

KARYL MCBRIDE

# Houdt het dan nooit op

Helen van een door narcisme verstoorde  
opvoeding



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Will the Drama Ever End? Untangling and Healing from the Harmful Effects of Parental Narcissism*, uitgegeven door Atria Books, imprint van Simon & Schuster Inc., New York, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen  
Omslagontwerp Villa Grafica  
Binnenwerk Zeno  
NUR 770

ISBN 9789020220681  
ISBN e-book 9789020220698

Noot van de auteur

*De voorbeelden, anekdotes en personen in dit boek komen uit mijn klinische praktijk, onderzoek en persoonlijke ervaringen met echte mensen en gebeurtenissen. Namen en een aantal herkenbare kenmerken en details zijn gewijzigd en in sommige gevallen heb ik diverse mensen en situaties tot één persoon of situatie gecombineerd.*

© 2023 Karyl McBride

© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# Inhoud

Inleiding 9

## **DEEL EEN: HET NARCISTISCHE GEZIN**

- 1 De disfunctionele dynamiek van het narcistische gezin 15
- 2 Verstoorde communicatie 39
- 3 Uitgesproken en onuitgesproken regels 59
- 4 Verschillende personages 75

## **DEEL TWEE: DE INVLOED VAN NARCISTISCH OUDERSCHAP**

- 5 Een vertraagde emotionele ontwikkeling 105
- 6 Een aangetast vertrouwen 119
- 7 Onderdrukte separatie-individuele 139
- 8 Aangetaste eigenwaarde en complexe PTSS 157

## **DEEL DRIE: HELING EN ZELFBEVRIJDING**

- 9 Stap 1: Acceptatie, rouwen en traumaverwerking 181
- 10 Stap 2: Separatie en individuatie 197
- 11 Stap 3: Het verwonde innerlijke kind geven wat het niet van zijn of haar ouders kreeg (reparenting) en worden wie je echt bent 219
- 12 Stap 4: Omgaan met je narcistische ouder en de rest van het nest 237
- 13 Stap 5: Een einde maken aan de erfenis van verwrongen liefde 261

Criteria voor narcistische persoonlijkheidsstoornis 285

Noten 286

Aanbevolen literatuur 288

Dankwoord 291

Over de auteur 295

## Inleiding

In 2008 schreef ik *Zal ik ooit goed genoeg zijn?* over narcistische moeders en het negatieve effect dat zij op hun dochters hebben. Ik legde de lezers uit dat het boek niet alleen het resultaat was van mijn jarenlange onderzoek, maar ook ‘een zielenreis die me terugbracht naar toen ik een klein meisje was dat wist dat er iets mis was, dat voelde dat het niet normaal was dat er niet goed voor haar werd gezorgd, maar niet wist waarom’. Het boek raakte zowel in Amerika als daarbuiten een gevoelige snaar. De negentien buitenlandse vertalingen van het boek hebben lezers over de hele wereld geraakt.

Ik wist dat ik over een taboeonderwerp schreef dat voor duizenden vrouwen tot heling zou kunnen leiden. Ik besepte ook dat er nog meer werk aan de winkel was. In de tien jaar nadat het boek was uitgegeven heb ik contact gehad met mannen en vrouwen die wanhopig op zoek waren naar hulp bij hun herstel van de psychologische schade die ze hadden opgelopen doordat ze in een gezin met een narcistische ouder waren opgegroeid. *Houdt het dan nooit op?* is voor de miljoenen volwassenen geschreven die met een narcistische moeder of vader zijn opgegroeid en die over de emotionele verwondingen uit het verleden heen willen komen zodat ze echt heel en vrij kunnen worden.

Ik noem een gezin waarin een of meer narcistische ouders alles bepalen een *narcistisch gezin*. In zo’n gezin eigent een ouder zich alle macht toe door op subtiele en kundige wijze de andere gezinsleden, vooral de kinderen, hun persoonlijke kracht, integriteit en potentieel te ontnemen. Narcisme is een spectrumstoornis, wat betekent dat iemand in dit geval narcistisch gedrag kan vertonen dat varieert van mild tot extreem. Het gedrag varieert van

een paar narcistische trekjes tot een ernstige narcistische persoonlijkheidsstoornis. Als je op het narcistische spectrum steeds verder in de richting van de narcistische persoonlijkheidsstoornis gaat, kom je steeds meer problemen tegen. De omgang met een narcist leidt voor de niet-narcist altijd tot een zekere ondermijning.

