

Voorwoord

Mensen vragen me wel eens: ‘Jij had met psychisch geweld te maken, wat later Verborgten Narcisme bleek te zijn. Wat maakte dan dat jij zolang bij die man bleef?’

Deze vraag heb ik mezelf vele malen gesteld. Hoe heeft *mij* dit kunnen gebeuren? Waarom liet *ik* het zo lang doorgaan? Een relatie van ruim dertig jaar. Waarvoor ik door verschillende personen gewaarschuwd was. Het heeft jaren geduurd eer ik het woord narcisme wilde uitspreken. Wat heeft hiertoe geleid?

Door het deelnemen aan een lotgenotengroep van de organisatie ‘Het Verdwenen Zelf’ van Iris Koops en door het lezen van autobiografische boeken van lotgenoten, heb ik veel kennis verzameld. Ook ging ik in therapie bij een deskundige behandelaar, waardoor het kwartje langzaam begon te vallen.

Mij werd steeds duidelijker, dat ik met een Verborgten Narcist getrouwd was geweest. Zelf komend uit de hulpverlening, dacht ik te weten wat narcisme inhield. Het tegendeel bleek waar. Ik kende slechts enkele verschijnselen, waarbij het zichzelf op de borst kloppende, snoeverige, altijd op de voorgrond tredende type, het prototype is.

Dat er ook Verborgten Narcisten en nog andere variaties bestonden, daar had ik totaal geen weet van. Daar had ik ook nooit iets over gehoord of geleerd in mijn opleiding.

Pas veel later ontdekte ik twee wetenschappelijke onderzoeken, die mij een eerste inzicht gaven in een belangrijke oorzaak van dit probleem. Met name het probleem waarbij een Hoog Sensitief Persoon (HSP) als een magneet wordt aangetrokken door een persoon met narcistische kenmerken.

Ik laat je kennis maken met beide onderzoeken, omdat ze elk een ander facet belichten en op een gevarieerde, geheel eigen manier verduidelijking geven. Allereerst het onderzoek van Oliver Clerc¹, naar het gekookte-kikkersyndroom en daarna (op pagina 12) het onderzoek naar de Skinnerbox van B.F. Skinner. Er is zeker nog meer te zeggen over de reden waarom iemand een relatie begint met een narcist, maar met deze twee onderzoeken wordt al veel duidelijk.

Het gekookte-kikkersyndroom, het proces van het aanpassen

Het geleidelijke proces van het voortdurend maar aanpassen, wordt ‘het gekookte-kikkersyndroom’ genoemd. Het put je uit en ontnemt je langzaam alle controle over je leven. Het weerhoudt je ervan om te zien wat er aan de hand is. Je bent niet meer in staat de nodige stappen te zetten om aan je eigen behoeften te voldoen.

Als je een kikker in een pan met water zet en dit water langzaam opwarmt, voelt de kikker zich aanvankelijk nog behaaglijk. Hij past voortdurend zijn lichaamstemperatuur aan en blijft rustig zitten. Maar als het water uiteindelijk begint te koken, heeft de kikker al zoveel energie verspild door het zich

¹ *Oliver Clerc, Frans auteur en filosoof*

voortdurend maar aanpassen aan de stijgende temperatuur, dat hij geen kracht meer heeft om uit de pan te springen en te ontsnappen.

Het gekookte-kikkersyndroom verwijst naar de emotionele vermoeidheid die ontstaat wanneer je jezelf in een situatie waant, waaruit je niet kunt ontsnappen. Je bijt op je tanden en blijft volharden, maar uiteindelijk ontdek je dat je volledig uitgeput achterblijft. Je raakt in een vicieuze cirkel die je mentaal en psychisch uitput. Steeds ga je maar door en vergeet grenzen te stellen, waardoor je op het einde volledig oververmoeid bent.

Als dat ‘emotioneel’ achteruitgaan traag en zeer geleidelijk verloopt, blijft dit vaak onopgemerkt. Dit verklaart waarom daar meestal niet onmiddellijk op wordt gereageerd. Je bent niet in staat om tegen de verslechterende situatie in actie te komen, om nog uit deze neerwaartse spiraal te geraken. Uiteindelijk beland je in een emotionele impasse, die je volledig vergiftigd en verlamd achterlaat..

Het is dus niet heel ongewoon om slachtoffers van het gekookte-kikkersyndroom te ontdekken in bepaalde liefdesrelaties, banen en gezinssituaties. Zelfs in sociale situaties en onder onze ‘vrienden’ is het mogelijk om dit syndroom te ontdekken.

Als afhankelijkheid, trots en egoïsme stilletjes aan boven komen drijven, dan ontdek je niet direct de schade die dit kan veroorzaken. Ook steeds onredelijker wordende eisen van degene waarvan je houdt, kunnen je snel naar deze schadelijke plek leiden.

Het kan je aanvankelijk zelfs een heel goed gevoel geven om te weten dat je geliefde je zo nodig heeft, je baas weer op jou kan steunen en de familie altijd een beroep op jou kan doen. Je staat graag klaar voor een vriend die het moeilijk heeft en steeds je aandacht en hulp nodig heeft.

De Skinnerbox

‘De Skinnerbox’² is een kooi waarin het gedrag van dieren kan worden bestudeerd. In deze kooi is een hendeltje verbonden aan een voorraad voedselkorrels. Als een dier (vaak een rat of een duif) op het hendeltje drukt, kan er al of niet een korrel uit komen:

- Komt er *telkens* een korreltje, dan zal er op de hendel gedrukt worden, tot er genoeg gegeten is.
- Komt er *nooit* een korreltje, dan stopt het drukken op het hendeltje vanzelf.
- Komt er echter *onregelmatig*, de ene keer wel en de andere keer geen korreltje, dan gaan de dieren door met drukken. Vaak totdat ze erbij neervallen.

Wanneer een partner van een narcist en de mensen uit hun omgeving zich afvragen, waarom het zoveel jaren duurt voordat het definitieve besluit eindelijk valt om weg te gaan, dan gaat het om het psychologische effect van de *onregelmatige* korreltjes.

² De ontwikkelaar van de Skinnerbox, B.F. Skinner, is de grondlegger van de gedragstherapie.

Het gaat niet alleen over de vele dieptepunten, maar ook over de, (wel minder) mooie momenten van een bloemetje, een cadeautje, of teken van interesse. Dat zijn de periodes waarin de hoop opflakkert. Dan pakt de persoon, soms met de moed der wanhoop, de draad weer op.

Dat mensen zo lang in een relatie of situatie blijven, waarin machtsverschillen uit balans zijn, waarin sprake is van psychisch geweld, komt doordat er steeds weer aanbiedingen zijn van dat ene korreltje van hoop.

Beter is het wanneer de partner therapie voor zichzelf overweegt of een steungroep bezoekt, waar terdege kennis is over narcisme. Een relatie met een narcist zal waarschijnlijk een van de meest ongelofelijke, verraderlijke, onmogelijke, gepassioneerde en pijnlijke relaties zijn, die iemand ooit zal hebben.

Narcisten voelen zich zeer vaak aangetrokken tot empathische en sensitieve mensen, zoals een Hoog Sensitief Persoon (HSP). Hieruit halen zij hun voeding.