

Leven met een  
narcistische ouder

*Een gids voor volwassenen*

Nina W. Brown



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Children of the Self-absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents – third edition*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2020 (in deze Nederlandstalige editie aangevuld met de testen uit de *second edition*).

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Willeke Lempens, Nieuwegein  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© Copyright 2020 by Nina Brown and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2021

ISBN 978 90 5712 549 2

NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt de schrijver(s) noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

## Over deze editie

Dit is de vertaling van de derde editie van *Children of the Selfabsorbed – A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents*, met toestemming van de auteur aangevuld met de testen uit de tweede editie.

'Zelfgeabsorbeerd' begint in het Nederlands ingang te vinden als psychologisch begrip en is daarom als vertaling gekozen voor de in het Engels gangbare term *self-absorbed*. Het betekent zoveel als: door zichzelf in beslag genomen, van zichzelf vervuld. Het is sterker dan bijvoorbeeld egocentrisch en is een belangrijk kenmerk van narcisme. In de oorspronkelijke tekst (en titel en ondertitel) gebruikt de auteur 'zelfgeabsorbeerd' en 'narcistisch' door elkaar, wat in de vertaling consequent is overgenomen, met alleen een variatie in de titel.

# Voorwoord

Kinderen van zelfgeabsorbeerde ouders, ouders die vooral op zichzelf gericht en van zichzelf vervuld zijn, kunnen als volwassene nog steeds de gevolgen ondervinden van hun opvoeding. Zo voelen ze zich vaak gemanipuleerd, verleid of geïntimideerd om dingen te doen die ze niet willen doen of die slecht voor hen zijn, zijn ze vaak niet in staat om bevredigende, duurzame relaties aan te gaan en te onderhouden, hebben ze er moeite mee nee te zeggen en zich daar vervolgens aan te houden en vertonen ze andere negatieve houdingen en gedragingen tegenover de zelfgeabsorbeerde ouder, maar ook tegenover anderen. Sommigen proberen hun problemen of angsten met hulp van een professional in de psychische gezondheidszorg aan te pakken, maar ontdekken hierbij al gauw dat het nageoeg onmogelijk is om hun vormende jaren goed te beschrijven.

Lees de onderstaande tekst en kijk of je er iets van herkent:

*Je zorgt ervoor dat alles altijd om jou draait. Jouw wensen, jouw behoeften, jouw voorwaarden: daar ligt voor jou de nadruk op. Alles moet op jouw manier, anders accepteer je het niet. Je staat er nooit bij stil dat anderen ook rechten hebben. In jouw ogen weet jij gewoon wat het beste is en heb jij altijd gelijk. Ik stem maar met je in en doe wat je wilt, anders roep ik je woede, ongenoegen of teleurstelling over me af.*

*Je handelt uitsluitend uit eigenbelang. Je gebruikt elke situatie*

*om aan je eigen behoeften te voldoen. Je bent blind voor de behoeften van anderen, doof voor hun gevoelens en een meester in manipulatie. Je doet altijd hard je best om bij mij een schuldgevoel, verdriet, woede of schaamte op te wekken en ervoor te zorgen dat ik precies zo ben als jij wilt. Je wijst me constant terecht, beschuldigt en bekritiseert me. Ik voel me altijd ongelukkig wanneer ik bij je ben.*

*Ik wil het jou naar de zin maken, maar dat lijkt me nooit te lukken. Je bent net een orkaan: wanneer ik weet dat je eraan komt, probeer ik me voor te bereiden op de schade die je kunt aanrichten, maar mijn voorbereidingen zijn altijd tevergeefs. En wanneer je weer weg bent, kan ik de resterende emoties opruimen – terwijl jij gewoon verder gaat, zonder je bewust te zijn of je zorgen te maken om de schade die je mij of iemand anders hebt berekend.*

*Ik wil zo graag een keer het gevoel hebben dat je me mag en van me houdt, maar ik heb dat gevoel nog nooit gehad, en dit gemis heeft een enorme invloed op me. Je hebt nooit enig begrip getoond voor hoe ik me voelde en wanneer ik het je probeerde te laten begrijpen, negeerde of bagatelliseerde je mijn gevoelens, of werd je boos en noemde je me ondankbaar of respectloos omdat ik je bekritiseerde.*

*En nu ik volwassen ben, merk ik dat ik nog steeds naar jouw liefde verlang. Ik weet dat jij je niet anders kunt gedragen, maar dat betekent niet dat ook mijn hunkering naar een bevredigender en liefdevoller relatie is verdwenen.*

Volwassen kinderen van zelfgeabsorbeerde ouders vinden het vaak lastig om te beschrijven wat precies datgene is dat hun ouder heeft gedaan, dat in hun volwassen leven nog steeds een negatief effect op hen heeft. Wanneer ze iemand over hun ervaringen proberen te vertellen, merken ze vaak dat ze geen woorden hebben om de impact van het gedrag van hun ouder duidelijk te maken of zelf te begrijpen waarom ze zich vroeger zo voelden en zo reageerden – en zich nog steeds zo voelen en zo reageren. Bovendien kunnen er aanhoudende effecten zijn van

gebeurtenissen uit hun allervroegste jeugd – toen ze nog niet konden praten, de zogenaamde preverbale ontwikkelingsfase – waardoor ze deze niet uit hun geheugen kunnen ophalen of in woorden kunnen uitdrukken. Deze negatieve gevolgen hebben impact op hun huidige welbevinden en zelfwaardering, wat weer kan doorwerken in andere aspecten van hun leven, vooral hun relaties.