Doordat narcisten zó sterk op zichzelf zijn gericht dat ze niet onvoorwaardelijk van een ander kunnen houden, zich niet in een ander kunnen inleven of een ander niet emotioneel kunnen steunen, zijn ze niet zo geschikt als ouder. Onbaatzuchtigheid, compassie en geduld – de eigenschappen die nodig zijn om een kind op de juiste manier te koesteren en te ondersteunen – komen meestal niet voor in het emotionele repertoire van de narcist. Als ouders zijn narcisten zich meestal niet bewust van hun psychologische beperkingen en de ernstige schade die ze hun kinderen toebrengen.

Hoewel er al heel veel over narcisme is geschreven, is er relatief weinig aandacht besteed aan mensen die in de eenzame schaduw van een narcistische ouder zijn opgegroeid. En er is nog minder geschreven over het feit dat narcistische gezinsdynamieken van de ene generatie op de andere worden doorgegeven en vaak verankerd raken in het ‘relationele DNA’ van een familie als ze niet worden behandeld. Met *Houdt het dan nooit op?* wil ik graag in deze behoefte voorzien, zodat lezers die in een narcistisch gezin zijn opgegroeid een manier kunnen vinden om de cyclus van familietrauma’s te beëindigen en hun psychologische en emotionele gezondheid te herstellen.

Ik ben opgegroeid in een narcistisch gezin waarin de vreugde van anderen – vooral die van de kinderen – een ernstige bedreiging vormde voor de ongezonde machtspositie van mijn ouders. Daarom heb ik het altijd moeilijk gevonden om vreugde toe te laten en te uiten. Zoals veel kinderen van narcistische ouders werd ik niet aangemoedigd om succesvol te zijn en als ik dat wel was, of als ik spontaan, vreugdevol en vrij was, hadden mijn ouders het unheimische vermogen om mijn feestje te verpesten en mijn enthousiasme de kop in te drukken, in plaats van dat ze me aanmoedigden. Het resultaat hiervan was dat ik aan mezelf ging twij-

felen en altijd op mijn hoede was, omdat ik altijd zat te wachten tot er weer iets fout zou gaan. Toen ik nog een kind was werden al mijn spontane uitingen van vreugde beantwoord met norse opmerkingen die bedoeld waren om mijn blijdschap te veranderen in schaamte, een schuldgevoel of zelftwijfel. Dat was ontzettend verwarrend! Ik groeide op met het overweldigende gevoel dat ik maar beter niet te blij of te ontspannen moest zijn omdat ik nooit wist wanneer er iets ergs zou kunnen gebeuren.

Mijn eigen ervaringen zetten me ertoe aan om een carrière als therapeut en pedagoog op te bouwen, waarbij ik me richtte op het helpen van mensen die zichzelf wilden bevrijden van hun remmingen en hun verwrongen zelfbeeld dat het gevolg was van het opgroeien in een narcistisch gezin. Mijn levenswerk bestaat uit het helpen van slachtoffers van narcistische mishandeling, zodat ze eindelijk van het leven kunnen gaan genieten.

Dankzij mijn passie en vastberadenheid kreeg ik steeds meer inzicht in de ernstige schade die je kunt oplopen als je een ‘narcistische opvoeding’ hebt gehad. Ik begreep ook steeds beter hoe het gezinsleven wordt ontregeld doordat de machtsverhoudingen zodanig worden scheefgetrokken dat het schadelijk is voor de kinderen. Het belangrijkste is dat mijn werk ertoe heeft geleid dat ik tientallen mensen heb geholpen – van tieners tot mensen van in de tachtig – om te helen, om van dit ontwrichtende familieverleden te herstellen en om als vrij mens steeds meer op te bloeien.

