

Leven met een borderliner

Een praktische gids

DERDE EDITIE

Paul Mason

Randi Kreger



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *Stop Walking on Eggshells: Taking Your Life Back When Someone You Care About Has Borderline Personality Disorder – Newly revised & updated Third edition*, Oakland, CA: New Harbinger Publications Inc., 2020.

Tweede editie (vier drukken) november 2010

Derde editie januari 2022

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marjolijn Stoltenkamp, Amsterdam; Marijke van der Horst, Tuk en Belinda van den Berg, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2010, 2022, Paul T. Mason en Randi Kreger en New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2022

ISBN 978 90 5712 562 1

NUR 770

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 verveelvoudigd 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, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

DEEL 1 Borderline-gedrag begrijpen

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | <i>Heeft iemand om wie je geeft borderline of een narcistische-persoonlijkheidsstoornis?</i> | 19 |
| 2 | <i>Wat is een borderline-persoonlijkheidsstoornis?</i> | 39 |
| 3 | <i>De narcist proberen te begrijpen</i> | 63 |
| 4 | <i>Leven in een snelkookpan: hoe BPS-gedrag jou beïnvloedt</i> | 80 |

DEEL 2 Je leven weer in eigen hand nemen

- | | | |
|---|---|-----|
| 5 | <i>Zelfveranderen</i> | 97 |
| 6 | <i>Je situatie begrijpen: grenzen stellen en vaardigheden ontwikkelen</i> | 122 |
| 7 | <i>Duidelijk en met zelfvertrouwen voor je behoeften uitkomen</i> | 150 |
| 8 | <i>Een noodplan opstellen</i> | 176 |
| 9 | <i>Kinderen tegen borderline-gedrag beschermen</i> | 194 |

DEEL 3 Speciale problemen oplossen

- | | | |
|----|--|-----|
| 10 | <i>Wachten tot je de volgende schoen naar je hoofd krijgt: je kind met BPS</i> | 219 |
|----|--|-----|

II	<i>Leugens, geruchten en beschuldigingen: lastercampagnes</i>	239
I2	<i>Wat nu? Beslissingen nemen over de relatie</i>	251

BIJLAGEN

A	<i>Oorzaken en behandeling van BPS</i>	265
B	<i>Mindfulness</i>	271
C	<i>Hulpmiddelen</i>	275
D	<i>Word je mishandeld?</i>	287
	Literatuur	293
	Over de auteurs	296

1

Heeft iemand om wie je geeft borderline of een narcistische-persoonlijkheidsstoornis?

Na vijftien jaar huwelijk wist ik nog steeds niet wat ik verkeerd deed. Ik zocht in bibliotheken, raadpleegde artsen, sprak met behandelaars, las artikelen en praatte met vrienden. Vijftien jaar lang heb ik mezelf vragen gesteld en me zorgen gemaakt en hechtte ik te veel geloof aan wat ze over me zei. Ik twijfelde aan mezelf en had veel verdriet zonder te weten waarom. Toen vond ik op een dag eindelijk de antwoorden op het internet. Ik begon te huilen van opluchting. Al kan ik mijn dierbare borderliner niet zover krijgen dat ze toegeeft hulp nodig te hebben, ik begrijp in ieder geval eindelijk wat er gaande is. Het is niet mijn schuld. Nu weet ik de waarheid.

– Sophie

Is dit boek iets voor jou?

Je hebt dit boek gekozen omdat je in een relatie zit waarin je je steeds gespannen voelt: je weet nooit wat je kunt verwachten van je dierbare en wanneer jullie samen zijn voelt het alsof je op eieren moet lopen. Zelfs wanneer de relatie goed gaat, wacht je gespannen af wanneer dingen een ongunstige wending nemen.

- Gaat het in de relatie altijd om de behoeften en wensen van je dierbare en nooit om die van jou? Weet je niet meer precies wat je eigen behoeften en wensen zijn?
- Stelt je dierbare onredelijke eisen, waardoor je het gevoel hebt dat 'nee' zeggen de strijd niet waard is?

