



Hoe ga je om met een narcist

AAN DE HAND VAN HET BOEK: "HET GASLIGHT EFFECT, VERBORGEN NARCISME." DOOR DR. ROBIN STERN.

Hoofdstuk 1: Wat is narcisme

Je hebt het vast wel eens iemand horen zeggen, misschien heb je het zelf wel eens over iemand gezegd: “Wat een narcist is dat!” Vaak gepaard met veel verontwaardiging.

Maar wanneer is iemand nou eigenlijk een narcist? Het lijkt tegenwoordig wel of de hele wereld bestaat uit narcisten. Maar is dat wel zo?

Narcisme is een serieuze persoonlijkheidsstoornis en dus niet iets wat je even tussen neus en lippen door van iemand kan zeggen. Het is ook veel meer dan iemand met een opgeblazen ego of iemand die er op kickt om selfies te posten op social media. Daarnaast vertonen veel mensen narcistische trekjes, maar dat maakt nog niet dat ze een narcistische persoonlijkheidsstoornis hebben.

Zoals ik al zei is narcisme een serieuze persoonlijkheidsstoornis en gaat vaak gepaard met autisme en/of borderline. Ongeveer 75% van de mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis is man. Vandaar dat ik in dit boek zal spreken over hij als het gaat over de narcist.

Een narcist kan er in feite niets aan doen dat hij een narcist is. Hij is zo gevormd en vaak is het erfelijk terug te linken naar één of beide ouders. Er is tot op heden nog geen duidelijke oorzaak voor het ontstaan van narcisme. Wat we wel weten is dat het vaak begint op de jongvolwassen leeftijd en dat er een paar factoren een rol kunnen spelen in de ontwikkeling van deze stoornis. Die factoren kunnen zijn: genetische aanleg, hersenchemie- en structuur en de ouder-kind relatie bijvoorbeeld wanneer een ouder overdreven gehecht is aan een kind of overmatig kritisch. Behandeling door een therapeut of psycholoog is wel mogelijk, maar doordat een narcist niet op zichzelf kan reflecteren en de schuld altijd bij een ander legt zal hij niet snel geneigd zijn om hulp te zoeken.

Hoe weet je dan wanneer iemand een narcist is en wanneer niet. Een narcist is voornamelijk bezig met het voeden van zijn ego (narcistische voeding). Hij heeft het nodig om voortdurend op een voetstuk geplaatst te worden en te worden gezien als beter dan de rest. Hier ligt een grote mate van onzekerheid, eenzaamheid en gebrek aan zelfliefde aan te grondslag. Om deze pijn niet te hoeven voelen maskeert hij dit met een arrogante opstelling.

Kenmerken

Aan de volgende kenmerken kun je een narcist herkennen:

Uit: Liefde, lust en ellende, door Roos Vonk.

1. Zijn charismatisch bij de eerste kennismaking. Ze stralen zelfvertrouwen en bekwaamheid uit, zijn warm, charmant en geïnteresseerd (ten minste, dat denk je). Ze geven je het gevoel dat je speciaal bent, zijn geestig en hebben een vlotte babbel.
2. Scoren goed bij de andere sekse: ze zijn op hun gemak, ongeremd, extravert en losjes. Ze zijn aantrekkelijk – mede doordat ze meer aandacht aan hun uiterlijk besteden dan gemiddeld. Ze worden vaak gezien als aantrekkelijk voor een relatie (want: sexy) en minder voor een vriendschap.