Het boek bestaat uit drie delen. In Deel Een (Het narcistische gezin) krijg je meer inzicht in de dynamiek van een narcistisch gezinssysteem, hoe betekenisvolle communicatie wordt ondermijnd, de verwarring die wordt veroorzaakt door uitgesproken en onuitgesproken regels, waarom jouw behoeften er niet toe deden en dus ook niet werden vervuld, waarom je niet zo’n hechte band met je broers en zussen had als je wellicht zou willen en waarom je gezin van herkomst zo verwarrend voor je blijft.

In Deel Twee (De invloed van narcistisch ouderschap) leg ik uit hoe narcistische ouders de zelfexpressie van een kind belemmeren, evenals hun vermogen om op zichzelf en anderen te leren vertrouwen. Je ontdekt waarom de emotionele ontwikkeling bin-

nen een narcistisch gezin niet goed verloopt, waarom er een gebrek aan vertrouwen is, waarom de eigenwaarde van kinderen die in een narcistisch gezin zijn opgegroeid is aangetast en waarom het opgroeien in een narcistisch gezin tot complexe trauma's leidt.

En tot slot reik ik je in Deel Drie (Heling en zelfbevrijding) een beproefd vijfstappenplan aan voor je helingsproces. Deel Drie richt zich op het erkennen van het trauma van een narcistische opvoeding en het rouwen om wat je hebt moeten missen, het psychologisch losbreken van je toxische ouder(s) en leren hoe je alsnog op een effectieve manier een individuatieproces kunt doorlopen, het overwinnen van schaamte en schuldgevoelens, het ontdekken en eren van je authentieke zelf, hoe je tijdens je herstelproces met je narcistische ouder(s) kunt omgaan en tot slot het overwinnen van de erfenis van een verwrongen, verwarrende liefde.

Ik ben dankbaar dat ik mijn kennis en ervaring met jou kan delen en je tijdens je helingsproces kan begeleiden. Ik ben ook heel blij dat ik de inspirerende verhalen van mijn dappere cliënten met je mag delen die zich uit een narcistisch gezinssysteem hebben bevrijd en vrijheid en vreugde hebben gevonden. Ik heet je welkom op de helende reis die we door dit boek gaan maken.



**DEEL EEN:**  
**HET NARCISTISCHE GEZIN**

*We worden alleen maar wie we werkelijk zijn door de  
rigoureuze en diepgaande ververping van wat anderen van ons  
hebben gemaakt.*

Jean-Paul Sartre

# 1

## De disfunctionele dynamiek van het narcistische gezin

*Ik heb altijd geweten dat er iets niet klopte in mijn gezin, maar ik kon nooit de vinger op de wond leggen. Ik wist dat mijn vader het voor het zeggen had, dat mijn moeder zich ondergeschikt aan hem maakte en dat mijn vader altijd overal de controle over had. Het leek wel alsof ik en mijn broer er alleen maar waren om ervoor zorgen dat zij naar de buitenwereld toe de juiste indruk wekten. Pas toen ik mijn eerste kind kreeg, toen ik die geweldige uitbarsting van onvoorwaardelijke moederliefde voor mijn baby voelde, besepte ik dat niemand dat voor mij voelde.*

Jeanette, 35

Hoewel de specifieke dynamiek en disfunctie van elk narcistisch gezin uniek zijn, hebben alle narcistische gezinnen gemeenschappelijke kenmerken. Het belangrijkste kenmerk is het onvermogen van een of beide ouders om aan de emotionele behoeften van de kinderen tegemoet te komen. Daarom is het voor kinderen die in zo'n gezin worden opgevoed moeilijk om zich als individu te ontwikkelen.

