

Hoe overleef je een narcist?

Dr. Sarah Davies

Hoe overleef je een narcist?

**Herken manipulatie en gaslighting en
kies eindelijk voor jezelf**

Vertaald door Jonas de Vries



ISBN 978-90-492-0258-3
ISBN 978-94-023-2275-0 (e-book)
ISBN 978-90-528-6710-6 (audio)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *How to Leave a Narcissist... For Good. Moving On From Abusive and Toxic Relationships*

Vertaling: Jonas de Vries

Omslagbeeld en -ontwerp: Ingrid Bockting

Zetwerk: Mat-Zet bv, Huizen

© 2019, 2023 Dr. Sarah Davies

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Dit boek is opgedragen aan iedereen die de kracht,
moed en nederigheid vindt om narcistisch misbruik het hoofd
te bieden en de stappen te zetten om te groeien, te herstellen en
verder te gaan... hoe pijnlijk, moeilijk of beangstigend
dat soms ook mag zijn. Je bent een inspiratie en moge je
blijven groeien en schitteren.*

Inhoud

<i>Inleiding</i>	11
------------------	----

Deel I: **Narcisme en narcisten**

1	Wat is narcisme?	19
	Narcissus en Echo	19
	Narcistische persoonlijkheidsstoornis	22
	Openlijk narcisme	24
	Verborgen narcisme	26
	De narcismeschaal	34
	Wat maakt een narcist een narcist?	36
	Narcisme in therapie	44
2	Narcistisch misbruik	46
	Signalen van narcistisch misbruik	52

Deel II: **De narcist en jij**

3	Informatie: het geheime wapen	57
4	De dramadriehoek	64
5	Fantasie versus realiteit	68
	Schrijf het op	70

6	De signalen oppikken – deel 1	72
	De signalen	73
7	De perfecte match	82
	Je eigen narcisme onder de loep	88
8	Opgroeien met narcistische ouders	92
	Overleven als kind	94
9	Overleven, gedreven en opleven	98
10	De signalen oppikken – deel 2 (het innerlijke proces)	103
	Interne loskoppeling	103
	Het zelfonderzoek voortzetten	106
	Signalen vanuit jezelf oppikken	113
	Op weg naar zelfzorg	115

Deel III: Herstel

11	Het herstelproces	123
	Zelfzorg: de basis van herstel	125
12	Emotionele zelfregulering	130
	Mindfulness	130
	Grounding	133
13	Je anders voelen door anders te gaan denken	137
	Je onderliggende aannames als stoorzender	142
14	Gezonde grenzen – deel 1	147
	Hoe grenzen werken	149
	Waar komen grenzen vandaan?	155

15	Gezonde grenzen – deel 2	157
	Game, set & match	159
	Je grenzen verduidelijken	162
	Focus behouden	168
16	Communiceren met narcisten	170
	Het contact verbreken	176
	De communicatie beperken	178
	Communicatietips	181
17	Je vriendelijke innerlijke stem	183
	Zelfcompassie in de praktijk	186
18	Het rouwproces	191
19	Trauma en narcistisch misbruik	194
	Wat is een trauma?	194
	Reacties op stress of trauma	198
	Het ‘Window of Tolerance’	200
	Trauma en PTSS-therapie	205
20	Dankbaarheid en erkenning	208

Deel IV: **Wat nu?**

21	Advies voor vrienden en familie	213
22	Verder met je leven	216
	Nawoord: de kikker en de scorpioen	221
	<i>Literatuurlijst en aanbevolen literatuur</i>	223
	<i>Dankwoord</i>	225
	<i>Register</i>	227

Inleiding

Je hebt dit boek opgepakt, dus de kans is groot dat je interesse hebt in of bekend bent met het onderwerp ‘narcisme’. Veel mensen ervaren het als een schok als iemand in hun professionele of privéleven een narcist blijkt te zijn. En vaak vormt dat het begin van een lastig, verwarrend proces. Misschien vind je het hoog tijd worden om een toxische relatie te beëindigen of heb je dat al gedaan en verloopt de verwerking moeizaam.

Ik weet uit eigen ervaring wat narcistisch misbruik inhoudt. Ik heb het herstelproces zelf doorlopen en krijg er als counselor en traumatherapeut nog dagelijks mee te maken in mijn praktijk. Mijn werk bestaat voor een groot deel uit het helpen van mensen met het waarnemen, ontleden en verwerken van narcistisch misbruik.

