

# **Narcisme in relaties**

**Loskomen uit het web  
van een narcistische partner**

Alice Vlottes & Daan Wienke

ISBN: 9789462961234

NUR: 770

THEMA: VFVS, VFVG, JMS

Trefw.: Narcisme, persoonlijkheidsstoornis, worsteling, partner, herkennen, gedrag, relatie, bevrijden, zeven fasen, interviews, Alice Vlottes, Daan Wienke

Illustratie omslag: Marlou Smit, Groningen

Omslagontwerp: arjensnijder.design, Loon

Vormgeving binnenwerk: Astrid Yperlaan, Tilburg

Redactie: Vertaal- en Redactie bureau Am Rhein, Zwolle

Drukwerk: Balmedia, Schiedam

1e druk, september 2019

© Copyright 2019 Van Duuren Management

AnderZ is een imprint van Van Duuren Management BV

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteurs, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

# Geïnspireerd?

Ben je geïnspireerd geraakt door dit boek en wil je meer weten over de boeken van AnderZ? Neem dan een kijkje op onze website [www.anderzdenken.nl](http://www.anderzdenken.nl).

Meld je aan voor onze nieuwsbrief met leuke nieuwe leestips, kortingsacties, nieuwe uitgaven, events en (auteurs)presentaties. Je krijgt dan bovendien een maand lang toegang tot de digitale versie van dit boek op Yindo.nl.

Meld je aan!

1. Ga naar [www.anderzdenken.nl](http://www.anderzdenken.nl).
2. Klik op Registreer!
3. Vul de volgende code in: ANZ-0006-4

Wil je zien wat we dagelijks doen? Volg ons dan op:



[@AnderZdenken](https://twitter.com/AnderZdenken)



[www.facebook.com/anderzdenken](http://www.facebook.com/anderzdenken)



[www.linkedin.com/company/anderz-denken](http://www.linkedin.com/company/anderz-denken)



[www.instagram.com/anderzdenken](http://www.instagram.com/anderzdenken)



# INHOUD

Inleiding	9
Achter de façade	9
Focus van dit boek	10
Het drama ontwarren	11
Opzet	11
1 Wat is narcisme?	15
Narcisme: betekenissen	15
Waarom is het zo lastig om een narcist te herkennen?	20
Open en verborgen narcisme	21
Hoe vaak komt het voor?	22
Verschil man-vrouw?	22
Word je geboren als narcist?	22
Is narcisme te genezen?	24
Ten slotte	24
2 Bekoring	27
Verliefdheid: heftige bekoring én tijdelijke krankzinnigheid	27
Verliefd worden op een narcist	28
Bij deze knapperd voel ik mij de koning te rijk	30
Jouw verliefdheid en de hormonen	32
Achteraf: hoe kon het dat ik me zo liet inpakken?	33

### 3 Ingesponnen raken 39

Waarom weeft de narcist het web? 39

Op welke manier weeft de narcist zijn web? 41

Hoe laat jij je inweven in zijn web? 48

Probeer je los te komen uit het web? Hoe dan? 51

### 4 Beklemming 55

Waardoor raak jij beklemd? 56

Je eenzaam voelen 76

Beklemd. Wat nu? 77

### 5 Escalatie en kantelpunt 81

Steeds meer lijdend voorwerp 81

Ruzie, ruzie, ruzie 84

Strategieën bij ruzies 85

Waarom ging je zo lang door? 87

Tot hier en niet verder!': het kantelpunt 92

### 6 Losmaking 99

Hels karwei 99

Belemmeringen bij losmaking 100

Bereid je voor op reacties 104

Steun... maar nu pas? 109

Na het losmaken nu het verwerken? 110

7 Verwerking 113

Je bent in shock 113

Vragen, vragen... 114

Emotieverloop in de relatie met een narcist 120

Onvolledige verwerking 122

Wat belemmert een goede verwerking? 123

Wat bevordert de verwerking? 126

8 Terugblik en acceptatie 129

Kosten en baten van de relatie 129

Waarin ben je het meest teleurgesteld? 130

Hoe kijk je nu op je relatie terug? 132

Is de narcist verantwoordelijk voor zijn gedrag? 133

Welke invloed heeft deze relatie op je zelfbeeld? 135

Wat gaf jou afstand en inzicht? 138

Wat bood tegenwicht in je leven, waardoor had je  
compensatie? 139

De acceptatie: is het mogelijk te accepteren wat er  
gebeurd is? 141

Voel je je bevrijd? 144

9 Adviezen voor partners 149

Verantwoording 155

Bijlage – Vragen interview 160

Bronnen 162

‘Je gelooft  
het (bijna)  
niet als je  
het niet  
zelf hebt  
meegemaakt.’