- Heb je duizenden keren geprobeerd jouw mening uit te leggen en is het nooit overgekomen? Is je dierbare niet bereid je te begrijpen en vraag je je af of dat ooit wel zo zal zijn?
- Toont je dierbare nooit een teken van medeleven voor wat jij doormaakt?
- Gedraagt je dierbare zich normaal als er andere mensen bij zijn, maar word je beledigd, uitgescholden of op een andere manier slecht behandeld wanneer jullie alleen zijn?
- Als jullie ruzie hebben, is winnen voor je dierbare dan belangrijker dan jouw gevoelens, of het onderwerp waarover jullie ruzie hebben?
- Praat je dierbare in verwarrende cirkels? Wordt wat je zegt verdraaid en worden je eigen woorden tegen je gebruikt?
- Geeft je dierbare je op obsessieve wijze de schuld en bekritiseert hij of zij je?
- Praat je dierbare vaak onzin?
- Is het duidelijk dat je dierbare helemaal uit het oog verloren is wie je echt bent?
- Ben jij het doelwit van de intense, gewelddadige en irrationele woedeaanvallen van je dierbare, die niet in verhouding staan tot de aanleiding?
- Heb je het gevoel dat je gemanipuleerd wordt en dat er tegen je gelogen wordt, alsof je dierbare zomaar iets zegt om gelijk te krijgen?
- Wil je dierbare altijd de controle hebben?
- Stort je dierbare in als dingen niet volgens plan gaan of als hij of zij zijn of haar zin niet krijgt?
- Heb je het gevoel dat je te maken hebt met iemand met de emotionele rijpheid van een peuter, ook al is je dierbare hoogopgeleid of heeft hij of zij een goede baan?
- Voel je je uitgeput, verward, overbelast, overweldigd, depressief, hopeloos, gefrustreerd of volledig onbegrepen?

Heb je ja geantwoord op veel van deze vragen, dan hebben we goed nieuws voor je: je bent niet gek aan het worden, het is niet jouw schuld en je bent niet de enige. Mogelijk heb je deze ervaringen omdat iemand in je naaste omgeving eigenschappen heeft die verband houden met de borderline-persoonlijkheidsstoornis (BPS), de narcistische-persoonlijkheidsstoornis (NPS), of beide.

Op de volgende bladzijden delen we enkele ware verhalen van

mensen die ontdekten dat iemand om wie ze gaven een of beide stoornissen heeft. Net als alle voorbeelden in dit boek zijn ze gebaseerd op de werkelijk duizenden verhalen die in de loop van 22 jaar online zijn gedeeld. (Details zijn veranderd om de anonimiteit te waarborgen en de privacy van mensen te beschermen.)

Het verhaal van John, die getrouwd is met een vrouw met BPS en NPS

Getrouwd zijn met Gina betekent dat je de ene minuut in de hemel bent en de volgende in de hel. Haar stemmingen veranderen met de seconde.

Zelfs wanneer ik precies doe wat ze vraagt, wordt ze nog razend op me. Op een dag droeg ze me op met de kinderen ergens heen te gaan, omdat ze een tijdje alleen wilde zijn. Maar toen we weggingen, gooide ze de sleutels naar mijn hoofd en beschuldigde ze me ervan dat ik zo'n hekel aan haar had, dat ik het niet kon verdragen met haar onder één dak te vertoeven. Toen de kinderen en ik terugkwamen van de bioscoop, deed ze alsof er niets gebeurd was. Ze vroeg zich af waarom ik nog steeds ontdaan was en zei tegen me dat ik er moeite mee had mijn woede los te laten.

Zo is het niet altijd geweest. Voordat Gina en ik getrouwd waren, hadden we een onstuimige, sprookjesachtige verkeringstijd. Ze verafgoodde me en zei dat ik in allerlei opzichten volmaakt voor haar was. De seks was ongelooflijk. Ik schreef liefdesgedichten en kocht dure cadeaus voor haar. We verloofden ons na vier maanden en een jaar later waren we getrouwd en maakten we een peperdure droomhuwelijksreis.

Maar direct na de bruiloft begon ze onbenulligheden te gebruiken om bergen kritiek over me uit te storten, me te ondervragen en me pijn te doen. Ze verweet me dat ik voortdurend naar andere vrouwen verlangde en wees op verzonnen 'voorbeelden' om haar beweringen kracht bij te zetten. Ze voelde zich bedreigd door mijn vrienden en begon ze af te stoten. Ze zei lelijke dingen over mijn bedrijf, mijn verleden, mijn waarden, mijn trots, ja eigenlijk over alles wat met mij te maken had.

