



MARJAN DE VRIES

UIT DE SCHADUW VAN
NARCISME

OVER-LEVEN MET EEN
NARCISTISCHE PARTNER OF OUDER

Boom

Voor Mies, in liefdevolle herinnering

Uit de schaduw van narcisme

Over-leven met een narcistische
partner of ouder

Marjan de Vries

Boom

© M. de Vries p/a Boom uitgevers Amsterdam, 2021

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl.)

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 9789024437962

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
1 Onzekerheid en twijfel	19
Wat gebeurt hier?	20
Ontstaan van een negatief zelfbeeld	21
2 Wat is narcisme en hoe ontstaat het?	26
Veiligheid	26
Emotionele verbinding en afstemmen door de ouders	27
Ruimte voor zelfwaardering en zelfexpressie	28
Het bieden van reële grenzen en stimulering van de autonomie	29
Hoe uiten deze tekorten zich in het latere leven?	31

3 Kenmerk: alleen op zichzelf gericht	34
Noortje	35
Sophie	44
4 Kenmerk: gericht op opblazen	52
Jitske	53
Pim	64
5 Kenmerk: gericht op afweer	72
Kim	73
Jaimie	83
6 Naar meer zelfvertrouwen en een sterker zelfbeeld	91
Psycho-educatie en bibliotherapie: het begrijpen van narcistische dynamiek	92
Verwachtingsmanagement	93
Registreren en identificeren	94
Grenzen stellen: terugleggen, wederzijds recht, bevragen	94
Grenzen stellen: de-escalerend, maar duidelijk	96
Eigen regie	97
Kleineren is niet normaal	99
Pim en EMDR	100
Jaimie en ACT	103
Jaimie en humor	107
Jaimie en RDI	108
7 Relaties: moeilijkheden en mogelijkheden	113
Relatietherapie	114

Allebei individuele therapie – Gerda	115
Uit elkaar – Kim	118
Juridische strijd	121
Geld, huis en spullen	122
Kinderen	123
Problemen met instanties – Petra	125
 8 En nu? Hoop voor de toekomst	 134
Noortje: ‘Blijf in jezelf investeren’	135
Sophie: ‘Neem afstand en zie de beschadiging’	137
Jitske: ‘Reageer niet meteen’	139
Pim: ‘Accepteer jezelf’	141
Kim: ‘Accepteer steun van familie en vrienden’	143
Jaimie: ‘Je kind afkraken is niet normaal’	145
Gerda: ‘Neem je gevoel serieus’	148
Petra: ‘Durf voor jezelf te kiezen’	149
Maak je eigen keuzes in jouw eigen situatie	150
 Dankwoord	 153
Literatuurlijst	155
Over de auteur	159



Voorwoord

In mijn eerstelijnspraktijk voor gz-psychologie ontvang ik sinds 1993 cliënten met de meest uiteenlopende klachten: somberheid, angst en paniek, onzekerheid, eetproblemen, trauma's, enzovoort. In het begin van elke behandeling breng ik samen met de cliënt alle relevante informatie over de cliënt en zijn klachten in kaart en proberen we deze klachten te begrijpen. Waar, wanneer en hoe zijn deze klachten ontstaan? Welke gebeurtenissen waren en zijn van invloed? De ene keer is dat redelijk te herleiden, een andere keer is het een stuk lastiger dit te achterhalen.

De laatste jaren ben ik steeds meer klachten rondom zelfbeeld en zelfvertrouwen tegengekomen. Mensen die negatief over zichzelf denken ('Wie ben ik nou?', 'Wat kan ik nou?'). Mensen ook die aan alles twijfelen en zich daardoor somber en angstig zijn gaan voelen. In de zoektocht naar de onderliggende oorzaken hiervan kwamen nogal wat soortgelijke ervaringen in heden en verleden naar voren:

ouders en/of partners die vooral met zichzelf bezig waren en nog altijd zijn, die het middelpunt van de belangstelling opeisen, die respect en bewondering willen afdwingen, en die bij kritiek in woede kunnen uitbarsten, de ander totaal kleineren of zich volledig in de slachtofferrol kunnen onderdompelen. Deze ouders en/of partners vertonen kenmerken van de narcistische problematiek. De boodschap die van hun gedrag uitgaat is: 'Jij bent niemand', 'Jij kunt niets' en 'Jij bent niet belangrijk.' Wanneer je deze boodschappen maar vaak genoeg hoort, kunnen ze onder je huid gaan zitten. Dan kun je echt gaan geloven dat je niets voorstelt en dat het allemaal aan jou ligt. En dan kun je klachten als somberheid en angsten gaan ontwikkelen.

Door de erkenning van hun gevoelens en inzicht in het onderliggende patroon, kregen de cliënten ruimte om te werken aan een grotere weerbaarheid en het hanteren van de kwetsbaarheid en pijn die mede hierdoor waren ontstaan. Daarnaast ontstond er ook ruimte om anders naar zichzelf te leren kijken en positievere gevoelens te ontwikkelen.

