

Narcisme

Nelly De Keye

Herken
én begrijp
de narcisten
in je leven

Manteau



***No one can
make you feel
inferior without
your consent.***

ELEANOR ROOSEVELT

Ter nagedachtenis aan mijn broer Willem De Keye (1942-2015)

INHOUD

Alles draait om liefde! ... 7

I De narcist ... 12

Wat is narcisme en hoe ontstaat het? ... 15

Ontstaan tijdens de eerste levensjaren ... 19

Hechtingsstijlen ... 22

Ontstaan op volwassen leeftijd ... 27

Is narcisme erfelijk? ... 28

Emoties en gevoelens ... 30

Emoties ... 31

Gevoelens ... 33

Soorten narcisme ... 38

Openlijke narcisten ... 38

Verborgen narcisten ... 41

Maatschappelijk narcisme ... 45

Diagnose van een narcistische persoonlijkheidsstoornis ... 47

Kunnen narcisten veranderen en genezen? ... 50

Zijn narcisten gelukkig? ... 52

II Hoe herken je narcisme? ... 54

Kenmerken van ongezond narcisme ... 57

Gebrek hebben aan empathie ... 58

Egocentrisch zijn ... 60

Behoeftte aan bevestiging hebben ... 62

Afgunstig zijn ... 63

Pathologisch liegen en bedriegen ... 67

Kleineren en vernederen ... 70

Wantrouwig zijn ... 72

Controle en macht uitoefenen ... 75

Isoleren en imagoschade toebrengen ... 77

De schuld altijd bij anderen leggen ... 80

Geen scrupules, normen en waarden hebben ... 84

Gevoel van superioriteit hebben ... 86

Altijd gelijk hebben ... 87

Onberekenbaar gedrag vertonen – gaslighting ... 88

De strategie van de narcist: mogelijke reacties bij weerstand ... 90

Het wapen: angst ... 90

Het charmeoffensief ... 91

De woede-uitbarsting ... 92

De slachtofferrol ... 94

De stiltebehandeling ... 94

Manipuleren en dreigen ... 95

Vertonen alle narcisten dezelfde kenmerken? ... 98

Gradaties ... 99

Zijn narcisten zich bewust van het feit dat ze mensen kwetsen? ... 99

De vrouwelijke narcist ... 100

III De narcist als succesnummer ... 104

Beroemde narcisten ... 107

Steve Jobs (1955-2011) ... 107

Madonna (°1958) ... 109

Pablo Neruda (1904-1973) ... 110

Jair Bolsonaro (°1955) ... 111

Diego Maradona (1960-2020) ... 112

Donald Trump (°1946) ... 113

Boris Johnson (°1964) ... 114

IV De prooien ... 116

Fases waar je als prooi door moet wanneer je ontdekt dat je met narcisme te maken hebt ... 119

De ontkenningfase ... 120

Acceptatie ... 122

De schuldvraag ... 123

De herstelfase ... 124

Wie heeft met narcisme te maken? ... 125

Sterke persoonlijkheden ... 125

Hoogsensitieve personen ... 126

Personen die een te lage eigenwaarde hebben en/of extra kwetsbaar zijn ... 127

Twee narcisten samen ... 128

V Hoe ga je om met narcisme in je omgeving? ... 130

Vijf pijlers voor herstel ... 133

De eerste pijler: inzicht ... 134

In het hoofd van de narcist ... 142

De tweede pijler: het toverwoord is eigenwaarde ... 143

De derde pijler: gezonde grenzen stellen ... 148

Tips om beter grenzen te stellen ... 153

De vierde pijler: gezonde keuzes maken ... 155

De vijfde pijler: een positieve mindset ... 157

VI In welke situaties kun je narcisme tegenkomen? ... 160

Narcisme in de privésfeer ... 163

Partnerrelaties met kinderen ... 163

De 'flying monkey' ... 166

Het zwarte schaap ... 168

Wat met de kinderen na een scheiding? ... 169

Parallel ouderschap ... 170

Ouderverstoting ... 172

Ouder-kindrelaties ... 176

Moeder-dochterrelaties ... 178

Narcisme bij ouderen ... 179

Relaties tussen ouders en schoonkinderen ... 180

In de professionele omgeving ... 184

Mijn baas/collega is een narcist ... 184

Besluit ... 186

Bibliografie ... 188

Dankwoord ... 190

Meer info ... 191

Alles draait om liefde!