Toch komt zo nu en dan de oude Gina terug, de vrouw die van mij hield en mij de geweldigste man ter wereld vond. Zij is nog steeds de slimste, grappigste en meest sexy vrouw die ik ken en ik ben nog steeds smoorverliefd op haar. Ik wilde dat ik ervoor kan

zorgen dat ze de hulp krijgt die ze zo dringend nodig heeft zodat ze deze persoon voortdurend kan zijn.

Het verhaal van Mary, ouder van een kind met BPS

Toen Rick, onze geadopteerde zoon, anderhalf jaar oud was, wisten we dat er iets met hem aan de hand was. Hij was humeurig, huilde veel en krijste soms wel drie uur achtereen. Toen hij twee was, had hij diverse driftbuien per dag, die soms uren duurden. Onze dokter zei alleen maar: 'Zo zijn jongens nu eenmaal.'

Toen Rick zeven was, vonden we een briefje in zijn kamer waarop stond dat hij een eind aan zijn leven zou maken als hij acht werd. Zijn leerkracht verwees ons naar een plaatselijke psychiater, die ons vertelde dat Rick meer structuur en een consequentere aanpak nodig had. We probeerden het met belonen, liefdevol maar streng zijn en zelfs verandering van zijn eetpatroon. Maar niets hielp.

Toen Rick op de middelbare school zat, loog hij, stal hij, spijbelde hij en had hij onbeheersbare woedeaanvallen. Hij kwam in aanraking met de politie toen hij een zelfmoordpoging deed, zichzelf begon te verwonden en dreigde ons te vermoorden. Hij belde telkens de kindertelefoon als we hem voor straf naar zijn kamer stuurden. Onze zoon manipuleerde zijn leraren, zijn familieleden en zelfs de politie.

Hij kon bijzonder gewiekst zijn en mensen volkomen inpakken met zijn gevatheid, knappe uiterlijk en gevoel voor humor. Iedere therapeut was ervan overtuigd dat zijn gedrag onze schuld was. Tegen de tijd dat ze zijn bedrog doorzagen, weigerde hij terug te gaan. En geen enkele nieuwe therapeut nam de tijd zijn dossier door te lezen, dat inmiddels centimeters dik was.

Ten slotte belandde hij, na een leraar te hebben bedreigd, in een centrum voor kortdurende therapeutische behandeling. We kregen afwisselend te horen dat hij ADHD had of aan een posttraumatische stress-stoornis leed, veroorzaakt door een of ander onbekend trauma. Een van de psychiaters zei dat hij leed aan 'een depressie met een psychotische stoornis'. En van heel veel mensen kregen we te horen dat hij gewoon een rotjongen was.

Na vier opnames deelde onze verzekeringsmaatschappij ons mee dat de kosten niet meer vergoed zouden worden. In de inrichting werd gezegd dat hij te ziek was om naar huis te gaan. En de

plaatselijke psychiaters adviseerden ons om ons door de rechtbank uit de ouderlijke macht te laten zetten.

Op de een of andere manier vonden we een andere inrichting, waar voor het eerst de diagnose 'borderline-persoonlijkheidsstoornis' werd gesteld. Hij kreeg allerlei medicijnen, maar men zei dat er weinig hoop was dat hij zou herstellen.

Rick slaagde er ondanks alles in om zijn eindexamen te halen en naar een hogeschool te gaan, wat uiteindelijk op een ramp uitliep. Hij heeft nu ongeveer de rijpheid van een jongen van achttien, al is hij drieëntwintig. Het volwassen worden heeft wel iets geholpen, maar hij is nog steeds bang om in de steek te worden gelaten, kan geen langdurige relatie onderhouden en heeft in twee jaar tijd vier baantjes versleten. Zijn vrienden komen en gaan, want hij kan erg bazig, onhebbelijk, manipulatief en dwars zijn. Dus hij is voor financiële en emotionele steun van ons afhankelijk. Hij heeft niemand anders meer.