Als je dit boek bent gaan lezen omdat je zelf een of andere relatie met een narcist hebt of narcistisch misbruik aan den lijve hebt ondervonden, weet dan dat een belangrijke, fundamentele eerste stap in het herstel het begrijpen van de aard van narcisme is: hoe het eruitziet, hoe het klinkt, hoe narcistische karaktertrekken ontstaan enzovoort.

In de eerste paar hoofdstukken zal ik een algemeen beeld van narcisme schetsen. Maar dit boek gaat niet primair over narcisten zelf. Zodra je eenmaal weet wat narcisme inhoudt, verschuift de focus naar jou en jouw herstel. De bedoeling is dat je aan de hand van de gegeven informatie, tips en technieken je relatie beter kunt managen en/of je uit de ijzeren greep van de narcist kunt bevrijden. Bovendien leer je hoe je jezelf beter kunt beschermen, om te voorkomen dat je in de toekomst nogmaals met dit soort misbruik te maken krijgt. Te veel focus op de narcist is juist onderdeel van het probleem. Herstel kan pas plaatsvinden als je weer oog voor jezelf begint te krijgen.

Het doel van dit boek is om je te helpen met dat herstel. Het bevat casestudy's over de ervaringen van anderen, zodat je je eigen ervaringen beter kunt duiden. (Alle namen en andere persoonlijke gegevens zijn aangepast om de privacy van de betrokkenen te beschermen.) Sommige ideeën en suggesties zijn bedoeld om je te helpen met je herstel én om ervoor te zorgen dat je niet nogmaals aan een narcist ten prooi valt. Onderdeel hiervan is bewustwording en het doorbreken van de schadelijke patronen die ervoor zorgen dat je je sowieso tot dit soort relationele dynamiek voelt aangetrokken.

Narcisme – het komt vaker voor dan je denkt. En omdat we nu eenmaal mens zijn, proberen we een verklaring te vinden voor en betekenis te geven aan onze ervaringen. Maar narcisme proberen te verklaren is niet altijd makkelijk – vooral niet als je nog aan het begin van het proces staat. Door zo veel mogelijk te leren over narcisme, zoals over de mogelijke oorsprong ervan, kun je beginnen met het verwerken van wat je allemaal hebt meegemaakt. Maar pas op: zodra je begint te beseffen wat je is overkomen, of wat je nog altijd overkomt, bestaat het gevaar dat je vastloopt in het analyseren van de situatie of in het proberen te begrijpen van waarom de ander zo gehandeld heeft. Want dat kan verlamdend werken. Dit is de fase waarin je wanhopig probeert te analyseren en te begrijpen hoe of waarom dit je in hemelsnaam is overkomen. Enkele van de vragen die dan door je hoofd kunnen spoken zijn:

Hoe kan hij me dit aandoen? Hoe kan hij het ene moment zo lief zijn en het andere moment zo gemeen? In het begin zette hij me nog op een voetstuk... wat is er gebeurd? Heeft hij ooit van me gehouden? Kan hij überhaupt van iemand houden? Wat heb ik fout gedaan? Hoe kan het dat hij zo snel kan omslaan? Waarom boort hij me toch altijd de grond in? Gaat dit ooit nog veranderen? Waarom kies ik ervoor mijn ogen te sluiten? Waarom heb ik de waarschuwingssignalen niet opgepikt? Is het mijn schuld? Ben ik hier verantwoordelijk voor? Wat heb ik gedaan?

Geloof me als ik zeg dat dit een normaal en noodzakelijk onderdeel van het proces is: om wat je is overkomen opnieuw te willen beoordelen in