Tijdens een proces als dit is het vaak fijn om er het een en ander over te lezen. Cliënten vragen hier vaak expliciet naar. En hoewel er zeker boeken over (de invloed van) deze problematiek zijn geschreven, zoals *'Waarom gaat het altijd over jou?'* van Wendy Behary en *'Ik ben geweldig! Of toch niet?'* van Silvia Pol, kreeg ik van cliënten te horen dat een boek over specifiek deze problematiek altijd zinvol is. Zeker ook omdat, naast de adviezen, de inzet van EMDR (*Eye Movement Desensitisation and Reprocessing*, een traumagerelateerde interventie, waarover later meer) voor het verbeteren van het zelfbeeld heel waardevol is, maar nog niet wijdverbreid.

Een aantal cliënten bood hun medewerking aan omdat zij met

hun verhalen en ervaringen ook anderen een hart onder de riem wilden steken. Bij dezen wil ik al die cliënten dan ook bedanken voor hun bereidheid mee te werken en voor het delen van hun persoonlijke verhalen. Zonder hen was dit boek er niet gekomen.

Marjan de Vries

April 2021



Inleiding

‘Narcisten kunnen stemmen winnen, maar geen partij leiden’

(Jansen van Galen, 2019)

‘Help! Mijn collega is een narcist’ (Over Duurzame inzetbaarheid z.d.)

‘Niets zo walgelijk als narcisten’ (Daffien, 2016)

‘Narcisten zijn gewoon jankerds eigenlijk’ (Verdonschot, 2020)

Dit boek gaat over opgroeien bij (vermeend) narcistische ouders en/of samenleven met een (vermeend) narcistische partner. De gevolgen van het samenleven met een dergelijke ouder of partner staan in dit boek centraal, naast de vragen hoe je beter kunt samenleven met hen en hoe je je eigen helingsproces op gang kunt brengen. Maar ik begin met een korte uitleg van het begrip ‘narcisme’ en van de opbouw van het boek.

Het woord ‘narcist’ wordt makkelijk en snel gebruikt in het dage-

lijks leven, vooral als scheldwoord. De koppen hierboven, die uit diverse media komen, zijn daar een goed voorbeeld van. Maar ook al is het verleidelijk, je kunt iemand die je niet zelf gezien hebt en zonder dat je over professionele kennis beschikt, geen ‘narcist’ noemen.

Een narcistische persoonlijkheidsstoornis is een ernstige diagnose. In de DSM-5 worden diverse criteria genoemd waaraan iemand moet voldoen voor iemand onder dat kopje geclassificeerd kan worden (APA, 2014). Expliciet wordt in het voorwoord gesteld dat het dan nog geen *diagnose* betreft. Een diagnose betekent letterlijk ‘doorzien’: daarmee worden in de geneeskunde naast het pathologische syndroom ook de mogelijke oorzaken, het ziekteproces, het stadium van de ernst van de ziekte en eventueel het verwachte beloop beschreven bij de individuele patiënt. Een *classificatie* betreft een groep patiënten met dezelfde kenmerken, die gebruikt kunnen worden voor wetenschappelijk onderzoek of voor de financiering van de zorg.

In de beschreven verhalen in dit boek heb ik de (vermeend narcistische) ouders en partners nooit zelf ontmoet. Een diagnose is derhalve niet aan de orde. Ik ga in dit boek daarom uit van een *werkhypothese*. Een hypothese heeft als voordeel dat je deze kunt gaan onderzoeken en dat ze kan helpen te begrijpen wat er mogelijk aan de hand is; in welke dynamiek je mogelijk verzeild bent geraakt. Het is dus niet mijn bedoeling om de partner en/of ouders weg te zetten als daders en mijn cliënten als slachtoffers. Het gaat erom dat je als lezer beter leert begrijpen wat er aan de hand kan zijn en dat je je gedrag afstemt op wat je ziet, in plaats van dat je blijft hopen op veranderingen die mogelijk nooit gaan plaatsvinden.

Voor de leesbaarheid heb ik er toch voor gekozen het woord ‘narcist’ te gebruiken. Hier moet je dan lezen: iemand die in zijn jeugd emotioneel is beschadigd en ten gevolge daarvan narcistisch gedrag vertoont (zie voor uitleg hoofdstuk 2). Opdat de lezer zich blijft realiseren dat het een hypothese betreft, heb ik een asterisk aan het woord toegevoegd: narcist*.

Eveneens voor de leesbaarheid spreek ik over de narcist* in de hij-vorm, dus als man. Waar ik spreek over ‘de narcist*’, moet je ‘hij’ lezen als ‘hij/zij’ en ‘hem’ als ‘hem/haar’. Veel verhalen over narcisten* betreffen een man, maar er zijn zeker ook vrouwelijke narcisten*. In de verhalen die in dit boek zijn opgenomen zul je er een aantal tegenkomen.