# INLEIDING

**M**et een heerlijke cocktail in de hand sta je te genieten bij een tuinfeest. Een feest waar alles klopt: een mooie zomeravond, lekkere muziek, heerlijke drankjes en verrukkelijke hapjes. De vogels fluiten, de glazen klinken. Er wordt vrolijk gelachen.

Je praat met een aantrekkelijke man, die zelfvertrouwen uitstraalt en een goedverzorgde indruk maakt. Hij is een makkelijke en onderhoudende prater. Hij gedraagt zich zeer charmant, is geïnteresseerd in je. Je lacht en je hebt plezier. Je kunt je geen geanimeerder gezelschap verbeelden.

## **Achter de façade**

Jij weet echter dat deze man ook een heel andere kant heeft. Via zijn partner weet je van zijn andere gezicht. Je kent de verhalen over de drama's die zich rondom hem hebben afgespeeld: de drie vechtscheidingen die hij achter de rug heeft, de ruzies die hij veroorzaakte in zijn familie door zijn egoïstische gedrag. Het ontkennen van zijn aandeel in het ontstaan van die ruzies, waarbij hij zich boven alle vormen van kritiek verheven voelde: het lag nooit aan hem. Empathie was hem vreemd. Hij liet de partners, de familie en de kinderen verward en verslagen achter.

Terwijl je hier staat te praten met deze charmante man, ben je opnieuw verbijsterd over het contrast tussen wat je ziet en wat je weet: warm en betrokken naar de buiten-

wereld, kil en berekend naar zijn partner. Deze man heeft twee totaal verschillende gezichten, die niet met elkaar te rijmen zijn. Als jij het verschijnsel narcisme niet zou kennen, zou je de dramatische verhalen van zijn partner niet geloven.

Helaas weet jij beter.

Een bizarre werkelijkheid: het kan echt.

En hoe dat kan... Daarover gaat dit boek.

### **Focus van dit boek**

Dit boek gaat over jou als ex-partner<sup>1</sup> van een narcist<sup>2</sup>. Het schetst het proces dat veel partners van een narcist in hun relatie doormaken. We doen een poging om te beschrijven wat er in jou omging: wat je dacht en wat je voelde. Denken, voelen en handelen komen in dit boek steeds terug, om daarmee zo concreet mogelijk te benoemen wat er gebeurde. We willen je op die manier meenemen in een stap-voor-stap beschrijving en analyse van wat er zich kan afspelen in de relatie met de narcist, van het prille begin – de hevige verliefdheid – tot het bittere einde: de moeizame losmaking en hopelijk de acceptatie van wat geweest is.

Het gaat bij deze beschrijving niet om de schuldvraag of het beschuldigen van de narcist, de mogelijke ‘dader’. Daarom spreken we in het boek niet over dader en slachtoffer, maar over de narcist en zijn partner.

We doen een poging het proces te beschrijven tussen de narcist en jou. We hopen dat je daarmee inzicht krijgt in

---

1 In dit boek gaat het zowel over ex-partners als partners. Omwille van de leesbaarheid hebben we het verder over ‘partners’.

2 Bij ‘narcist’ gaat het om zowel mannelijke als vrouwelijke narcisten. Gemakshalve hebben we het verder over ‘hij’, tenzij de context nadrukkelijk vraagt om ‘zij’.

wat er met jou gebeurd is, en dat dit je helpt om het een plek te geven in je leven. Heb je nog een relatie met een narcist, dan helpt dit boek je mogelijk om te doorzien wat er nu gebeurt, zodat je zelfvertrouwen niet verder ondermijnd wordt en je misschien tot passende acties kunt komen.

### **Het drama ontwarren**

De verhalen die wij hoorden in de interviews met 25 partners waren hartverscheurende getuigenissen van pijn, gekwetstheid, ellende, zich verlaten voelen, eenzaamheid en vooral ook boosheid en teleurstelling over wat er gebeurd was in de relatie met de narcist.