3. Hebben relatief veel seksuele partners gehad en beginnen makkelijk nieuwe relaties. Tijdens een relatie kijken ze vaak al om zich heen of ze een leuker iemand ontdekken en door die geringe betrokkenheid zijn ze ook vaker ontrouw.
4. Zijn betrekkelijk ongevoelig voor het 'knuffelhormoon' oxytocine waardoor ze niet goed in staat zijn tot binding en intimiteit.
5. Vermoedelijk hebben ze ook weinig spiegelneuronen, waardoor ze niet goed in staat zijn tot empathie.
6. Zijn overtuigd van hun eigen superioriteit.
7. Ze geven anderen weinig waardering. En als de ander ergens goed in is, gaan ze de strijd aan. Ze willen altijd beter zijn.
8. Hebben imago-doelen (wat vindt de ander van mij?) in plaats van compassie-doelen (hoe maak ik het leuk voor de ander?)
9. Haken af wanneer iemand iets emotioneels meemaakt.
10. Zetten anderen in voor hun eigen plannen zonder zich daarbij af te vragen wat de ander eigenlijk wil.
11. Zijn uit op hun eigen voordeel en denken ook recht te hebben op bepaalde privileges vanwege hun vermeende bijzondere kwaliteiten. Ondertussen laten ze anderen geloven in hun goede bedoelingen. Ze hebben een talent om overal een draai aan te geven waardoor de ander onredelijk of dom lijkt.
12. Geven anderen de schuld en wijzen op hun gebreken terwijl ze zichzelf zien als een slachtoffer: het ligt altijd aan de ander, de narcist doet nóóit iets verkeerd.
13. Zien liefde als een spel (game-playing love): ze spelen met de gevoelens van de ander, bijvoorbeeld door ze aan te trekken en af te stoten of door ze in het ongewisse te laten.
14. Hebben behoefte aan aandacht, bewondering en erkenning; ze zijn vaak succesvol in hun werk door zelfvertrouwen, flair en sociale dominantie. Ze hebben minder behoefte aan sympathie, genegenheid of verbondenheid.
15. Hebben behoefte aan macht en controle en zijn mede daardoor snel jaloers.
16. Zien hun partner als 'aanhanger' die hun eigen status en bijzonderheid onderstreept (denk maar aan de zogenaamde 'trophy wife').
17. Liegen, draaien en komen hun beloftes niet na.
18. Isoleren hun partner van vrienden en familie en ze spelen mensen tegen elkaar uit.

19. Kunnen extreem boos worden als ze kritiek krijgen of onvoldoende erkenning. Dat mondt uit in *narcissistic rage*: vijandig en boos gedrag waarin je bijvoorbeeld wordt doodgezwegen.

20. Door die narcistische krenking zijn ze ook vaak in conflict met anderen.

21. Hebben geen berouw en doen niet aan zelfreflectie.

Het is lastig om een narcist te herkennen, omdat de eerste indruk vaak overweldigend is. Ze zijn charmant en imposant. Ze scheppen graag op over alle belangrijke en bijzondere dingen die ze hebben gedaan. Daarom heb je meestal ook geen last van een narcist wanneer het contact oppervlakkig en vluchtig is. Het is dan gewoon iemand die zichzelf heel belangrijk vindt.

Wanneer het contact dieper gaat, zoals bijvoorbeeld in een liefdesrelatie of bij familie, dan kan je last gaan krijgen van de narcist. Helemaal wanneer hij zijn manipulaties op je los laat om zo de totale controle over je te krijgen. Wanneer je close contact hebt met een narcist ga je ook de leugens opmerken, de eindeloze discussies en de onmogelijkheid om met zo iemand duidelijk afspraken te maken.

In het volgende hoofdstuk ga ik je meer vertellen over gaslighting, de meest voorkomende en meest destructieve vorm van manipuleren die een narcist gebruikt.

Vergeet niet dat een narcist zich in de meeste gevallen niet bewust is van zijn gedragingen en dat hem erop aanspreken meestal een averechts effect heeft. Dit heeft te maken met het feit dat een narcist niet in staat is om te reflecteren op zijn handelen en geen schuldgevoelens heeft ten opzichte van zijn slachtoffer. Het heeft dan ook weinig zin om een narcist te proberen te veranderen en een spiegel voor te houden. Maar daar later meer over.