Ik heb in mijn boek geprobeerd om jou als lezer te helpen de aanhoudende negatieve effecten van een zelfgeabsorbeerde ouder op je ontwikkeling en huidig functioneren beter te begrijpen. En omdat een beter begrip alleen wellicht niet voldoende is, bied ik je daarnaast een aantal suggesties voor positieve persoonlijke veranderingen: stappen en strategieën om je te helpen de negatieve effecten te overwinnen en te worden wie je wilt zijn.

Ik hoop dat dit boek je zal stimuleren en begeleiden naar een beter inzicht in jezelf – je gevoelens, je reacties en zelfs enkele van je daden. Er zijn wellicht dingen die je aan jezelf zou willen veranderen. Misschien komen er tijdens het lezen van dit boek wel ideeën bij je naar boven en kun je het boek gebruiken als een richtsnoer om deze veranderingen door te voeren, en zo de negatieve invloed van je zelfgeabsorbeerde ouder te doorbreken en een succesvoller en bevredigender leven te leiden.

# Inhoud

1. Gekmakende, hyperkritische, veeleisende en onredelijke ouders 15
  2. De aanhoudende effecten van ouderlijke zelfabsorptie 43
  3. Nog steeds gekwetst: het kind als volwassene 65
  4. Lastige situaties en hoe ermee om te gaan 87
  5. De verborgen giftige effecten van je ouder herkennen en te boven komen III
  6. Acht strategieën om de pijn te stoppen en positieve wraak te nemen 133
  7. Strategieën om je zelf sterker te maken 157
  8. Mijn ideale zelf: bepaal wie je wilt zijn 185
  9. Op naar het ideaal: bouwen aan een nieuw, beter zelf 209
  10. Je kunt het: neem de leiding over je zelf 231
- Literatuur 253
- Over de auteur 255

## I

# Gekmakende, hyperkritische, veeleisende en onredelijke ouders

*Betsy had een lunchafspraak met haar vader. Ze wilde hem vertellen dat ze van plan was om weer te gaan studeren en een lerarenopleiding te doen. Tijdens de lunch werd al snel duidelijk dat haar vader totaal niet achter haar plan stond om docent Engels te worden: hij wilde dat ze accountant werd. Ook liet hij zich minachtend uit over haar eerdere studiekeuze en banen die ze sindsdien had gehad. Hij vertelde haar dat het hem zeer zou teleurstellen als ze zijn advies in de wind zou slaan, aangezien hij meer wist en succesvoller was dan zij.*

*Toen Betsy het restaurant verliet, voelde ze zich verslagen en ontmoedigd. Ze wilde dat ze haar vader durfde te zeggen dat hij altijd alles zo wist te verdraaien dat het om hem ging – om zijn wensen, behoeften en eisen. Wanneer iets niet exact ging zoals hij dat wilde, kon hij het niet accepteren: alleen hij wist wat het beste voor een ander was, en hij hield daarbij geen enkele rekening met hoe diegene er zelf over dacht. Steeds wanneer zij niet exact deed wat haar vader wilde, reageerde hij boos en keurde hij het af.*

Heb je het gevoel dat de titel van dit hoofdstuk op jouw ouder slaat? Zou je willen dat je ouder jou accepteerde zoals je bent, in plaats van je altijd maar te kneden naar het beeld dat hij van je heeft?

Heb je het gevoel dat je ouder het grootste deel van jouw jeugd weinig tot geen begrip of empathie voor je heeft gehad?

Geeft je ouder jou het gevoel dat jij verantwoordelijk bent



voor zijn emotioneel, psychisch of lichamelijk welbevinden?

Kapittelt, beschuldigt en bekritiseert je ouder jou voortdurend?

Voel je je ongelukkig wanneer je bij je ouder bent?

Verlang je nog steeds naar de liefde en erkenning van je ouder, ook nu je al lang volwassen bent?

Als je antwoord op veel van deze vragen 'ja' is, ben je wellicht opgegroeid met een ouder die in houding en gedrag tekenen van zelfabsorptie vertoont.

Zoals de meeste lezers van dit boek ben je je er waarschijnlijk van bewust dat bepaalde ervaringen uit je jeugd in je volwassen leven nog steeds ongewenste negatieve effecten op je hebben, en wil je iets doen om deze te beperken of zelfs helemaal op te heffen.