Waarschijnlijk begon jouw relatie met de narcist geweldig en eindigde deze dramatisch. De kans is groot dat je met wrok en verbittering terugkijkt op de relatie. Je vraagt je af hoe alles zo heeft kunnen gebeuren. Achteraf probeer je te begrijpen wat je nauwelijks lijkt te kunnen bevatten. De kans is groot dat je met allerlei onbeantwoorde vragen bent achtergebleven. Wat er nu precies gebeurd is, en wat je terugblikkend misschien had kunnen doen (of juist helemaal niét!): het kan voor jou een wirwar aan gedachten zijn.

### **Opzet**

De opzet van dit boek is de volgende. We geven je in hoofdstuk 1 eerst informatie over wat narcisme is, ook om de stoornis (want dat is het!) te onderscheiden van minder schadelijke vormen van zelfliefde, zoals ijdelheid en zelfingenomenheid. Daarna proberen we in de vervolghoofdstukken na te gaan wat er vanaf het begin van de relatie gebeurt met jou als partner van een narcist. Om dit proces extra inzichtelijk te maken, hebben we de hoofdstukken ingedeeld naar de fasen die in een nar-

cistische relatie te onderscheiden zijn. De aanduidingen van de fasen hebben we ontleend aan de analyse van de interviews. Uit de interviews hebben we de volgende zeven chronologische fasen kunnen onderscheiden: 'bekoring', 'ingesponnen worden', 'beklemming', 'escalatie en kantelpunt', 'losmaking', 'verwerking' en 'acceptatie'.

Op internet is veel te vinden over de narcist. Wat daarbij opvalt, is dat er veel geschreven wordt door de partner. Het gedrag van de narcist, vooral zijn nare gedrag, wordt uitvoerig uit de doeken gedaan. Het zijn vaak emotionele, zeer beladen verhalen.

Het verrassende is dat er weinig bekend is over de rol van jou als partner. En dan met name over wat zich afspeelt in jouw hoofd. Wat denk je, wat voel je en wat doe je? Dat zijn de invalshoeken waarmee wij dit thema willen onderzoeken. Wij hebben daarom via gesprekken met partners informatie over dit onderwerp verzameld. Om die reden hebben we de citaten uit de interviews zo'n grote plaats toebedeeld in dit boek. Daarmee willen we jou helpen om helder te krijgen welke rol en positie je waarschijnlijk had en wat je daarmee (bewust en onbewust) deed.

De informatie uit de ervaringsverhalen biedt je mogelijk herkenning. Daardoor zie je iets gemakkelijker in wat er met jou gebeurd is. Hopelijk worden er vragen voor je beantwoord en ga je jezelf wat beter begrijpen. Dat is de hoogste tijd: als jij uit een relatie met een narcist komt, kun jij dit zelfbegrip heel goed gebruiken.

Voor lezers die niet zelf betrokken of verward zijn in een relatie met een narcist biedt dit boek informatie over het bizarre proces van relatievorming bij narcisme en de ziekmakende consequenties van de relatie voor de part-

ner. Dit boek verschaft inzicht in een proces dat voor buitenstaanders – met name degenen die in de kringen rond de narcist en diens partner verkeren – lastig te bevatten is.

*‘Hij leeft alleen maar voor zichzelf,  
bewondert zichzelf op alle fronten. Ik  
voelde mij alleen en niet gezien. Door  
zijn liegen en manipuleren ben ik  
mezelf kwijtgeraakt... Ik ben mijzelf  
vergeten.’*

*(ex-partner, na 31 jaar huwelijk)*

‘In gezelschap  
trok hij als  
charmante man  
alle aandacht  
naar zich toe.’

# 1

## WAT IS NARCISME?

Zoals in de inleiding aangegeven, beschrijven we in dit boek wat er met *jou* gebeurt in de relatie met de narcist. Die relatie ontwikkelt zich in verschillende fasen, waarbij elke fase specifieke kenmerken heeft. In dit hoofdstuk maak je kennis met de belangrijkste kenmerken van narcisme en met de twee verschillende vormen die onderscheiden worden: alledaags en ziekelijk narcisme. Bij de laatste vorm gaan we in op openlijk en verborgen narcisme.

Ook geven we je inzicht in het onderscheid met enkele andere persoonlijkheidsstoornissen, omdat er soms sprake is van overlapping in uitingen van gedrag. Daarnaast geeft dit hoofdstuk antwoord op de meest gestelde vragen over narcisme, zoals:

- Wat is de rol van aanleg en opvoeding?
- Is er verschil tussen mannen en vrouwen?
- Hoe vaak komt het voor?