het licht van wat je nu weet, om alle gebeurtenissen chronologisch te willen rangschikken en de ontwikkeling en aftakeling van de relatie in kaart te willen brengen. Het is simpelweg een natuurlijke neiging van je brein om alles wat er gebeurd is te willen doorgronden, om al die informatie te verwerken en betekenis te geven aan je ervaringen. Dat is hoe onze hersenen nu eenmaal werken. En in die – zeer menselijke – zoektocht naar verklaringen en betekenis willen we al onze vragen beantwoord hebben. Dat is allemaal volstrekt begrijpelijk en een inherent onderdeel van de eerste herstelfase. Tot op zekere hoogte kan het helpen met het ‘accepteren’ van narcistisch misbruik. Bovendien kun je er veel van leren. Als je terugkijkt op wat je allemaal is overkomen, zul je de signalen beter kunnen herkennen: de gemene opmerkingen, de gemiste afspraken, de ongerijmdheden, de valstrikken, de leugens, de jaloezie, het egoïsme, de ongevoeligheden, het gaslichten enzovoort – het helpt allemaal en het is allemaal een belangrijk onderdeel van het proces. Veel slachtoffers van narcisme zijn getraumatiseerd, in shock, en zijn eindeloos aan het piekeren over wat er nu eigenlijk is gebeurd. Dat is dus normaal – tot op zekere hoogte. Maar op een gegeven moment moet je tot het pijnlijke besef komen dat je op sommige vragen geen antwoord zult krijgen. En de simpele reden daarvoor is:

**Er is geen logische verklaring
voor volstrekt onlogisch gedrag.**

Onlogisch gedrag is nu eenmaal wat we moeten verwachten van de narcist. Hoewel het dus belangrijk en zinvol is om je ervaringen met de narcist te willen duiden, kom je uiteindelijk op het punt waarop je moet verzoenen met het feit dat je nooit antwoord zult krijgen op de vele vragen die nog door je hoofd spoken. Vaak zie ik mensen vastlopen in deze fase van het herstelproces, en dat kan lang duren. Ze blijven hangen in ziekte, obsessie, de zoektocht naar antwoorden, shock en trauma. Je kunt onlogische mensen en onlogisch gedrag niet verklaren aan de hand van logica. Om verder te kunnen met je herstel moet je dus eerst accepteren dat je nooit antwoord zult krijgen op al je vragen.

In de praktijk kan dit proces aanvoelen als een ongemakkelijke dans, een ogenschijnlijk eindeloze en afschrikwekkende tango: twee stappen vooruit, twee stappen terug – in schoenen die twee maten te klein zijn! Maar ook dat hoort bij het herstel. Het is een langdurige worsteling waarin je constant op zoek bent naar antwoorden. Een volkomen normaal en begrijpelijk proces – maar ook een noodzakelijk proces. Je zult goede dagen hebben en dagen waarop je het gevoel hebt dat het je allemaal te veel wordt. Maar uiteindelijk zul je gaan inzien dat het zinloos is om chocola te willen maken van wat in wezen de nonsens van iemand anders is. Dat gevoel zal keer op keer terugkomen, maar neemt af naarmate je meer vrede krijgt met het feit dat je sommige dingen nu eenmaal nooit zult weten. Het zal makkelijker worden. Met de juiste technieken, hulp en therapie zal ook jij je beter gaan voelen.

Mocht je tot het besef komen dat je een relatie met een narcist hebt of hebt gehad, dan is de kans groot dat je al meer dan genoeg te verstouwen hebt gehad. Dat is een van de redenen waarom het zo belangrijk is om weer van jezelf te gaan houden, om jezelf te vergeven. Sommige slachtoffers zullen over zo'n laag zelfbeeld beschikken of zullen zulk ernstig misbruik hebben meegemaakt dat ze het hele concept van zelfzorg niet zullen begrijpen. Dat is niet erg. Ik zal hier in latere hoofdstukken dieper op ingaan, maar besef dat: (a) je een zeer moeilijke tijd achter de rug hebt, en (b) je je vanaf nu kunt richten op wat goed is voor jouzelf en wat jij nodig hebt – alles wat liefdevol, constructief en helend is.

Neem even de tijd om na te denken over wat je zojuist hebt gelezen, over het belang van zelfzorg en jezelf vergeven. Wat merkte je aan jezelf? Welk gevoel gaf je dat? Wilde je dit stukje het liefst overslaan of vond je het allemaal wat te simplistisch? Denk je dat je dit alles al weet? Of weet je niet precies wat zelfzorg inhoudt? Ben je vooral bezig met wat anderen willen? Roept het idee van aardig zijn voor jezelf andere gevoelens op? Zo ja, wat voor gevoelens dan? Voel je je egoïstisch? Helpt het om toe te geven dat je soms misschien wat te streng bent voor jezelf? Of is dit allemaal te pijnlijk om over na te denken? Is er wat dat betreft ruimte voor verbetering? In de meestal gevallen is die ruimte er inderdaad.