Er zijn twee basistypen narcistische ouders: ze zijn ofwel controlerend ofwel negerend. Maar het effect van deze tegengestelde stijlen is vaak hetzelfde. Een kind dat wordt opgevoed door een controlerende ouder wordt zo sterk verstikt dat het geen gezonde autonomie of een gezond zelfbewustzijn kan ontwikkelen, terwijl kinderen die door een negerende ouder worden opgevoed zo sterk hun best doen om aandacht te krijgen dat ook zij een wankel zelfbewustzijn ontwikkelen of daar zelfs helemaal niet aan

toekomen. Beide narcistische opvoedingsstijlen worden gekenmerkt door het onvermogen van de narcist om vanuit liefde of empathie met zijn of haar kind om te gaan. Omdat een narcist niet in staat is om echte gevoelens te herkennen, te verwerken en ermee om te gaan, kan hij zich niet in de gevoelens van een ander inleven, ook niet als het om zijn zoon of dochter gaat.

Narcistische ouders willen dat hun kinderen de 'waarde' van hun ouders weerspiegelen. Dit betekent dat de kinderen een valse façade van perfectie moeten ophouden om aan de behoeften van een of beide ouders te voldoen. Het kind mag op geen enkele manier falen of tekortschieten, want daarmee brengt het de eigenwaarde van de narcistische ouder in gevaar. Zo'n disfunctionele dynamiek leidt tot een omkering van hoe gezonde ouder-kindrelaties zouden moeten werken, waardoor de behoeften van de ouders voorrang hebben op de behoeften van het kind. Kinderen van narcistische ouders groeien dus op met een niet goed ontwikkelde eigenwaarde en zijn niet in staat om hun eigen gevoelens te benoemen, erkennen en verwerken. Ze vinden het vaak moeilijk om op hun gevoelens te vertrouwen en niet-codependente relaties met anderen op te bouwen.

Voor gezonde ouders daarentegen is het helemaal niet moeilijk om hun eigen behoeften aan de kant te schuiven als dat nodig is, om hun kind dat volop in ontwikkeling is consistente, liefdevolle en koesterende feedback te geven. Gezonde ouders willen dat hun kinderen hun eigen inherente waarde erkennen, dus juichen ze de uniekheid en waarde van het kind toe. Ze laten hun eigen gevoelens toe en kunnen er goed mee omgaan, waardoor hun kinderen in alle vrijheid hun gevoelens kunnen uiten en van gezonde relaties kunnen genieten. Deze gezonde relatiodynamiek is ontspannen, accepterend, liefdevol en flexibel. De kinderen van deze ouders weten wie ze zijn en weten dat ze geliefd en gewaardeerd worden. Daardoor kunnen ze vreugde ervaren en een betekenisvol en rijk leven opbouwen dat hun identiteit weerspiegelt. Natuurlijk worden kinderen van gezonde ouders ook met uitdagingen, verliezen en obstakels in het leven geconfronteerd, maar in tegenstelling tot kinderen die in een narcistisch gezin op-

groeien, legt hun opvoeding de basis voor het opbouwen van het zelfbewustzijn dat nodig is om met deze uitdagingen om te kunnen gaan.

Wat zijn de kenmerken van een narcistisch gezin? En hoe weten we of we aan de gevolgen lijden van een ‘narcistische opvoeding’?

## **De kenmerken van een narcistisch gezin**

Ik help al tientallen jaren volwassen kinderen van narcistische ouders bij het herkennen van en omgaan met het jeugdtrauma dat ze hebben opgelopen doordat ze in een narcistisch gezin zijn opgegroeid. Narcistische gezinnen hebben een aantal belangrijke overeenkomsten. Als je die kent, is het niet alleen gemakkelijker voor het volwassen kind om te beseffen dat ze niet de enigen zijn, maar kennen ze ook een aantal concrete concepten die ze kunnen gebruiken als ze zich uit de greep van narcistische ouders bevrijden. Het kunnen herkennen en erkennen van deze kenmerken is een noodzakelijke stap op weg naar heling.