Het verhaal van Kendra, dochter van een moeder met BPS en NPS

Ik had nooit belangstelling voor meisjesachtige dingen, maar mijn moeder kleepte me aan als prinsesje en pronkte met me naar haar vriendinnen. Als we alleen waren kreeg ik harde kritiek omdat mijn kleren vies waren, ik me niet goed gedroeg als haar vriendinnen er waren of omdat ik het niet belangrijk vond om het best geklede en populairste meisje van school te zijn. Maar dat was altijd haar droom, niet de mijne.

In mijn hoofd blijf ik alle nare dingen die ze tegen me zei, steeds opnieuw horen. Het lijkt onmogelijk die eruit te krijgen. Nadat mijn ouders gescheiden waren zei ze steeds dat ik het gezin kapot maakte. En tijdens de maaltijden klaagde ze over mijn manieren en zei dat die zo slecht waren dat ik geen vrienden zou krijgen.

Ik ben tweeënveertig, maar toch vindt mijn moeder het nog steeds nodig me te zeggen wat er mis is in mijn leven, met mijn huis, mijn gezin, met alles. Ik ben nu een bekende en gerespecteerde softwareontwikkelaar, een van de eerste vrouwen in mijn vakgebied. Maar haar vrienden en bekenden weten niet wat dat betekent, dus voor haar heeft dat geen waarde. We hebben vooral via de telefoon contact en wanneer de telefoon overgaat, zakt mijn hart me in de schoenen. Ik zorg ervoor dat ik nooit alleen met haar ben. Nooit.

Het verhaal van Aline over haar zus met BPS

Mijn zus Sara was erg gekwetst, getraumatiseerd, leed pijn en had emotionele littekens, zodat ik mijn hele jeugd op mijn tenen moest lopen. Hoewel ik jonger was, leerde mijn moeder hoe ik Sara kon kalmeren en haar blij kon houden, alsof ik moest voorkomen dat een vulkaan uitbarstte. Ik maakte zoveel slapeloze nachten, chaos en vreselijke scheldpartijen mee. Ik twijfelde aan mijn realiteitszin. Ik was altijd gespannen, ik probeerde de vrede te bewaren. Dit heeft een grote invloed gehad op hoe ik nu met anderen omga.

Ik was altijd bezig om haar te laten zien hoeveel ik van haar hield. Maar de laatste tijd was mijn emotionele en fysieke veiligheid in gevaar. Mijn eigenwaarde was volledig weg, mijn worstelingen en kwetsbaarheden werden tegen me gebruikt, ik werd geslagen en enkele van mijn bezittingen zijn kapot gemaakt. Ik moest de moeilijkste beslissing van mijn leven nemen: het contact verbreken.

Ik mis de mooie momenten. Als dingen goed gingen, waren ze echt geweldig. Maar ik mis het afschuwelijke misbruik niet en het gevoel mezelf kwijt te raken. Als ik me echt somber voel, herinner ik mezelf eraan dat geen contact hebben een van de meest liefhebbende dingen is die ik kan doen. Ik zal altijd van Sara houden. Ik hoop dat ik ooit volledig kan accepteren dat ze mij niet op dezelfde manier liefde en aandacht kan geven.

Nu je deze ervaringen hebt gelezen en een kijkje hebt kunnen nemen in het leven van anderen die met een zeer complexe persoon leven, zal het duidelijk zijn of dit boek wat voor jou is en of een of meer van de verhalen die je net hebt gelezen je doen denken aan een dierbare. Maar voor we verder gaan, is het belangrijk dat je weet dat je veiligheid en welzijn voor ons het belangrijkste zijn. Dus neem nu een moment de tijd om na te gaan of je direct hulp nodig hebt.

Tekenen dat je direct hulp nodig hebt

Als een van de volgende situaties op jou van toepassing is, leg dit boek dan weg en zoek direct hulp. Later, wanneer je veilig bent, kun je het weer pakken voor informatie, duidelijkheid en het nemen van beslissingen.