Dit hoofdstuk eindigt met het antwoord op de vraag of er iets aan narcisme te doen is, oftewel: is narcisme te genezen?

### **Narcisme: betekenissen**

#### **Narcisme algemeen**

Volgens de Griekse mythologie was Narcissus een beeldschone jongeman, die alle avances van vrouwen afwees.

Door de goden werd hij voor dat gebrek aan wederkerigheid gestraft. Zijn straf bestond eruit dat hij, toen hij zichzelf in het water weerspiegeld zag, hartstochtelijk verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld. Wat hij ook probeerde om bij dat mooie beeld te komen, het lukte niet. Uiteindelijk stierf hij van ellende en frustratie.

### **Alledaags narcisme**

Je hebt vast weleens meegemaakt dat iemand bestempeld werd als een ‘typische narcist’. Meestal gaat het om volwassenen die een nogal zelfingenomen indruk maken en daarop niet echt aanspreekbaar zijn. Maar wat verstaan we nu eigenlijk onder een ‘typische narcist’?

Je kunt daarbij denken aan de veelvuldig selfies makende, prachtig opgemaakte jonge vrouw, die alleen gericht lijkt te zijn op mooi willen zijn. Of de fitnesser die – meestal rijkelijk voorzien van tatoeages, handschoentjes aan en staande voor de grote spiegel – ogenschijnlijk geboeid naar zichzelf kijkt en zich onbespied waant, ondanks de andere aanwezigen. Ook de bezitter van de kolossale SUV, die zijn auto midden op het plein parkeert, vlak voor het volle terras, wordt door de omstanders algauw minachtend een ‘narcist’ genoemd. Met deze stereotypen en stereotyperingen krijgt het begrip *narcisme* in het leven van alledag meerdere betekenissen. Dat varieert van ‘overdreven zelfvertrouwen’, ‘eigenwijsheid’, ‘hoge eigendunk’ tot ‘irritante ijdeluiterij’ en ‘zelfingenomen narcistische trekjes’. Bij al deze aanduidingen heeft narcisme dus vooral een negatieve betekenis.

In het alledaagse taalgebruik wordt narcisme soms ook in meer positieve zin genoemd. Het gezegde ‘Je moet toch eerst van jezelf houden voordat je van een ander kunt houden’ is tegenwoordig bijna een volkswijsheid gewor-

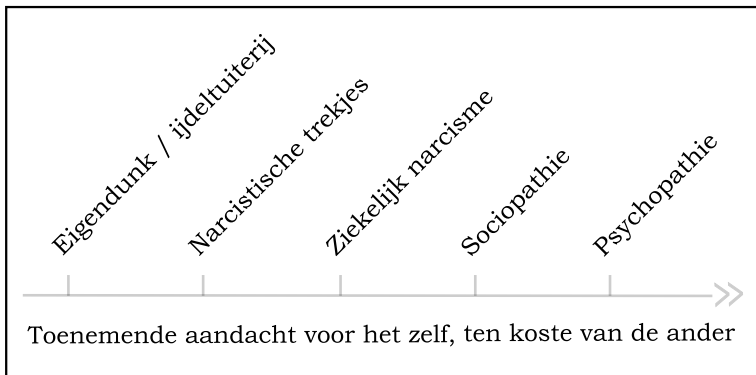


## 1 Wat is narcisme?

den. Het lijkt te impliceren dat ‘een beetje narcisme’ niet verkeerd is. Wat in deze context echter bedoeld wordt met narcisme, is zelfvertrouwen of eigenliefde. En dat is inderdaad niet verkeerd, zolang het niet té veel wordt.

Er zijn dus verschillende invullingen van het begrip narcisme. Om verwarring te voorkomen, spreken we in dit boek vooral over de ziekelijke, de pathologische verschijningsvorm van narcisme. Het alledaagse narcisme zoals hiervoor beschreven – zowel negatief als positief – is dus niet het onderwerp van dit boek. De alledaagse verschijningsvorm is vaak ergerlijk, maar niet ziekmakend, de pathologische verschijningsvorm is dat wel.