### ***Niemand is zo belangrijk als de narcistische ouder***

In een narcistisch gezin wordt elk beetje aandacht meestal ‘omgeleid’ naar of opgeslokt door de narcistische ouder. Hierdoor worden de kinderen nooit positief bekrachtigd. Kinderen die binnen zo’n hiërarchische structuur worden geboren, ontwikkelen geen eigenwaarde en zijn vaak bezig met het omgaan met het gevoel dat ze ‘minderwaardig’ of ‘onwaardig’ zijn. Mijn cliënt Jack (28) zei het volgende tegen me:

*Ik wilde liefde en knuffels zoals mijn vrienden die van hun ouders kregen. Ik wilde dat mijn ouders trots op me waren en dus probeerde ik een heel braaf kind te zijn, de boel niet op stellen te zetten en zo braaf mogelijk te zijn bij alles wat ik deed. Maar wat ik ook deed, het was niet alleen niet genoeg, het leek mijn ouders ook helemaal niets uit te maken. Mijn moeder was altijd moe, mijn vader was de hele tijd somber en ik voelde me ongeliefd en alleen.*

### ***Imago is alles***

Schone schijn is voor een narcistische ouder belangrijker dan de werkelijkheid. Gevoelens doen er niet toe, uiterlijkheden wel. Kinderen uit narcistische gezinnen hebben vaak nette kleding en lijken alles te hebben, maar het tegenovergestelde is waar: ze ontvangen vaak amper liefde en zorg van hun ouders en hun emotionele ontwikkeling verloopt niet goed. Dit is ook een aspect van de oppervlakkigheid waardoor narcistische gezinnen worden gekenmerkt. De narcistische ouder houdt vast aan het idee dat 'hoe we naar de buitenwereld overkomen belangrijker is dan hoe we echt zijn'. Echte gevoelens – moeilijke, intense emoties die je niet zo gemakkelijk van je afschudt – zijn vaak uit den boze. Als kinderen van narcistische ouders bang, boos of verward zijn en bij hun ouders te rade gaan, worden ze vaak beschaamd. Dit ondermijnt het recht van kinderen om hun gevoelens volledig te doorvoelen, wat voor ieder mens een geboorterecht is. Toen mijn 31-jarige cliënt Bonnie de enge stap nam om haar moeder te belen om te vertellen dat het niet goed ging met haar huwelijk, had ze amper het woord 'scheiding' uitgesproken toen haar moeder van leer trok: 'Dit kan echt niet! Wat zullen je grootouders wel niet denken? Wat zullen de mensen van de kerk wel niet denken?' Bonnie had het nodig dat haar moeder zich op haar gevoelens afstemde en zich geen zorgen maakte over hoe deze situatie op de buitenwereld zou overkomen.

### ***Verstoorde communicatie***

In een narcistisch gezin is de communicatie vaak onsamenhangend en opzettelijk verwarrend. Iets wat in narcistische gezinnen heel vaak voorkomt is *triangulatie*. Dat betekent dat in plaats van dat gezinsleden rechtstreeks met elkaar praten, de ene persoon een boodschap doorgeeft aan een ander gezinslid in de hoop dat die boodschap uiteindelijk aankomt bij de persoon voor wie het is bedoeld. Je begrijpt wel dat dit tot een zeer onbetrouwbare manier van communiceren leidt. Narcisten willen niet dat hun gezinsleden open en eerlijk met elkaar communiceren, want dan zouden die gezinsleden bepaalde zaken kunnen uitdiepen, hun

kritisch denkvermogen kunnen gebruiken en onjuistheden, overdrijvingen of onwaarheden aan de kaak kunnen stellen. Met andere woorden, ze zouden de narcist kunnen uitdagen om hem te laten bewijzen dat wat hij zegt ook echt zo is. In een narcistisch gezin wordt communicatie als wapen gebruikt in plaats van als hulpmiddel.

Stephen (36) vertelde hoe deze manier van communiceren in zijn gezin van herkomst vaak voorkwam zodat zijn narcistische vader niet openlijk met zijn kinderen of zijn vrouw hoefde te communiceren:

*Opgroeien was heel verwarrend voor mij. Het leek wel alsof niemand binnen het gezin rechtstreeks met elkaar praatte. Mijn vader was hier echt een meester in. Als hij boos was op mijn moeder, zei hij dat tegen mij of mijn zus in plaats van dat hij er met haar over praatte. Soms maakte het niet zoveel uit en hadden we er niet echt last van. Maar een van de ergste herinneringen die ik aan mijn vader heb als hij zijn emoties op ons afreageerde in plaats van op haar, was toen hij ons een keer vertelde dat hij als wij volwassenen zouden zijn naar een ander land zou verhuizen en naar een andere vrouw op zoek zou gaan! Daar schrokken we heel erg van. Hij was ontzettend boos en we vroegen ons af of we het wel tegen mam moesten vertellen en wat er met ons zou gebeuren als hij het echt zou doen!*

