

Help! Mijn partner is een Narcist: … ikke, ikke, ikke en de rest kan …

Komt een narcist op een feestje en zegt:
"… zo jongens ík ben er; gezellig hè …"
Gaat ie weg en zegt:
"… nou, ík moet nu echt gaan, heb nog een héle belangrijke afspraak; jammer hè …"

Zet zichzelf zo in twee zinnen ten voeten uit neer

De term Narcisme komt voort uit de oude Griekse mythe van Narcissus. Narcissus was een bijzonder knappe jonge man met veel bewonderaars, waaronder de nimf Echo. Toen Echo toenadering zocht reageerde hij echter met minachting. Echo kwijnde daarop weg en de Godin Aphrodite strafte Narcissus hierop door hem zijn vermogen om relaties aan te gaan te ontnemen. Hij kon alleen nog maar verliefd worden op zijn spiegelbeeld; dus op zichzelf. Hoe beperkt en eenzaam. Hij verkommerde en stierf eraan.

Iemand met een narcistische stoornis heeft een relatieprobleem.

Lees dit artikel als je wilt begrijpen wat narcisme inhoudt en hoe je dat herkent. Het helpt je om verstandigere keuzes te maken, zowel in je vriendschap, je (net)werk en in je politieke keuzes.

Actueel

Narcisme is actueel. De media staan er vol van. De grootste van ons allemaal heeft na een bestorming van het Capitool in januari het politieke wereldtoneel verlaten en heeft in zijn zittingsperiode het begrip narcisme op de kaart gezet én ons gevoelig gemaakt voor dit thema.
De entertainmentindustrie staat bol van Bokito' s, in het bedrijfsleven heeft menig leidinggevende raakvlakken en bij de overheid gaan regelmatig politieke ego' s, bij tegenwind en kritiek, rollend over straat. Ook op lokaal niveau.

Wat is narcisme?

Narcisme is een schaal in zelfbewondering en zelfoverschatting.
Onderzoek toont aan dat een heel klein percentage (ongeveer 1%) volbloed is, op het puntje zit en daarmee een stoornis heeft. Hoe meer kenmerken, hoe uitgesprokener in het gedrag en hoe vaker het voorkomt des te hoger zit je in de schaal en des te meer schuif het op in de richting van dat puntje en naar die stoornis.

Voor alle duidelijkheid; iedereen zit ergens op die schaal, want de behoefte om jezelf te profileren en autonoom te zijn (je ikke te voelen) is één van de twee fundamentele strevingen van de mens. De andere is de behoefte om je te hechten en ergens bij te horen (je verbonden dus wij te voelen). Mensen met een narcistische stoornis hebben (veel te) veel van dat eerste (je ikke voelen) en oordelen zich en gedragen zich bovenal verheven.



... oordelen en gedragen zich verheven...

Hoe jij je erbij voelt

We kennen allemaal wel iemand die zichzelf heel erg bijzonder vindt en daar constant, versluierd en introvert (een kwetsbare narcist), of heel openlijk en extravert (een grandioze narcist) naar op zoek is en dat wil laten zien.

Waag het niet kritiek te leveren of het oneens te zijn; " ... aardige meneer (of mevrouw), maar je moet er geen ruzie mee krijgen ...".

Natuurlijk gaat het niet om het etiketje. Het gaat erom hoe jij je voelt in zijn aanwezigheid en wat het jou doet.
Of je omgaat met iemand die zo nu en dan alleen wat nare, maar duldbare narcistische trekjes vertoont of iemand die een echte stoornis heeft. In het beste

geval, zal iemand met narcistische trekjes je ergeren of zelfs lichtelijk amusant zijn. In het ergste geval kan een relatie met iemand met een stoornis desastreus zijn voor je welzijn en je gezondheid.

Ontstaan

Hoe een narcistische stoornis ontstaat is niet exact bekend. Het is een complexe weeffout. Het gaat waarschijnlijk om een mix van elkaar beïnvloedende traumatiserende -, biologische- en opvoedingsfactoren. Hij (zij) is dus zelf ook ongewild slachtoffer.

Ikke

Vroeger leerden we aap, noot, mies. Nu leren kinderen als eerste het woordje ik. Ontwikkelen is tegenwoordig gericht op zelfontplooiing, de beste versie van jezelf worden en zelfrealisatie. Niks mis mee, maar met een kanttekening. De woorden me, ik en zelf, zijn leidend. Ze kweken ikke gedrag. Kan niet anders. Daar doe ik in mijn coaching praktijk ook aan mee. Dat realiseer ik me terdege.

Maar niet alleen onze individueel gerichte maatschappij draagt bij aan het ontstaan van narcistische patronen, ook opvoedings-en socialisatieprocessen spelen een grote rol. Te weinig affectie of juist te veel over het paard getilde- en verstikkende aandacht zijn boosdoener. En dan bedoel ik niet een te veel aan evenwichtige- en warme aandacht waarin een kind leert dat het er mag zijn, zichzelf leert accepteren met plussen en minnen en leert verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag.