De volgende figuur laat zien wat de plaats is van het ziekelijke narcisme op een schaal van ‘normale eigendunk’ tot ‘psychopathie’, vanuit het criterium ‘aandacht voor jezelf ten koste van de ander’.



*Figuur 1.1 Continuüm (Vlottes, Wienke 2019)*

### **Ziekelijk narcisme: de narcistische persoonlijkheidsstoornis**

Bij ziekelijk narcisme is er sprake van een stoornis in iemands persoonlijkheid. Vaak zien we een diepgeworteld patroon van grootheidsgoelens, dat tot uiting komt in fantasie en gedrag. Een narcist heeft een grote behoefte aan bewondering vanuit zijn omgeving, maar heeft zelf weinig inlevingsvermogen voor deze omgeving. Het gaat om gedrag waarbij de narcist door gebrek aan empathie grenzen bij anderen overschrijdt. Zijn partner en andere mensen in zijn omgeving hebben daar veel last van, maar de persoon in kwestie zelf niet.

Het blijkt dat dit gedrag voor de partner niet alleen storend is, maar – zoals we verderop in dit boek uitgebreid laten zien – vaak ook indringend pijnlijk en diep beschadigend. Als we in dit boek vanaf nu over de narcist spreken, betreft het een persoon met een persoonlijkheidsstoornis.

### **Hoe kun je een narcist herkennen?**

De narcist heeft ten minste vijf van de onderstaande kenmerken (bron: Viersprong, Lentis):

1. Sterk vermeende kwaliteiten en een gevoel van belangrijkheid. De persoon overdrijft zijn prestaties of talent.
2. Een sterke behoefte aan aandacht, bewondering en erkenning. Hij wil geprezen en bewonderd worden. Hij heeft het nodig dat anderen naar hem opkijken.
3. Een gebrek aan empathie. Hij kan zich niet verplaatsen in anderen en erkent hun gevoelens niet.
4. Grootse plannen, visionaire beelden, verhalen en fantasieën over successen, macht, schoonheid, ideale liefde, genialiteit of prestaties.

## 1 Wat is narcisme?

5. Een verheerlijkt zelfbeeld. Hij ziet zichzelf als erg speciaal en uniek en is ervan overtuigd dat hij bijzonder is. Hij wil alleen omgaan met andere 'gelijke' speciale mensen, bijvoorbeeld erg rijke mensen of mensen met anderszins een hoge status.
6. De verwachting behandeld te worden alsof hij boven alles en iedereen staat. Hij denkt recht te hebben op bepaalde privileges, ook al is hier vanwege zijn vermeende bijzondere kwaliteiten geen daadwerkelijke aanleiding toe. Hij heeft onredelijke verwachtingen van anderen. Hij gaat ervan uit dat zij meegaan in zijn wensen en verwachtingen en is verbaasd dat andere mensen afwijkende ideeën hebben.
7. Misbruik maken van anderen. Hij zet anderen instrumenteel in om zijn doelen te bereiken. Ondertussen laat hij de ander geloven in zijn goede bedoelingen. Hij geeft een mooie draai aan alles, waardoor mensen geneigd zijn dit te geloven.
8. Hooghartig gedrag. Hij voelt zich beter dan anderen en kijkt op hen neer. Hij heeft behoefte aan macht en controle. Daardoor wordt hij dwingend of vrijheidsbeperkend ten opzichte van zijn partner en/of kind.
9. Jaloers zijn op anderen of denken dat anderen jaloers op hem zijn.

Andere kenmerken van een narcist, waarvan vaak in wisselende mate sprake is, zijn: agressief gedrag, gespeelde charme, dominantie, een zucht naar macht, het ontbreken van schuldgevoelens of berouw, gebrek aan emoties, eigen verantwoordelijkheid ontkennen, anderen de schuld geven, geen zelfreflectie, niet tegen kritiek kunnen, manipuleren.

## **Waarom is het zo lastig om een narcist te herkennen?**

De hiervoor gegeven opsomming helpt om iemand langs de meetlat te leggen. Toch blijkt het in de praktijk lastig te zijn om een narcist te herkennen. Zijn omgeving ziet het niet, partners zien het te laat, hulpverleners signaleren het niet.

Er zijn enkele redenen aan te geven voor het niet of pas laat signaleren van narcisme.