Straks zal ik dieper ingaan op zelfzorg, je innerlijke stem, van jezelf

houden en jezelf vergeven. Dit zijn allemaal belangrijke bouwstenen voor het ontwikkelen van een gezonde relatie met jezelf. Ze zijn ook belangrijk voor het herstellen van narcistisch misbruik en vormen een stevig schild in het geval je in de toekomst weer met een narcist in aanraking komt. Voor nu is het genoeg om te weten dat zelfzorg vooral inhoudt dat je praat met vrienden of een therapeut, een warm bad neemt, jezelf eens goed verwent (met bijvoorbeeld een wellnessmiddagje), het gezelschap opzoekt van dierbaren, een wandeling door de natuur maakt, een rondje golf speelt, een zelfhulpboek of opbeurende literatuur leest, goed en gezond eet, met vrienden of familie naar een voorstelling gaat, een middagje gaat winkelen, vrijwilligerswerk doet, yogalessen volgt, lekker lang uitslaapt, mediteert of iets anders doet waarmee je aardig bent voor jezelf.

Veel mensen die in een relatie met een narcist zitten, zijn de aardigste en meest begripvolle, zorgzame en liefdevolle mensen die je je maar kunt voorstellen. Maar in hun relatie ligt de focus van die zorg, liefde en aandacht op iemand anders, met als gevolg dat ze zichzelf uit het oog verliezen. De kans is dus groot dat je al weet hoe je lief en zorgzaam moet zijn, aangezien je dat al bent voor anderen. Herstel begint met het richten van al die positieve aandacht op jezelf.

**Gezonde relaties beginnen altijd met
het ontwikkelen van een gezonde,
liefdevolle relatie met jezelf.**

Zodra dat geregeld is, wordt de relatie met anderen al een stuk makkelijker. Het is een kwestie van prioriteiten stellen.

In een relatie zitten met een narcist voelt een beetje als een rit in een achtbaan: er zijn hoogte- en dieptepunten, zo nu en dan is het leuk en spannend, maar op andere momenten is het angstaanjagend. En net als met een achtbaan zul je je na afloop misschien een beetje onpasselijk voelen. Aangezien je dit boek leest, is de kans groot dat je er meer dan genoeg van hebt. Mijn doel is om je het inzicht en de middelen te geven om uit je relatie te stappen, te herstellen en verder te gaan met je leven.

Ik heb dit boek vooral geschreven om mijn kennis en ervaringen met anderen te delen. Er zullen ongetwijfeld dingen in staan die je zult herkennen en die je hopelijk nuttig vindt, maar ook dingen waar je het niet mee eens zult zijn. Sommige stukken zul je confronterend vinden. Ik raad je dan ook aan om je met name te focussen op datgene wat rezoneert en wens je het allerbeste met je herstel.

Dr. Sarah Davies

Deel 1

Narcisme en narcisten

Wat is narcisme?

Jezelf goed informeren over narcisme is een belangrijke eerste stap in het leren herkennen van de narcist en het vermijden van narcistische relaties in de toekomst. Het geeft je ook een beter beeld van wat het betekent om een narcistische relatie te hebben. Het verhaal van Narcissus en Echo geeft de essentie van narcisme goed weer.

Narcissus en Echo

Het woord ‘narcisme’ komt uit het Oudgrieks, van een personage uit de Griekse mythen: Narcissus. Het verhaal van Narcissus en Echo gaat over een tragische relatie die ons iets kan vertellen over de dynamiek tussen narcisten en de ‘echoïsten’ die zich tot hen aangetrokken voelen.

