leef je in liefde en kunnen anderen meegenieten van jouw levensvreugde. De narcistische eigenliefde is echter gebaseerd op angst en gericht op imago.

Op het eerste gezicht lijkt een narcist erg vol van zichzelf, maar in werkelijkheid is het tegendeel het geval. Onbewust heeft hij juist zeer weinig zelfvertrouwen en compenseert dit door zich als beter en belangrijker voor te doen dan anderen. Dit facet van de psyche van een narcist is ingewikkeld, omdat hij aan de oppervlakte zelfverzekerder lijkt dan wie dan ook. Het is goed om te onthouden dat de narcist leeft in een bange wereld; hij kent vooral gevoelens van diepe angst. Om dit te compenseren draagt een narcist voortdurend een masker om zijn onzekerheid te verbergen. Dit valse zelfbeeld verjaagt gevoelens van angst, depressie, verlating en schaamte. Met deze gevoelens diep weggestopt in zijn psyche neemt de narcist zijn toevlucht tot het tegendeel. Het gevoel van angst wordt bravoure, minderwaardigheid wordt arrogantie en het gevoel van onwaardigheid wordt onfeilbaarheid.

Gebrek aan liefde

Er zijn veel verschillen tussen mensen met een narcistische stoornis, maar als je verder kijkt kun je ook één zeer belangrijke overeenkomst vinden: het allesoverheersende gebrek aan liefde. Wanneer je niet echt van jezelf houdt en je niet bewust bent van wie je echt bent, kun je niet in liefde leven. Je leeft dan in angst. Eigenlijk handelen we allemaal vanuit maar twee soorten gevoel: angst en liefde. Veel van hoe we handelen en ons gedragen is daarop terug te voeren en komt voort uit een van die twee. Angst brengt logischerwijs een ander soort gedrag met zich mee dan liefde. Leven in angst is het tegenovergestelde van leven in liefde. Leef je in liefde dan breidt liefde zich vanzelf uit. Leef je in angst dan wordt alles om je heen kleiner. Uit angst worden deuren gesloten, uit liefde worden deuren geopend. Uit angst ontstaan twijfel en wantrouwen, uit liefde rust en vertrouwen. Uit angst ontstaat eenzaamheid, die met liefde verdwijnt.

Wat een narcist ook doet, hoe groots het ook lijkt, het komt allemaal voort uit angst en uit angst komt nooit iets moois voort. Alles wat echt groots is, kan alleen gecreëerd worden uit liefde. Iets wat uit angst geboren is, werkt negatief. Angst vernietigt de liefde en haalt het lachen, de luchtigheid, het licht en de levendigheid van het bestaan naar beneden.

De narcist handelt automatisch vanuit zijn afweermechanisme en iemand die handelt vanuit angst denkt alleen nog maar aan zichzelf. Als je echt van jezelf houdt, laat je automatisch anderen daarin delen. Je gaat dan met anderen om vanuit liefde en overvloed en niet vanuit angst en een tekort.

Deze manier van ‘zonder liefde in het leven staan’ brengt zelfzuchtigheid voort. De narcist denkt dat hij los staat van alle dingen en essentieel verschilt van andere mensen. De angst is een bijproduct van een gebrek aan zielsbewustzijn en deze onbewustheid creëert afscheiding. Afgescheidenheid ligt ten grondslag aan zelfzucht, degeneratie, moreel verval en zwakte. Zij verlamt, stelt grenzen en laat geen ruimte voor uitbreiding en groei. Het wakkert de ongezonde eigenliefde aan: ik wil dit, ik ben dat, het is van mij.

De narcist is een gevangene van zijn eigen zelfzucht en daardoor

vreselijk belemmerd in het leven. Zelfzucht is daarom de oorzaak van veel tegenslagen en leed. Zij is beperkend en de oorzaak van be-treurenswaardige en schadelijke opvattingen. Zelfzucht maakt ie-mand tot een gevangene van het lagere zelf. Als je voor jezelf zaait, zuiver en alleen voor zelfzuchtige doeleinden, zal je oogst daarmee in overeenstemming zijn. Iemand die zo weinig liefde voelt als een narcist kan alleen maar onkruid zaaien. Niets maakt zo klein als het narcistische te grote ego en als de concentratie op enkel je eigen zelf-zuchtige, persoonlijke belangen en het vergeten van het welzijn van anderen.

De natuur vraagt van alles wat leeft om samenwerking. De zelf-zuchtige narcist kan niet samenwerken en delft, vroeg of laat, mede daardoor altijd het onderspit. Hij kan heus wel een poosje bloeien, maar nooit voor lang. De natuur staat niet lang toe dat men aanhou-dend zichzelf bevoordeelt ten koste van anderen, want het hart van de natuur is harmonie. De hele structuur van het heelal berust op coördinatie en samenwerking, op geestelijke eenheid. De narcist die standvastig en onafgebroken ernaar streeft zichzelf te bevoordelen ten koste van anderen, komt uiteindelijk ten val, want de natuur duldt geen voortdurende en hardnekkige zelfzucht.

In de kern is een narcist emotioneel onvolwassen. Hij behandelt an-deren daardoor vaak met wreedheid, meedogenloosheid en onver-schilligheid. De eigenschappen die een narcist naar buiten toe laat zien, zoals charme, verantwoordelijkheidsgevoel, liefde enzovoort, zijn allemaal nep en slechts een middel om bewondering en aan-dacht te krijgen. Mede hierdoor zijn de meeste mensen waarschijn-lijk niet in staat om de volle omvang en de ernst van de stoornis te begrijpen. Die charmante en ogenschijnlijk zelfverzekerde persoon is eigenlijk iemand die iedereen voortdurend misbruikt, belachelijk maakt en kleineert? Dat kan toch niet waar zijn? Maar de narcist is er een meester in om zijn echte gezicht te verbergen. We willen graag geloven dat iedereen goed is en wenst wat wij ook wensen: liefde, zorgzaamheid, vrijheid, respect, steun, eerlijkheid enzovoort. Men-taal gezonde mensen willen het beste voor iedereen. We hebben het er maar moeilijk mee om te geloven dat niet iedereen hiertoe in staat

is. Een narcist ziet de zorgen, problemen of gevoelens van anderen gewoon niet. Hij heeft absoluut geen respect voor de gevoelens van wie dan ook en zal altijd profiteren van anderen voor zijn eigen gewin. Het denken van een echte narcist staat dan ook zo ver van ons af dat we het vaak gewoon niet kunnen begrijpen.

Kortom, gedraagt iemand zich niet alleen arrogant en superieur, maar denkt hij ook dat hij zo uniek is dat hij voortdurend een voorkeursbehandeling opeist? Is hij onverzadigbaar als het gaat om aandacht? Moet hij continu worden opgehemeld en zijn ego gestreeld? Is hij vaak extreem afgunstig, jaloers en bezitterig en heeft hij een ijzinglekkend gebrek aan empathie? Zal hij vrijwel nooit je wensen respecteren en moet je in plaats daarvan hem adoreren en aan al zijn hoge eisen tegemoetkomen? Als je dit gedrag bij iemand waarneemt, dan heb je zeer waarschijnlijk een persoon in je leven met een narcistische persoonlijkheidsstoornis.