Twee knoppen

Ik heb enkele mensen begeleid die vastliepen in hun relatie en het slachtoffer waren van iemand met nare narcistische trekken. Het beeld is versluierd en zit vol met valkuilen. Het duurt even voordat je de vinger op de zere plek hebt gelegd en door hebt dat de kern van het probleem niet bij jouw cliënt ligt maar in zijn relatie met een dominante partner, een egocentrisch familielid of een narcistische leidinggevende.

Je kunt dan eigenlijk maar twee dingen doen. Je leert je cliënt de ander te accepteren zoals hij is. Dit wil zeggen als je ervoor kiest om jezelf grotendeels weg te cijferen ten behoeve van die ander zonder dat jou dit ongelukkig maakt, is omgaan met deze stoornis mogelijk. Of je verbreekt de (werk)relatie. Aan meer

knoppen kun je niet draaien.
Hoe heftiger het patroon, hoe meer voor dat laatste valt te zeggen. Iemand met een narcistische stoornis veranderen is uiterst moeilijk, zo niet onmogelijk.
Hij wíl niet veranderen want hij heeft immers, in zijn denken, geen probleem. Maar hij kán ook niet veranderen want hij mist motivatie, zelfinzicht, cognitieve (denk)vaardigheden, sociale vaardigheden en een hoge frustratietolerantie óm te kunnen veranderen.

Façade

De valkuil is dat mensen met narcistische trekken op het eerste gezicht prima functioneren. Ze zijn vaak charmant, welbespraakt en autonoom.
Een narcist acteert vriendelijk, stelt vragen, luistert goed en veinst echte interesse. Wanneer je echter in zijn ban bent en hij macht over je heeft, valt het masker af en ontstaat een repeterend patroon van onhebbelijke ergernis veroorzaken, ruzie maken, spijt betuigen, weer bijleggen, opnieuw ergernis veroorzaken, ruzie maken enz. Hij is zelf een lege batterij die blijvend en dus altijd een volle zoekt; dus een setting of iemand met lading en capaciteiten; een dynamische omgeving of sterke persoonlijkheden. Alleen een volle batterij levert hem energie.
Achter de imponerende façade van zijn stoornis ligt echter leegte, angst en depressiviteit op de loer. Maar dat kan hij voor de buitenwacht meesterlijk maskeren.

Nuttig en gezond

Narcisme is niet per definitie een slechte eigenschap die alleen maar voorkomt bij manipulatieve geesten. Het is een karaktertrek die bij ieder van ons, dus ook bij jou en bij mij, in meer of mindere mate aanwezig is.

We voelen ons allemaal wel eens te snel gekwetst, nemen opmerkingen te persoonlijk, zijn te gevoelig voor succes en falen, proberen onze schaamte of woede krampachtig te verbergen, zijn jaloers op mensen die het 'goed' doen, zijn stiekem geïrriteerd als de ander ons met zijn zorgen belast, hebben even geen zin in de emotie van een ander, plegen een leugen(tje) voor bestwil, vinden het niet leuk om een prestatie met anderen te delen, zijn fantasierijk over ons eigen kunnen, denken dat we speciaal zijn en denken recht te hebben op een voorkeursbehandeling.

Ga jezelf maar eens na. Wel eerlijk zijn.

Zolang dat niet extreem en chronisch wordt is er niet veel aan de hand. Een gezond zelfbewustzijn en gezonde eigenliefde zijn zelfs heel nuttig zo niet noodzakelijk.

Mensen die gemiddeld scoren op de schaal blijken psychisch het meest gezond en gelukkig. Ze zijn zelfbewust, hebben een gefundeerd zelfrespect, vinden zichzelf prettig bijzonder en competent én -het verschil- kunnen kritiek en weerstand verdragen, kunnen adequaat met conflicten omgaan, zijn invoelend en 'likeable' (is geen goed Nederlands woord voor, zoiets van; daar wil je wel vriend mee zijn).

Hoe weet je nou of je met een narcistische stoornis te maken hebt?

- Een narcistisch persoon is voortdurend bezig met zijn imago en met imago-doelen; wat vindt de ander van mij? En niet met compassie-doelen; hoe help ik een ander of hoe maak ik het leuk voor een ander? Hij is enkel bezig met hoe goed hij is in zijn werk en hoe belangrijk dat werk is. Is gericht op zijn successen en wie daar wel allemaal niet van profiteren. Hoe onaantastbaar en machtig hij is en hoe dankbaar je moet zijn voor zijn gunsten. Hoe vanzelfsprekend het is dat ie daarvoor een speciale behandeling krijgt. Narcisten zijn doorgaans ambitieus en succesvol want het imago moet in stand worden gehouden. Ze etaleren daarom zelfvertrouwen, flair en sociale dominantie.
- Je kunt voelen als je met een narcist te maken hebt. Als iets je bij voortduring vreemd of opvallend voorkomt. Bijvoorbeeld als jij altijd het gevoel hebt de mindere te zijn, altijd het gevoel hebt in een machtsstrijd te zitten, hij altijd een podium en applaus zoekt. Neem in de omgang dus je intuïtie serieus en vertrouw op je gevoel. Toets dat eventueel bij anderen.
- Ook kun je kijken naar zijn relaties en hoe hij zijn structuur legt op zijn sociaal netwerk. Deze relaties kennen doorgaans eenzelfde patroon.