Narcissus was een charismatische, knappe jager – een hartenbreker, aangezien hij constant de avances van vrouwelijke bewonderaars afsloeg. Doordat hij zich te goed voelde voor wie dan ook had hij een arrogant, kil karakter ontwikkeld. Volgens de mythe wilde de godin van de wraakzucht, Nemesis, hem voor zijn voortdurende minachting en arrogantie straffen door hem verliefd te laten worden op de eerste persoon die hij zag. Kort daarna, op een zeer warme dag, besloot Narcissus, vermoeid van een lange jachtpartij, om even uit te rusten bij een kalm meertje. Toen hij uit het meer wilde drinken, zag hij een gezicht in het water, waarop hij meteen verliefd werd – het was zijn eigen spiegelbeeld. Vanaf dat moment was Narcissus betoverd door zijn eigen beeltenis en alle kwaliteiten die anderen hem toedichtten, waarbij hij niet beseftte dat hij eigenlijk verliefd was geworden op zijn geïdealiseerde evenbeeld. En zo begon de vruchteloze jacht op zijn eigen, onmogelijke liefde.

Echo was een wonderschone, lieve bergnimf die gestraft werd door de godin Hera omdat ze zo praatziek was. Echo werd beroofd van het vermogen zichzelf te uiten: ze kon alleen nog maar de laatste woorden die anderen hadden gesproken herhalen, zonder zelf iets aan te vullen. Toen ze Narcissus ontmoette, raakte ze meteen hoteldebotel van de jonge jager. Ze probeerde wanhopig hem aan te spreken, contact te krijgen en te communiceren, zodat hij haar zou zien staan en van haar zou kunnen gaan houden, maar dat lukte niet, net zoals het Narcissus niet lukte om van iemand anders dan hemzelf te houden. Echo verlangde naar de aandacht en liefde van Narcissus, terwijl hij enkel gefixeerd was op zichzelf. Narcissus bleef Echo en haar toenaderingen afwijzen, maar zij bleef geobsedeerd en een onmogelijke liefde najagen. Uiteindelijk verdween ze, waarop enkel de echo van haar stem achterbleef. Maar ook Narcissus bezweek uiteindelijk aan zijn obsessieve eigenliefde en stierf in de wetenschap dat hij het doel van zijn affectie nooit zou kunnen verkrijgen. Beiden stierven op tragische wijze, ontevreden, met gebroken hart en eenzaam.

Het verhaal van Narcissus en Echo gaat over het vruchteloze najagen van een onmogelijke liefde – van beide kanten. Narcissus was geobsedeerd door en hopeloos verliefd op zijn eigen beeltenis, zodat hij geen oog meer had voor anderen, terwijl Echo zo op hem gefixeerd was dat er niets meer overbleef van haarzelf.

'Het begon waarschijnlijk al eerder dan ik durfde toe te geven, al in de eerste paar maanden dat we samen waren. De ongerijmdheden en het verbale misbruik... Er waren momenten waarop hij me van alles voor de voeten wierp. Dat ik egoïstisch was (echt niet!), hysterisch, en zelfs dat ik de narcist was en hem zou mishandelen... Het was allemaal te idioot voor woorden, maar ik accepteerde het allemaal. Ik was in shock, kon maar niet geloven dat iemand die zo lief was je zo wreed kon behandelen. Ik zag gewoon niet wat er aan de hand was. Ik was blind.

Nu ik erop terugkijk, zie ik dat de mishandeling vooral plaatsvond als ik iets wilde gaan doen met vriendinnen, de stad in of zo. Eerst wenste hij me dan nog een prettige avond en gaf me zelfs cadeautjes voordat ik de deur uit ging. Mijn vriendinnen waren

zo jaloers, hun vriendjes deden dat niet, zeiden ze. Maar nu weet ik dat die cadeautjes en het moment waarop hij ze gaf bewust waren uitgekozen, zodat mijn vriendinnen zouden zeggen hoe lief hij wel niet was en ze het niet zouden geloven als ik later die avond zou vertellen hoe gemeen hij kon zijn. Dan zeiden ze iets als: "Maar het is toch lief dat hij je al die cadeautjes geeft?" Voor de buitenwereld was hij de ideale partner. Al snel hield ik het uitschelden maar voor mezelf. Ik weet nu dat dat precies was wat hij wilde.