### **Overlap**

Allereerst is er veel overlap met andere persoonlijkheidsstoornissen, bijvoorbeeld met de antisociale persoonlijkheidsstoornis (waarbij net als bij narcisme sprake is van grensoverschrijdend gedrag) of met de borderlinestoornis (waarbij net als bij narcisme sprake is van een sterke angst om verlaten te worden, van impulsief gedrag en van een gevoel van innerlijke leegte). Verder bestaat er overlap met stoornissen in het autistische spectrum (waarbij net als bij narcisme sprake is van problemen op het gebied van communicatie en sociale interactie). Soms kan een narcist zelfs psychopatisch gedrag vertonen, dat wil zeggen de partner als (lust)object zien, en deze zonder enige gewetenswroeging misbruiken. Ook in de interviews met partners bleek vaak sprake van overlap met genoemde stoornissen.

### **Geen 100% eenduidig beeld**

Een tweede reden voor het lastig herkennen is dat er niet een 100% eenduidig beeld van ziekelijk narcisme is: de ene narcist is de andere niet. Om een voorbeeld te geven: narcisten geven zelden toe dat ze ongelijk hebben, 'sorry' zul je ze bijna nooit horen zeggen. Het komt echter ook

voor dat een narcist juist wél met het grootste gemak van de wereld 'sorry' zegt. Hij doet dit om van de kritiek af te zijn en om de dag erna weer precies hetzelfde narcistische gedrag te vertonen.

### **Eerst zie je het niet**

Natuurlijk zie je in het begin van de relatie ander gedrag bij de narcist dan in een later stadium. In het begin is de narcist charmant en verleidend. Pas later herken je meerdere van de kenmerken zoals we ze hiervoor hebben opgesomd. Ook tijdens de interviews bleek dat het lang kan duren voordat het negatieve gedrag in de relatie herkend wordt.

### **Open en verborgen narcisme**

Bij de narcistische persoonlijkheidsstoornis (het ziekelijke narcisme) zijn er twee vormen te onderscheiden: openlijk narcisme en verborgen narcisme. We lichten ze kort toe:

- Een *openlijke narcist* is zichtbaar door zijn arrogantie en breedsprakigheid. Door zijn charme komt hij in eerste instantie 'vaak ergens goed mee weg'.
- De *verborgen narcist* valt minder op, hij vertoont minder extravagante gedragingen dan de openlijke narcist. Hij is vaak meer in zichzelf gekeerd en vermijdt contacten. Hij is gevoelig voor de mening van anderen en voelt meestal feilloos aan waar zijn 'naasten' behoefte aan hebben. De verborgen narcist kan zich ook verlegen of passief opstellen. Of hij gedraagt zich 'gemaakt kwetsbaar', om zo in te spelen op de gevoelens van compassie en empathie van de partner en omgeving – en daardoor zijn zin te krijgen.

De overeenkomst tussen beide typen narcisten is dat ze zichzelf beter achten dan andere mensen en daarom ook

vinden dat ze recht hebben op een speciale behandeling; bijvoorbeeld: 'De wet is niet van toepassing op mij'. Ook is bij beide typen sprake van een enorme behoefte aan bewondering en een gebrek aan empathie.

### **Hoe vaak komt het voor?**

Helaas is het lastig vast te stellen hoe vaak het ziekelijke narcisme oftewel de narcistische persoonlijkheidsstoornis voorkomt. De narcist zal zich immers zelf niet melden bij de hulpverlening, de lijdensdruk ligt vooral bij de ander. Het meest recente cijfer dat in de wetenschap wordt genoemd, is dat maximaal 1 procent van de volwassenen ziekelijk narcist is (CBS, 2018). Het zou dan in Nederland gaan om maar liefst een kleine 50.000 samenlevingsvormen (huishoudens, lat-relaties) waarin een narcist aanwezig is en waarin hoogstwaarschijnlijk sprake is van ernstig lijden bij de partner en problemen bij de opvoeding van de kinderen (CBS Statline, 2018).

### **Verschil man-vrouw?**

Is er verschil tussen het aantal narcistische mannen en het aantal narcistische vrouwen? Volgens de bestaande onderzoeksgegevens komt narcisme meer bij mannen voor dan bij vrouwen: 75% man tegen 25% vrouw (CBS, 2018). Bij de behandelde narcisten (de grote minderheid van narcisten die zichzelf meldt bij de hulpverlening en die zich laat behandelen) is 85% man en 15% vrouw. Narcisme komt dus veel meer voor bij mannen dan bij vrouwen.