Tot in de perfectie gecultiveerd gedrag

Je kunt je voorstellen dat de meeste mensen er niet op zitten te wachten om met iemand om te gaan die bovenstaand gedrag vertoond, die geen rekening houdt met anderen en niet invoelend is.
Dat weet de ander dus ook. Daarom gedraagt hij zich charmant, naar buiten

gericht en spontaan. Dit heeft hij in de loop der jaren, vaak van kinds af aan, tot in de perfectie gecultiveerd. Het is zijn manier van staande blijven. Hij heeft een constante stroom van aandacht en waardering nodig. Dit omdat hij zich zonder die bewondering leeg en onprettig voelt. Nogmaals; we hebben het hier over een stoornis bovenin de schaal richting het puntje.

Leven met iemand met narcistische trekken

De kern is dat je in een relatie zit, die door de wensen en prioriteiten van de ander wordt gedomineerd, zonder het normale geven en nemen, zonder compromissen, zonder empathie. De boodschap is eigenlijk constant; 'Ik ben beter dan jij'.
In een gezonde relatie is dat geven en nemen in evenwicht. Zelfs al is de ene partij soms wat veeleisender dan de andere, dan nog is er over het algemeen een zekere mate van evenwicht, compromis en empathie.

Een narcistische collega

Op je werk zal een narcistische collega kritiek en schuld ontlopen en dit naar iets of een ander leiden, onverdiend de eer opeisen, aanzetten tot geruchten en gesprekken domineren. Hij neemt letterlijk en met woorden veel ruimte in. Als je het waagt om kritiek en feedback te geven, zal hij je verantwoordelijk houden voor zijn imagoschade. De narcistische leidinggevende zal graag bewonderd en geprezen willen worden en vanuit een verborgen agenda, zijn medewerkers subtiel gebruiken om zijn eigen ambities waar te maken; om zelf te blinken.

Klinkt dit herkenbaar? Dan is het misschien tijd om bij jezelf te rade te gaan. Als je in een dergelijke relatie zit is de kans op verandering van de ander, zoals gezegd, namelijk minimaal. Zelf om hulp vragen past niet bij het overgewaardeerde gevoel van eigenwaarde. Dus jij zult dat moeten doen.

Keuze voor een beter leven

Wat moet je doen als je weet dat je in een narcistische relatie zit?
Het belangrijkste is te weten dat alles draait om keuzes. Niemand kan je iets laten doen wat je niet wilt. Je bent niemand een verklaring schuldig, maar je bent jezelf wel een beter leven verschuldigd. Je hebt er maar een.

Verwacht vanuit zijn stoornis niets aan steun, empathie en begrip en houdt rekening met zijn onvolwassen- en onverwachte gedrag.

- Doe huiswerk en raak bekend met narcisme. Wat is het? Wat kun je verwachten?
- Geef aan dat je zijn bewegingen doorziet en niet meer meedoet.
- Ga het conflict niet meer aan door te leren een niet-confronterende houding aan te nemen.
- Bepaal aan welke eisen je bereid bent te voldoen en hoeveel je bereid bent om te geven.
- Blijf bij je beslissing en leer je assertief op te stellen.
- Wees eerlijk en consequent en voorkom escalatie.
- Maak je onafhankelijk, regel alles zelf en leef je eigen leven zoveel mogelijk los van hem.
- En … weet wanneer het tijd is om een (werk)relatie definitief te verbreken.

Klinkt eenvoudig maar is razend moeilijk. Zoek daarom hulp om je door de situatie heen te loodsen.

Waak je voor etikettering

De diagnose kan alleen maar gesteld worden door een psycholoog na een veelomvattend onderzoek. Maar met gezond boerenverstand, de ogen en oren wijd open en gevoed door intuïtie kun je het gevoel hebben er gewoon niet ver naast te zitten.
Let wel! Het blijft jouw waarheid. Waak je voor etikettering, (ver)oordeel niet, nuanceer je beeld en toets je visie. Doe niemand tekort. Maar ook jezelf niet (meer).

Zit je ook in een (werk)relatie met een narcist of twijfel je ergens aan na het lezen van dit artikel, neem dan contact op.
Ik luister open naar je verhaal, doe met je onderzoek en samen kunnen we de stappen zetten op weg naar verbetering of naar een uitweg.

Frans Meulepas

training | coaching | advies
0486 431 917 | 06 415 390 39
fransmeulepas@outlook.com
www.meulepascoaching.nl