Maar goed, de avond begon meestal leuk, maar al snel kreeg ik telefoontjes en berichtjes waarin hij steeds vervelender en irreëler werd. Dan werd ik ervan beschuldigd dat ik niets om hem gaf, dat ik bij hem weg zou gaan, alleen aan mezelf dacht, flirtte met andere mannen, met ze het bed in dook. Dat was allemaal niet waar, maar schuldig voelde ik me wel! Ik voelde me afschuwelijk, alsof ik iets verkeerd had gedaan. Ik was bang. Ik begon zelfs aan mezelf te twijfelen! En dan moest ik het weer goedmaken met hem, terwijl ik helemaal niks had gedaan. De volgende dag moest ik op eieren lopen en deed hij alsof ik niet bestond. Maar soms deed hij alsof er niets was gebeurd, alsof hij geen idee had waar ik het over had, of durfde hij zelfs te zeggen dat ik te veel had gedronken. En ik zag het gewoon niet. Nu zie ik het wel, nu ik van hem verlost ben, maar lange tijd begreep ik het gewoon niet. Ik had alles voor hem over, maar het was nooit genoeg. Ik raakte mezelf kwijt, mijn stem. Ik snapte maar niet waarom hij geen respect voor me had, waarom hij niet van me kon houden zoals ik van hem hield. Ik weet nu dat dat zo was omdat hij dat gewoon niet kón. Het was zinloos. En nu moet ik weer hard aan mijn eigenwaarde werken en mezelf eraan blijven herinneren dat ik meer verdien dan dat.'

Kennis van de ware aard en reikwijdte van narcisme, en van echoïsme, codependentie en andere verschijnselen die ertoe leiden dat we ons aangetrokken voelen tot of aantrekkelijk worden voor narcisten, is cruciaal om het onmogelijke en irreële van dit soort relatiedynamiek te herkennen en te accepteren.

Daarnaast is het belangrijk om jezelf los te weken van de narcist, terwijl je aan de andere kant juist moet proberen te begrijpen dat zijn of haar gedrag, mentaliteit, problemen, beweegredenen enzovoort van hem of haar zijn, en niet van jou. Het is niet aan jou of aan mij, of aan wie dan ook, om de verantwoordelijkheid te accepteren voor de handelingen, keuzes, pijn, trauma's, verslavingen of leugens van anderen. Voor hun eigen herstel en ontwikkeling is het uitermate belangrijk dat ze die verantwoordelijkheid zelf op zich nemen. Mochten ze dat om wat voor reden dan ook niet kunnen of willen, dan is dat verder niet jouw probleem. Wat wél jouw verantwoordelijkheid is, is dat je weer oog krijgt voor je eigen gedrag, keuzes, trauma's, wensen en behoeften, zodat het weer over jezelf gaat en je gericht aan jezelf kunt werken. Afstand bewaren en toewerken naar een gezondere balans zijn essentieel om te kunnen herstellen van narcistisch misbruik.

Narcistische persoonlijkheidsstoornis

Narcistische persoonlijkheidsstoornis of NPS is een cluster B-persoonlijkheidsstoornis zoals gedefinieerd in de DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Een NPS wordt gekenmerkt door langdurige gedragspatronen en attitudes die draaien om een opgeblazen zelfbeeld, onverschilligheid ten opzichte van anderen en een pathologische drang naar aandacht en bewondering, gecombineerd met een opvallend gebrek aan inlevingsvermogen. Narcisten zijn sterk gericht op prestaties en succes, geld, macht, status, grootsheid en gewichtigheid. Ze zijn manipulatief en hebben er geen enkele moeite mee om andere mensen of organisaties te gebruiken voor hun eigen zelfzuchtige doeleinden. Sterker nog, veel narcisten zien anderen simpelweg als iets om te gebruiken. Ze zijn niet in staat om hechte, wezenlijke relaties aan te gaan met anderen.

De voornaamste kenmerken van narcisten zijn:

- Een vertekend beeld hebben van hun eigen grootsheid, zodat ze een speciale behandeling van anderen verwachten.
- Een problematische houding ten opzichte van de eigen identiteit hebben – narcisten hebben continu positieve aandacht en feedback nodig.