Zoek direct persoonlijke of professionele hulp als je dierbare een van de volgende dingen doet (of heeft gedaan):

- Dreigt met geweld of fysieke actie, of slaat je, ook al doet het niet echt pijn; maakt spullen kapot of geeft je op de een of andere manier het gevoel dat je fysiek onveilig bent.
- Neemt je de kinderen af of dreigt dit te doen.
- Beschuldigt je valselijk van kindermisbruik of dreigt dit te doen.
- Liegt tegen een politieagent over iets wat je niet gedaan hebt, zodat je gearresteerd wordt of problemen met de wet krijgt.
- Overtreedt de wet.
- Verwacht van je dat je aan een illegale handeling meedoet.
- Brengt jou of je familie in gevaar.
- Steelt geld van je of brengt jou of je familie in financiële problemen.
- Dreigt herhaaldelijk met echtscheiding.* (Als je dierbare je rechtstreeks vertelt dat hij of zij niet langer met je samen wil zijn, vertrek dan. Ga nu een scheiding voorbereiden. Wees niet verbaasd als je de schuld krijgt van het veroorzaken van de scheiding.)

Als je je opgesloten en hulpeloos voelt, begin dan nu meteen met therapie. Therapie kan ook helpen als je momenteel op ongezonde wijze met de situatie omgaat, zoals door te drinken, drugs te gebruiken, te veel te eten of jezelf af te zonderen.

Onmiddellijke hulp is vooral belangrijk in de volgende situaties:

- Je hebt zelfmoord overwogen (of overweegt het nu) of je beschadigt jezelf.
- Je hebt een zware depressie.
- Vrienden hebben hun zorgen geuit over je mentale of emotionele toestand.

* Lees in dit geval *Splitting: Protecting Yourself While Divorcing Someone with Borderline or Narcissistic Disorder*. Bereid de ander daarna dan voor op een scheiding. Denk eraan dat het meestal maanden duurt om een zaak met de juiste documentatie samen te stellen. Als je afwacht tot je partner de eerste stap in de richting van een scheiding zet, kan het zijn dat wanneer jij in actie komt hij of zij al belangrijke documenten en persoonlijke zaken zoals foto's verwijderd heeft.

Dit zijn goede plekken om te beginnen:

- Hulp bij huiselijk geweld: www.sterkhuis.nl/contact; telefoon: 013-5433073.
- Suïcidepreventie: www.113.nl/ik-denk-aan-zelfmoord; telefoon: 0800-0113.
- Kindermishandeling: veiligthuis.nl; telefoon: 0800-2000.
- Zoeken naar een therapeut: www.vind-een-therapeut.nl.

Als je veilig bent, vergeet dan niet dat jij niet gek aan het worden bent, en – wat je dierbare ook zegt – dat jij niet de oorzaak van alle problemen bent. Het is waarschijnlijker dat hij of zij een persoonlijkheidsstoornis heeft.

Wat is een persoonlijkheidsstoornis?

In het individuele contact lijken mensen als Gina, Rich, de moeder van Kendra, Sara en duizenden anderen individuele eigenaardigheden, uitlokkers en tijdbommen te hebben als deel van hun disfunctionele persoonlijkheid. Maar deze persoonlijkheden zijn op precies dezelfde manier disfunctioneel (zoals je zult zien), ongeacht waar ze vandaan komen, hun opvoeding of mate van professioneel succes. Ze hebben allemaal een persoonlijkheidsstoornis.

De Mayo Clinic (een grote zorginstelling in de Verenigde Staten) beschrijft een persoonlijkheidsstoornis als een psychische aandoening waarbij iemand een star en ongezond patroon van denken, functioneren en handelen heeft. Iemand met een persoonlijkheidsstoornis kijkt op een heel andere manier naar de wereld dan jij; een manier die tot aanzienlijke problemen en beperkingen in relaties, sociale activiteiten en werk of studie leidt.

Wat is nou precies het verschil tussen een vreemde, sterke of conflictueuze persoonlijkheid en een persoonlijkheidsstoornis? Er is geen perfecte manier om dit onderscheid te maken, maar iemand heeft zeer waarschijnlijk een persoonlijkheidsstoornis wanneer hij of zij continu ontwrichtend en gemeen is en over grenzen gaat. Iedereen – behalve misschien de persoon met de stoornis – realiseert zich dat er iets mis is. (Een uitzondering is als de persoon zich in het openbaar normaal gedraagt en zich alleen thuis misdraagt, meestal in aanwezigheid van iemand die dichtbij staat. Dat is bij mensen met BPS niet ongebruikelijk.)