Het is duidelijk dat de indirecte manier waarop Stephens vader via zijn kinderen communiceerde in plaats van dat hij zijn huwelijksproblemen openlijk met zijn vrouw besprak, ervoor zorgde dat Stephen en zijn zus voortdurend met een enorme angst werden opgezaald.

### ***Een hechte band met gezinsleden wordt als bedreigend gezien***

In gezinnen waarin iemand met een narcistische persoonlijkheid de scepter zwaait, wordt de nabijheid tussen broers en zussen verboden of in ieder geval niet aangemoedigd. Als broers en zussen een hechte band met elkaar zouden kunnen opbouwen en elkaar

emotioneel zouden kunnen steunen, zouden ze een soort bondgenootschap tegen de narcist kunnen vormen. Dat gaat natuurlijk regelrecht tegen de onbewuste behoefte van de narcist in dat alle gezinsleden hun loyaliteit en aandacht uitsluitend op hem of haar richten.

Charlotte (46) heeft haar best gedaan om een hechte relatie met haar oudere zus te onderhouden. Maar telkens als ze bij hun moeder in de buurt zijn, ondermijnt die hun band door de aandacht van een van beiden op te eisen:

*Als mijn zus en ik met elkaar aan het praten zijn en mijn moeder wordt er niet bij betrokken, komt ze er altijd tussen met opmerkingen als 'Waar roddelen jullie nu weer over?' of 'Waarom zeg je zulke negatieve dingen over mij?' Ze zit er altijd volledig naast, maar het werkt wel altijd. Het lukt haar altijd om ons te onderbreken en de aandacht weer op haar te vestigen.*

Austin (33) vertelde me dat hij probeert om een hechte band met zijn jongere zusje in stand te houden en haar tegen de overheersende invloed van hun narcistische vader te beschermen. Deze band tussen broer en zus valt niet bepaald goed bij hun vader, die nog steeds controle over zijn kinderen wil uitoefenen, ook al zijn ze nu volwassen:

*Mijn zus belt me als ze ergens mee zit om steun bij mij te zoeken. Maar mijn vader is daar een paar keer achter gekomen en werd er heel kwaad om! Dan zegt hij op een heel boze toon dat ik niet met mijn zus mag praten, dat ik een slechte invloed op haar heb. Hij vindt dat mijn zus contact met hem moet opnemen, niet met mij, en ik moet hem altijd alles vertellen wat ze tijdens onze telefoongesprekken heeft gezegd.*

### ***De kinderen hebben geen zelfvertrouwen***

Dit is een van de meest schadelijke gevolgen van het opgroeien in een gezin waarin een narcist alles bepaalt. Kinderen van narcisten worden ontmoedigd – vaak agressief en openlijk (via verbale en

zelfs fysieke mishandeling), of subtiel en heimelijk (via subtiele manipulatie, *gaslighting* of ontkenning) – om vertrouwen in hun eigen intuïtie en beoordelingsvermogen te ontwikkelen en te behouden. Er is niets zo bedreigend voor een narcist als een volledig ontwikkeld, emotioneel volwassen en stabiel individu dat in staat is om uit het narcistische drama te stappen. Het is heel belangrijk voor de narcistische ouder dat hij of zij de zelftwijfel van zijn of haar kinderen in stand houdt, zodat ze gemakkelijker gemanipuleerd en gecontroleerd kunnen worden. Dit is in veel opzichten het meest schadelijke gif in het arsenaal van de narcist.