### **Word je geboren als narcist?**

Ontstaat ziekelijk narcisme door de opvoeding en door aangeleerd gedrag of is er sprake van biologische factoren, van een genetische aanleg? Dit is een vraag die partners ook vaak stellen.

Resultaten van wetenschappelijk onderzoek, aangehaald door psycholoog en narcisme-expert Martin Appelo, leren dat narcisme deels erfelijk is. Bij iemand die deze aanleg heeft geërfd, is het echter niet zeker dat hij narcisme ontwikkelt. Want de andere, niet-narcistische ouder kan het 'tekort' dat het narcistische kind ontwikkelt – zichzelf verheerlijken en weinig oog hebben voor de behoeften van anderen – opvangen en het kind meer adequaat gedrag aanleren, zodat het zich niet narcistisch ontwikkelt.

Ontwikkelingspsycholoog Eddie Brummelman van de Universiteit van Amsterdam geeft aan hoe kinderen door hun ouders te makkelijk op een voetstuk worden geplaatst en zo narcistische trekken kunnen ontwikkelen. Ook gaat hij ervan uit dat kinderen niet geboren worden met een narcistische persoonlijkheid, maar dat ze deze gedurende hun kindertijd geleidelijk kunnen ontwikkelen.

En natuurlijk is er ook het imiteren door het kind van het gedrag van de ouders; kinderen doen onbewust na wat hun ouders hun voorleven of voordoen. Daardoor kan het kind van een narcistische ouder sneller narcistische trekjes ontwikkelen. Een ouder die zijn kind steeds op een voetstuk plaatst, het adoreert en tegelijkertijd geen grenzen stelt, geeft een kind onvoldoende veiligheid en emotionele geborgenheid. Maar ook voortdurend kleinerend gedrag kan een kind onzeker maken en zo een onveilige basis voor zijn ontwikkeling creëren.

Kortom: hoewel narcisme deels erfelijk kan zijn, wil dit nog niet zeggen dat het ook daadwerkelijk tot uiting komt. De compenserende rol van de opvoeders, een liefdevolle en grenzen stellende opvoeding, kan voorkomen dat het narcisme een kans krijgt.

### **Is narcisme te genezen?**

Helaas, nee! Narcisme is niet te genezen in die zin dat het helemaal kan verdwijnen. In het beste geval kunnen de symptomen wat minder heftig worden. Therapie blijkt weinig soelaas te bieden: narcisten zijn behoorlijk therapie-resistent. Dat komt doordat er geen zelfinzicht is in de stoornis. Zij zien dus niet wat het aandeel van hun eigen gedrag is in de problemen die dankzij dat gedrag ontstaan in hun omgeving.

Het lastige is dat narcisten van andere mensen ook nog eens vaak waardering krijgen voor hun grootspraak en bluf. Op de korte termijn oogsten ze dan ook veel succes. Dat maakt hun gedrag behoorlijk hardnekkig. Dan begrijp je dus ook dat narcisten zich niet of nauwelijks laten zien bij de hulpverlening. En als zij zich uiteindelijk toch aanmelden, is niet zozeer het narcisme de primaire reden, als wel het feit dat hun relaties steeds opnieuw stuklopen of dat zij op hun werk aldoor problemen hebben. Zelfs als een narcist door zijn inmiddels vierde echtgenote gedwongen wordt om professionele hulp te gaan zoeken, op straffe van scheiding, begrijpt hij het nóg niet: 'Want het ligt niet aan mij, ik ben geweldig.'

Toch is er nog wel enige hoop: narcisten kunnen – als ze bereid zijn te veranderen omdat ze via anderen last krijgen van hun eigen gedrag – aanleren hoe ze kunnen omgaan met de emoties van anderen. Vaak leren ze dan trucjes of technieken, maar dit maakt het voor de omgeving in ieder geval wat makkelijker om met hen te leven.

### **Ten slotte**

Wellicht heb je nu enigszins een beeld gekregen van wat ziekelijk narcisme (oftewel de narcistische persoonlijkheidsstoornis) inhoudt en welk gedrag daarbij kenmer-



## 1 Wat is narcisme?

kend is. Gewapend met deze kennis kun je in de volgende hoofdstukken lezen wat het effect van het gedrag van de narcist op jou als partner is in de achtereenvolgende fasen van de relatieontwikkeling.