Het lijkt een rare uitspraak in een boek over narcisme, 'Alles draait om liefde!' Maar iedereen – zonder uitzondering – hunkert naar liefde. Het zoeken naar liefde, het hunkeren, het verlangen om geliefd te worden, het geven van liefde of de onmogelijkheid om lief te hebben, foute liefde of onmogelijke liefde, het zit in ieder van ons. Al sinds mijn kindertijd droom ik ervan om een boek te schrijven over de liefde. Dat leek me het meest fantastische wat er bestond. Dat is het trouwens ook. Ik wist niet veel over de liefde, maar alle liedjes gingen erover. En als het goed ging met de liefde, waren die liedjes vrolijk en uitbundig, heerlijk was dat. En als het niet goed ging met de liefde, dan waren de liedjes ook mooi, maar op een andere, melancholische manier. Dat vond ik ook mooi, al moest ik er soms van huilen. Inmiddels zijn we vele jaren verder en is dat boek over de liefde er nooit van gekomen, behalve in mijn hoofd dan. Dit wordt een boek over narcisme, waarom schrijf ik dan nu over liefde? In mijn persoonlijke zoektocht naar liefde kwam ik ook narcistisch gedrag tegen, in allerlei vormen, vaak met veel pijn en verdriet tot gevolg. Waarom behandelt iemand mij op een manier die mij kwetst, vroeg ik mij af. Wat is dit fenomeen en waarom overkomt het mij? Kan ik iets doen waardoor dit stopt? Deze vragen waren voor mij het begin van een jarenlange zoektocht naar antwoorden en een grondige studie over narcisme, narcistisch gedrag en narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS).

Tegelijkertijd was het een ontdekkingsreis, op zoek naar wie ik eigenlijk was en waarom ik tijdens de zoektocht naar liefde blijkbaar steeds weer met mensen te maken kreeg die me kwetsten en misbruikten. Het werd een helende, leerrijke reis naar binnen, waarin op wonderlijke wijze wél de juiste mensen op mijn pad kwamen om mijn inzichten te vergroten.

Intussen heb ik al enkele jaren een praktijk als narcismecoach, waar ik mensen begeleid die in hun privé- of professionele leven met narcisme te maken hebben en hen help om weer op een positieve manier in het leven te staan. Verder is het mij door de jaren heen meer en meer duidelijk geworden hoe alle verhalen op elkaar lijken. Als je eenmaal begrijpt wat narcistisch gedrag is, wordt het een zeer herkenbaar patroon. Het lijkt wel alsof er ergens een school bestaat waar narcisten opgeleid worden. Ze gebruiken steeds weer dezelfde technieken, uitdrukkingen en zelfs woorden. Wat we echter onvoldoende beseffen, is dat woorden veel betekenissen kunnen hebben en dat we aan woorden vaak de betekenis geven die we verwachten of zouden wensen. Zo kan het gebeuren dat je jarenlang, zelfs decennialang met iemand leeft zonder het patroon te zien.

We kunnen het dus gewoonweg niet over narcisme hebben zonder over de liefde te spreken. Want daar begint het verhaal van narcisme.

Wat is narcisme nu eigenlijk – en wat is het niet? Hoe ontstaat het en wat kun je doen als je ermee geconfronteerd wordt, en vooral, wat moet je niet doen?

Ik wil benadrukken dat ik nooit een diagnose stel. Vaak vraagt men mij of ik kan bevestigen dat een partner, familielid of collega een narcist is. Dat zal ik nooit doen. Om die diagnose te stellen moet de persoon in kwestie uitgebreid getest worden door gespecialiseerde psychiaters of psychologen. En dan nog is er vaak geen honderd procent zekerheid, omdat een bepaald gedrag kan wijzen op verschillende persoonlijkheidsstoornissen.

Als ik in dit boek de term 'narcist' gebruik, heb ik het over een persoon die narcistisch gedrag vertoont. Alleen wanneer het gaat over het ontstaan van narcisme, maak ik onderscheid tussen de narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) en narcistisch gedrag. Maar eigenlijk vind ik die diagnose niet zo belangrijk. Waar het om gaat is het gedrag. Als iemand narcistisch gedrag vertoont en een ander daar schade door ondervindt, is het de kunst om daar gepast op te reageren. Niet wat je overkomt is belangrijk, maar hoe je erop reageert! Daar wil dit boek een antwoord op geven.

Wat dit boek in eerste instantie beoogt, is inzicht. De termen 'narcisme' en 'narcist' worden vaak gebruikt zonder dat men ook maar in de verste verte een idee heeft van de betekenis. En vooral wat narcisme betekent voor de mensen die ermee te maken hebben. Het wordt te pas en te onpas gebruikt, vaak zelfs als een scheldwoord. Op die manier wordt volledig voorbijgegaan aan de subtiele, vaak destructieve interactie tussen een narcist en zijn prooi. In die context is het woord 'narcist' meestal voorbehouden aan de opgeblazen ego's, grootpratERS, bullebakken en dictators die luidkeels verkondigen hoe fantastisch ze wel zijn, maar alleen aandacht en persoonlijk gewin beogen. Of aan verkopers die niet geïnteresseerd zijn in hun klanten maar enkel in de verkoop, of dat nu het beste is voor die klant of niet, zal hun worst wezen. Aan bedrieglijke goeroes die hun volgers het eeuwige paradijs beloven, tegen betaling weliswaar. Of leiders die met leugens en valse beloftes hele volkeren in beweging kunnen krijgen met als enig doel zichzelf te verheerlijken.