Caitlin (31) groeide op met een narcistische moeder die elke onafhankelijke beslissing of actie van haar dochter ondermijnde. Caitlin vertelde me hoe moeilijk ze het vond om op zichzelf te leren vertrouwen:

*Het maakte niet uit wat ik deed, ook al was het iets doodnormaals, mijn moeder reageerde altijd negatief en achterdochtig. Maar ik deed helemaal geen rare dingen zoals mijn hoofd scheren en tatoeages laten zetten! Toen ik in het cheerleadersteam zat, zei ze bijvoorbeeld: ‘Waarom ga je met die gemene meisjes om?’ of ‘Je denkt misschien dat dit je populair maakt, maar dat is niet zo.’ Het werd zo erg dat ik alles wat ik deed in twijfel trok.*

Mijn cliënt Russell (60) groeide op in een landelijke omgeving waar maar één school was. Zijn vader was wiskundeleraar en toen Russell algebra kreeg, kwam hij dus bij zijn vader in de klas, een narcist met wrokgevoelens tegenover zijn zoon. Russell vertelde me dit trieste verhaal over hoe zijn vader zijn zelfvertrouwen ondermijnde:

*Ik had een enorme hekel aan algebra omdat mijn vader het gaf. Ik stelde geen vragen tijdens de les omdat ik wist dat hij me dan zou sarren, maar soms begreep ik iets niet en moest ik mijn hand wel opsteken. Als mijn hand omhoogging omdat ik een vraag wilde stellen, antwoordde mijn vader met een grijns op zijn gezicht: ‘Wat wil jij nu weer, domkop?’ Jaren later, toen ik met een acht voor statistiek afstu-*



*deerde, was ik ontzettend trots en wilde ik dat met mijn vader delen. Ik belde hem op en zei: 'Misschien had je het toch mis toen je zei dat ik niet goed in wiskunde ben,' en ik zei welk cijfer ik had gehaald. Zelfs na al die jaren reageerde hij negatief. 'Weet je, Russell,' zei hij, 'je bent echt niet goed in wiskunde! Als er iemand is die dat kan beoordelen, ben ik het wel!'*

### **Het gebrek aan empathie van de ouder**

Ongeacht waar narcisten zich op het spectrum bevinden, ze hebben allemaal een gebrek aan empathie. Kwaadwillige narcisten kunnen zo sterk van empathie verstoken zijn dat je ze haast sadistisch zou kunnen noemen en het is schokkend om te zien dat ze niet reageren als een van hun kinderen ergens mee zit. Zelfs milde narcisten of mensen die zich wat lager op het spectrum bevinden, kunnen kinderen met hun onverschilligheid kwetsen. Kinderen zijn fragiele, kwetsbare wezens en ze hebben empathische steun nodig om hun innerlijke kracht en veerkracht op te bouwen. We voelen dit gebrek aan empathie vooral als we somber of moe zijn. Mijn cliënt Billy (24) vertelde me onlangs over een schokkend gesprek dat hij met zijn vader had gehad:

*Ik had net een slopende werkdag achter de rug en mijn vader belde me op om te vragen hoe het met me ging. Ik zei gewoon dat ik behoorlijk moe was van mijn werkdag. Hij onderbrak me meteen en zei: 'Luister, Billy. Jij weet helemaal niet wat moe zijn is! Ik zal je eens iets vertellen over moe zijn...' en het gesprek ging weer helemaal over hem. Toen ik ophing, was ik niet alleen doodop, maar ook verdrietig. Waarom kan het nu nooit eens een keertje niet over hem gaan, zodat hij ook eens naar een ander luistert?*

Tamara (21) was op haar zeventiende zwanger van haar eerste kind en ze zag enorm tegen de bevalling op. Ze had een enorme behoefte aan een moeder met wie ze over de bevalling kon praten en hoe het was om een kind te krijgen. Maar ze had een narcistische moeder die nooit met haar dochter meeleefde. Tamara's moeder was boos dat Tamara op zo'n jonge leeftijd zwanger was

geraakt, nota bene ook nog voor het huwelijk. Ze kon haar deze misstap niet vergeven en toonde totaal geen empathie. Tamara zei dit tegen mij:

*Ik raapte de moed bijeen om mijn moeder te vragen hoe het is om een kind te baren. Normaal gesproken hadden we het nooit over dat soort persoonlijke dingen, tenzij het over haar ging. Ik vroeg gewoon: 'Doet het pijn?' Ze keek me een beetje streng aan en zei: 'Niet echt. Zie het maar alsof iemand een mes in je edele delen zet, maar het duurt niet lang.'*

Ik wilde het liefst met Tamara meehuilen toen ze me dit verhaal vertelde!