- Het vertonen van egoïstische en op zichzelf gerichte handelingen en gedragingen.
- Een vertekend zelfbeeld hebben: narcisten overdrijven of liegen vaak over hun successen, belang, status en capaciteiten.
- Arrogant zijn.
- Angstaanvallen hebben.
- Een pathologische behoefte hebben aan bewondering en aandacht.
- Het hebben van een laag zelfbeeld en een diepgewortelde onzekerheid die gecompenseerd wordt door het vertonen van arrogant gedrag of door het kleineren, veroordelen en/of bekritisieren van anderen.
- Sociaal zeer manipulatief en/of uitbuitend zijn. Narcisten zullen anderen gebruiken om er zelf beter van te worden.
- Een opvallend gebrek aan inlevingsvermogen hebben. Narcisten lijken soms erg inlevend, maar zijn dat alleen als ze daar zelf beter van worden. Empathie wordt alleen ingezet om anderen te manipuleren en is uiteindelijk enkel gericht op eigen doeleinden.
- Onwillig zijn om verantwoordelijkheid te accepteren voor eigen fouten of wangedrag.
- Een sterke neiging hebben anderen de schuld te geven van eigen fouten.
- Lijden aan verslaving en ongeremdheid, waaronder dwangmatig gedrag, drugsgebruik, alcoholisme, verslaving aan seks en aandacht, pornografie, gokken, werken enzovoort.
- Niet in staat zijn om langdurige, wezenlijke relaties met anderen aan te gaan.
- Bang zijn voor of het niet kunnen tonen van emotionele intimiteit en/of commitment.
- Agressie of agressief gedrag vertonen, moeite hebben met het controleren van woede-uitbarstingen.

Onthoud dat narcisten al deze symptomen of een deel ervan kunnen vertonen. Als je er veel van herkent in je huidige partner, is het mogelijk dat hij of zij een NPS heeft. Een formele diagnose wordt doorgaans alleen gesteld door een gekwalificeerde professional.

Dit zijn weliswaar de belangrijkste kenmerken, maar het gedrag van narcisten kan verschillen. Over het algemeen zijn er twee soorten narcisme, die ik hierna uitvoeriger zal beschrijven.

Openlijk narcisme

Openlijk narcisme is, zoals de naam al suggereert, makkelijker waarneembaar dan andere, meer subtiele vormen van een NPS. Openlijke narcisten voldoen vaak aan onze stereotiepe denkbeelden over narcisme. Het 'openlijke' verwijst naar de grootheidswaan die we terugzien in films of in het zakenleven, bij politici en bij beroemdheden. De openlijke narcist wordt doorgaans gezien als hoffelijke, ontwikkelde, charismatische en zelfverzekerde man (hoewel het natuurlijk ook om vrouwen kan gaan) die een bepaalde machtspositie bekleedt. Vaak gaat het om ondernemers, topmanagers of CEO's, politici, bekende kunstenaars of mensen die om andere redenen in hoog aanzien staan. Ze dragen dure pakken of excentrieke kleding en de duurste aftershave en weten iedereen voor zich in te nemen. Dit is het type narcist dat op feestjes alle ogen op zich gericht weet. Ze omringen zich graag met naïeve bewonderaars. Ze beschikken over een overdaad aan charme, uitstraling, zelfvertrouwen en sexappeal. De openlijke narcist komt krachtig, zelfverzekerd en zelfs arrogant over, heeft alles ogenschijnlijk onder controle en lijkt door niets van zijn stuk te kunnen worden gebracht. Het zijn vaak ijdele, fitte, knappe donjuans, maar ze zijn tegelijkertijd onzeker over en geobsedeerd door hun uiterlijk en imago, op het paranoïde af. Maar ze kunnen ook fantastisch gezelschap zijn, grappig, romantisch, spontaan en ogenschijnlijk zeer begaan met anderen. Soms stellen ze zich zelfs een klein beetje kwetsbaar op om hun slachtoffers om de tuin te leiden. Het is dan ook niet verwonderlijk waarom zoveel mensen ten prooi vallen aan de charmes van openlijke narcisten. Ze beschikken over het vermogen om anderen meteen een goed gevoel over zichzelf te geven. Tegelijk hebben ze ook het vermogen om anderen volledig af te breken en te misbruiken.

Openlijke narcisten zijn makkelijk herkenbaar, aangezien ze een duidelijke, directe aanpak hanteren. Bijna altijd gaat het om schaamteloos op zichzelf gerichte, onbegrensde, aandachtzoekende, manipulatieve verslaafden. Ze zijn geobsedeerd door rijkdom, status, succes, erkenning en macht, maar zijn tegelijkertijd zeer gevoelig voor daadwerkelijke of vermeende afkeuring of kritiek. Hun stemming kan om-