Maar je hoeft het zo ver niet te zoeken. De overbuurvrouw die regelmatig tegen een kastdeur aanloopt omdat ze zo onhandig is, de man op de hoek die van dag tot dag depressiever wordt door zijn feeks van een vrouw. Het ergst zijn de ogenschijnlijk charmante lieve brave huisvaders die door de week toch zo hard werken voor hun gezin en in het weekend de tuin onderhouden. Maar van wie je de vrouw bijna nooit te zien krijgt. Volgens haar man gaat het niet

goed met haar, ze kan de kinderen niet aan, ze is depressief, haar werk is te zwaar, ze heeft een burn-out.

Dan gaat het over verborgen narcisten, de mensen van wie je het nooit gedacht zou hebben. Zelden is bekend wat er achter die gesloten deuren plaatsvindt. Zelfs mensen die samenwonen in hetzelfde gezin weten soms amper wat er in de intimiteit gebeurt, en beleven narcistisch gedrag op een andere manier.

Ik zal in dit boek ook niet de term 'slachtoffer van narcisme' gebruiken. Ik gebruik liever de term 'prooi'. Waarom, zal tijdens het lezen duidelijk worden. Bovendien is een slachtoffer altijd passief. De dader heeft het initiatief en de dader bepaalt wat er met de energie gebeurt.

Verder wil ik nog opmerken dat het woord 'narcist' een mannelijk zelfstandig naamwoord is en dat is de reden dat ik 'de narcist' beschrijf als 'hij'. Maar dat wil niet zeggen dat er geen vrouwelijke narcisten zijn, integendeel! De talloze verhalen van mannelijke prooien spreken voor zichzelf.

De voorbeelden in dit boek zijn geïnspireerd op waargebeurde verhalen uit mijn praktijk. Mogelijk denk jij je eigen verhaal te herkennen, maar alle namen en situaties zijn veranderd.

Het verhaal van Narcissus

Het verhaal over narcisme begint met de jongeling Narcissus. Narcissus is een figuur uit de Griekse mythologie. De mooie jongeling werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld. Hij was niet geïnteresseerd in liefde en wees iedereen af. Enkel de jacht interesseerde hem. Op een dag werd de mooie nimf Echo verliefd op hem en volgde hem overal. Maar Echo kon alleen anderen napraten en niet zelf het woord nemen. Narcissus negeerde haar, waardoor ze wegwijnde van verdriet en zich terugtrok in een grot in de bergen. Daar kun je haar nog steeds horen

INLEIDING

wanneer je je stem verheft. Steeds weer verjoeg Narcissus zijn aanbidsters, tot een van de afgewezenen zich richtte tot een wraakgodin en wenste dat Narcissus ook eens zou voelen wat het betekent om afgewezen te worden.

Zo kwam Narcissus op een dag bij een vijver met glimmend kristalhelder water, zo helder dat hij zijn spiegelbeeld in het water kon zien. Hij bleef daar urenlang zitten, in volle bewondering starend naar deze verschijning op het wateroppervlak, en werd verliefd op zichzelf. Hij bracht zijn lippen naar het water in een poging om de verschijning te kussen en stak zijn armen uit om het beeld te omhelzen. Maar op het ogenblik dat hij het water aanraakte, verdween de verschijning. Hij kon zichzelf er niet meer toe brengen om van zijn spiegelbeeld weg te kijken. Hij dacht niet meer aan eten en drinken, of aan rust. Hij probeerde met het spiegelbeeld te praten, maar kreeg geen antwoord. Hij begon te huilen, maar zijn tranen verstoorde het beeld, waarop hij begon te schreeuwen en vroeg of de verschijning wilde stoppen met hem steeds te verlaten. Zo ging het een hele tijd verder, en Narcissus takelde af. Hij verloor zijn kleur, zijn levenskracht en zijn schoonheid. De nimf Echo bleef echter dicht bij hem en bleef zijn verdrietige kreten herhalen. Uiteindelijk kwijnde Narcissus helemaal weg en stierf. Het enige wat van hem overbleef was een bloem, geel vanbinnen en omringd met witte blaadjes, die nu nog steeds herinnert aan Narcissus.

COLOFON

© 2021 Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Nelly De Keye

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Eerste druk: april 2021

Omslagontwerp: Herman Houbrechts
Opmaak binnenwerk: Klaartje De Buck – Letterwerk
Illustraties: Shutterstock

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

ISBN 978 90 223 3747 9
D/2021/0034/3
NUR 770 / 740