### ***De narcistische ouder neemt geen verantwoordelijkheid***

Hoewel narcisten een kind (opzettelijk of onopzettelijk) kwaad kunnen doen, zijn ze ook heel goed in het afschuiven van de schuld (op een ander of zelfs op het kind) als ze iets hebben gedaan of gezegd wat echt niet door de beugel kan. Dit is ook een kenmerk van de stoornis dat bijdraagt aan het onwerkelijke gevoel dat binnen narcistische gezinnen vaak aanwezig is. Een van mijn cliënten, de 50-jarige Vanessa, vertelde me dat haar moeder nooit verantwoordelijkheid voor haar gedrag nam en hoe dat bijvoorbeeld tot uiting kwam in ruzies over boodschappenlijstjes:

*Mijn moeder maakte altijd een lijstje van wat we nodig hadden en mijn vader ging dan naar de winkel. Mijn moeder beschuldigde mijn vader er altijd van dat hij iets vergeten was dat op het lijstje stond en dan ontstond er een gigantische ruzie. Maar mijn vader beweerde altijd dat hij alles had gekocht wat op haar lijstje stond. Toen ik oud genoeg was om auto te rijden, deed ik de boodschappen en overkwam mij precies hetzelfde! Mijn moeder beschuldigde me er altijd van dat ik iets was vergeten, ook al had ik haar handgeschreven lijstje gewoon in mijn hand en kon ik laten zien dat ik alles bij me had. Ik raakte geobsedeerd door het 'aantonen' van haar ongelijk en ik heb nog steeds*

*een map met oude boodschappenlijstjes. Dat helpt me herinneren aan de gekte die ik achter me heb gelaten.*

### ***De narcistische ouder heeft constant kritiek op anderen en veroordeelt anderen voortdurend***

Narcisten hebben geen stabiele eigenwaarde en haten zichzelf vaak. Om hun fragiele ego overeind te houden, halen ze anderen naar beneden. Narcisten zijn totaal onwillekeurig in het aan de dag leggen van dit gedrag en roddelen vaak over of kleineren iedereen, van collega's en echtgenoten tot hun eigen kinderen.

Delphine (27), die graag musicus wil worden, vertelde over de voortdurende kritiek van haar moeder op hoe ze sprak, hoe ze zichzelf schriftelijk uitdrukte en hoe ze piano speelde:

*Ik wilde zo graag dat mijn moeder trots op me was, maar dat was ze nooit. Ze zei tegen me dat een artikel dat ik voor de schoolkrant had geschreven, in haar woorden 'nogal zinloos' was. Ze onderbrak me vaak als ik haar iets belangrijks vertelde dat op school was gebeurd met 'zeg nou eens wat je wilt zeggen, Delphine'. En het ergste wat ik ooit heb meegemaakt was na een concert waar ik maandenlang voor had geoefend, toen ze op weg naar huis in de auto met het hele gezin erbij zei: 'Je moet je echt op iets anders gaan richten, Delphine. Je bent bij lange na niet zo goed als de jongen die vóór je speelde.'*

De 34-jarige Edward vertelde me dat zijn vader hem altijd kleinerde. En hij zei ook dat zijn vader de gewoonte had om vervelende opmerkingen tegen volslagen vreemden te maken:

*Mijn vader was zelf niet bepaald slank, maar hij had enorm veel commentaar op mensen met overgewicht. Als hij iemand tegenkwam die niet topfit was, kon hij zich nooit inhouden. Toen we nog kind waren, liep hij in de supermarkt op iemand af die nogal zwaargebouwd was en zei treiterend tegen hem: 'Hé, wil je nog een donut?' Mijn zus en ik schaamden ons rot.*