Daarnaast kun je door de term ‘narcist’ denken dat alle mensen met narcistische problematiek precies hetzelfde gedrag vertonen. Gezien de vele kenmerken van narcisme zou dat de werkelijkheid geweld aandoen. Zoals uit de verhalen in dit boek duidelijk zal worden, zijn er minimaal accentverschillen per individu. Waar de een overwegend reageert met woede, kan de ander zich meer verliezen in de slachtofferrol. Er zijn dus verschillen in welke kenmerken overheersen en in de mate waarin iemand bepaald gedrag vertoont. Wel gaat het altijd over gedrag dat voortkomt uit beschadiging en dat als doel heeft deze beschadiging toe te dekken en te beschermen. En niet af en toe, maar bijna elke dag.

Ook beperkt een gedragsrepertoire zich niet altijd louter tot narcisme. Kenmerken van andere persoonlijkheidsstoornissen kunnen naast die van narcisme bestaan. Het is dus niet altijd of-of, maar soms ook een mengvorm (comorbiditeit). Zo zien we nogal eens een theatrale manier van doen. Voor de duidelijkheid beperk ik me in dit boek tot dat gedrag dat tot narcisme gerekend wordt.

In de literatuur worden uiteenlopende kenmerken aan narcisme gekoppeld en er is niet altijd een eenduidig beeld. Iedere auteur heeft zijn eigen invalshoek en accenten, en deze kunnen weer net anders zijn dan die van een collega. De een ziet narcisme als iets wat je hebt of niet hebt, terwijl een ander meer een glijdende schaal hanteert. En weer een ander ziet twee soorten narcisme: vanzelfsprekend narcisme (zoals we het kennen uit de DSM-5) en waakzaam narcisme, een andere uitingvorm van narcisme (zie Schalkwijk, 2018). Ook worden diverse termen en woorden door elkaar gebruikt die soms hetzelfde en soms net iets verschillends betekenen. Dit maakt het er niet altijd makkelijker op om te bepalen wat er onder ‘narcisme’ wordt verstaan.

In dit boek heb ik me vooral gebaseerd op het werk van Young en Klosko (1999), Appelo (2013) en Schalkwijk (2018). Young en Klosko beschrijven in hun boek hoe belangrijk het is om in de hechtingsbehoeften van kinderen te voorzien en wat de emotionele gevolgen kunnen zijn als dat niet in voldoende mate gebeurt. Appelo en Schalkwijk schrijven uitvoerig over de (verstoorde) emotionele ontwikkeling van de narcistische persoonlijkheid, en over de (mogelijke) gevolgen voor hun gedrag en voor de (vaak moeizame) interacties in hun leven.

Mijn boek is vooral bedoeld voor degenen in de directe omgeving van de narcistische* persoonlijkheid: wat doet het narcistische gedrag met hun ontwikkeling en zelfbeeld? In welke dynamiek zijn zij terechtgekomen? Om deze vragen te kunnen beantwoorden is het belangrijk om te weten hoe narcisme ontstaat en dat narcistisch gedrag een functie heeft. Het is kort gezegd een beschermingsmechanisme tegen de pijn van een kwetsbaar zelfbeeld. Mensen met narcistische persoonlijkheidsproblematiek gedragen zich zo om deze

pijn niet te voelen. Als je dat gaat begrijpen en erkennen komt er ruimte om het patroon te doorbreken. Wat ik in dit boek onder ‘narcisme’ versta, hoe het ontstaat en welke gevolgen het kan hebben komen in hoofdstuk 1 en 2 aan de orde. In hoofdstuk 3 tot en met 5 bespreek ik aan de hand van gevalsbeschrijvingen per categorie van kenmerken (alleen op zichzelf gericht, kenmerken gericht op opblazen en kenmerken gericht op afweer) hun uitwerking op hun naasten. De besproken adviezen en oefeningen kunnen helpen om de geschetste patronen te doorbreken.

Hoofdstuk 6 geeft een overzicht van mogelijke interventies om met narcisme om te gaan en het zelfvertrouwen en zelfbeeld te versterken. Ook hier wordt een en ander geïllustreerd aan de hand van voorbeelden.

Hoofdstuk 7 is specifiek gericht op de partners van narcisten*. Wat er nog mogelijk is om de relatie in stand te houden en wat je kunt verwachten als je besluit uit elkaar te gaan, komt in dit hoofdstuk aan bod. In dit kader heb ik contact gehad met enkele mensen uit het juridisch veld. Dit betrof geen uitgebreid onderzoek, het gaf een indicatie van de problematiek. Waar loopt het werkveld zoal tegenaan? Met deze informatie kan de lezer zich enigszins voorbereiden op wat een eventueel echtscheidingstraject kan inhouden.

Ter afsluiting vertellen de mensen die in dit boek hun verhaal doen in hoofdstuk 8 hoe het nu met hen gaat en welk advies zij je willen meegeven.

Het spreekt voor zich dat alle namen van cliënten om reden van privacy gefingeerd zijn. Om dezelfde reden heb ik er soms voor gekozen de privacy van cliënten nog meer te borgen door bepaalde aspecten aan te passen of casussen samen te voegen.