Dit boek is speciaal geschreven voor iedereen die als volwassene nog steeds werkt aan het herstel van de krenkingen die zijn innerlijke zelf heeft opgelopen, en het leert je herkennen hoe sommige van deze vroege negatieve invloeden van je ouder nog altijd doorwerken in je huidige relaties. Daarnaast biedt het manieren om je te helpen ontdekken welke eigenschappen en mogelijkheden jij hebt om onder de aanhoudende impact en invloed van je zelfgeabsorbeerde ouder uit te komen.

De volgende vijf uitgangspunten staan daarbij centraal:

- Je hebt waarschijnlijk vaak meegemaakt dat je ouder geen enkele empathie voor je toonde, wat invloed heeft gehad op je mentale groei en ontwikkeling en waar je nog steeds last van hebt.
- Je voelde je (of je voelt je nog steeds) verantwoordelijk voor het emotionele, psychische of lichamelijke welbevinden van je ouder en hebt erg je best gedaan om dit te bereiken, echter zonder succes of waardering hiervoor van je ouder.
- Je huidige zelfwaardering, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit zijn lager dan je zou willen en wellicht lijden ook je relaties met anderen hieronder.

- Al je pogingen om ervoor te zorgen dat je ouder het ook eens van jouw kant bekijkt, zijn goedkeuring laat blijken of liefde en waardering toont, zijn tevergeefs gebleken.
- Niets van wat je hebt gedaan of geprobeerd om je ouder te veranderen, is succesvol gebleken. Je ouder is niet veranderd en zal ook nooit veranderen.

Verder vind je in dit boek antwoord op onder meer de volgende vragen:

- Hoe kan het dat sommige zelfgeabsorbeerde ouders in andere aspecten van hun leven uiterst geslaagd zijn, en hoe kan het dat andere mensen niet zien dat ze enkel met zichzelf bezig zijn?
- Hoe beperk je of stop je je meegaandheid met je ouder, wanneer deze jouw zelfwaardering, zelfrespect en zelfeffectiviteit blijft aantasten?
- Hoe leer je floreren, in plaats van louter overleven?
- Wat zijn de voordelen van positieve wraak, en hoe pak je zoiets aan?
- Hoe word je je er bewuster van hoe je jezelf kunt helpen herstellen van de negatieve effecten van het gedrag van je ouder?
- Hoe laat je de illusie los dat je ouder ooit zal veranderen?
- Hoe voorkom je de negatieve effecten van het afwijzende, denigrerende gedrag van je ouder?
- Hoe zet je je eigen sterke kanten en nog onontdekte innerlijke krachten in?

Houd er tijdens het lezen en het maken van de testjes en oefeningen rekening mee dat er nare herinneringen naar boven kunnen komen. Je zult je misschien bewust worden van lang weggedrukte en verdrongen problemen en zorgen, waaronder kwesties uit het verleden die nooit helemaal of niet goed zijn afgerond. Hoewel je waarschijnlijk niet staat te springen bij het idee dat je dit soort gedachten en gevoelens zult krijgen, is dit

een noodzakelijke eerste stap voor het begrijpen van wat je allemaal hebt meegemaakt en het in gang zetten van het veranderingsproces. Verandering kan moeilijk zijn, maar dit boek kan je helpen om de negatieve effecten van de zelfabsorptie van je ouder te verminderen of geheel op te heffen. Jouw pijn en frustratie hoeven niet blijvend te zijn. Al lezend zul je verschillende manieren ontdekken om jezelf te helpen bij:

- je interacties met je ouder en de negatieve gevoelens die deze bij je oproepen;
- je gedachten over je innerlijke zelf en andere grondhoudingen;
- je relatie met je ouder en met anderen;
- je vermogen om te gaan met lastige situaties en gebeurtenissen.

Ik raad je aan om de oefeningen in dit boek te gebruiken om je inzicht en je bewustzijn te vergroten, en om je de strategieën die het best bij jouw persoonlijkheid passen eigen te maken.

## Wat is narcisme?

De term 'zelfabsorptie' is nu al een paar keer gevallen. De term hangt samen met het begrip narcisme. Narcisme kan worden omschreven als eigenliefde, zelfwaardering en vergelijkbare gevoelens over je innerlijke zelf. Deze definitie vormt het kader van wat er in dit boek over volwassenen wordt beschreven en toegepast. Je kunt volwassen narcisme zien op een continuüm. Aan de ene kant staat het gezonde volwassen narcisme, dat volgroeid en realistisch is (Kohut, 1977) en aan de andere kant staat het ziekelijk narcisme, dat extreem onvolwassen en hoogst onrealistisch is en volkomen handelt uit eigenbelang. Tussen deze twee uitersten in ligt onontwikkeld narcisme. Sommige aspecten van de persoon zijn hierbij al naar de gezonde kant toe gegroeid, andere bevinden zich nog