

## PSYCHE

Een gebrek aan empathie, agressief gedrag, machtswellust: narcisten kunnen in relaties flink schade aanrichten. Psychologen Alice Vlottes en Daan Wienke schreven er een boek over. 'Narcisten zijn vaak leuke, welbespraakte mensen.'

Door Sanne Kloosterboer  
Illustraties: Anne Stalinski

# Samen met een narcist

**E**en beetje eigendunk of zelfvertrouwen is nuttig; het maakt je weerbaar. Eigenwijsheid kan voor de omgeving al wat irriteranter zijn, en kom je nog een stuk verder op de ijdelheidsladder, dan spreek je, simpel gesteld, van 'narcistische trekjes', maar echt ernstig wordt het bij de stoornis narcisme. Een narcist voelt zich beter en specialer dan anderen en wil daarin voortdurend bevestigd worden. Onder dat gevoel van superioriteit ervaart hij een gevoel van innerlijke leegte. Narcisme komt niet zo heel vaak voor: ongeveer één procent van de volwassenen heeft een narcistische persoonlijkheidsstoornis, mannen vaker dan vrouwen. Dat lijkt weinig, maar in de praktijk zijn er in Nederland zo'n 50.000

huishoudens waarin een narcist aanwezig is.

En juist in de beslotenheid van een relatie kan de narcist veel schade aanrichten, weten psychologen Alice Vlottes en Daan Wienke. Zij schreven er een boek over vanuit het perspectief van de (ex-)partners, *Narcisme in relaties*. De twee kennen elkaar van een groot project voor het ministerie van Onderwijs. Na het project kwamen ze elkaar weer tegen. Vlottes had als relatietherapeut al veel te maken met narcisme in relaties. Daar kwam bij dat ze zelf ervaringsdeskundige is: tien jaar lang had ze een relatie met een narcist. Die ervaring hielp haar narcisme te herkennen in haar therapeutische praktijk. 'Als je er niets van weet, denk je: in deze relatie klopt iets niet, maar je kunt de vinger er niet op leggen. Door





**Een gelijkwaardige relatie werkt niet met een narcist, dus je gaat je geleidelijk aan steeds meer schikken.**

mijn persoonlijke ervaring had ik het sneller door als een van de partners een narcist was.'

Ze vertelde Wienke over haar ervaringen. Wienke: 'Een narcist gaat heel subtiel relatieontregelend te werk, waardoor je als buitenstaander eigenlijk niet snapt wat er gebeurt. Alice kon tot in de finesses uitleggen hoe dat proces in zijn werk ging en welke fases er waren.' Door de verhalen van Vlottes raakte Wienke ook gegrepen door het onderwerp. Samen kwamen ze tot de conclusie dat er een boek moest komen. Ze doken in de literatuur en interviewden 25 ex-partners van narcisten.

\*

*Frederike, 42, juriste: 'Ik dacht: dit is hem. DIT IS HEM! Hij was heel fysiek, heel close, ook emotioneel. Hij boekte al heel snel een weekendje samen weg. Het leek vertrouwd en dat bleek ook zo te zijn.'*

Het boek deelt een relatie met een narcist overzichtelijk in fases in. Deze fases zijn gebaseerd op de interviews met de partners van narcisten. Eerst is er de 'bekoring': in het begin van de relatie lijkt er weinig aan de hand. Vlottes: 'Narcisten zijn vaak leuke, welbespraakte mensen. Ze doen doorgaans erg hun best een partner binnen te halen en die te charmeren.' Dan is er het 'ingesponnen raken': niet alleen ga je vaster deel uitmaken van het leven van de narcistische partner, maar je krijgt daarin ook al de onderliggende positie. Want, zegt Vlottes, 'een gelijkwaardige relatie werkt niet met een narcist, dus je begint je geleidelijk aan steeds meer te schikken. Je wilt tenslotte een leuke relatie.' De eerste ondermijnende opmerkingen vallen,

je schikt je nog wat meer en je begint, zonder dat je het doorhebt, slecht gedrag te vergoelijken. Vlottes: 'Op het moment dat je binnen bent en gebonden bent door bijvoorbeeld een huwelijk, een huis of kinderen, hoeft-ie niet meer zijn best te doen.'

### Stockholmsyndroom

Je zit nu vast en de fase van de 'beklemming' breekt aan. De narcist wil dat jij steeds zijn grandioze zelfbeeld bevestigt en dat je je gedraagt zoals hij het bedacht heeft. Daartoe zet hij allerlei middelen in: hij kleineert je, gebruikt subtiele dreigementen, veroorzaakt verwarring in discussies en schuift de schuld van dingen die hij doet op jou af. Je raakt daarbij steeds meer in het nauw door verschillende 'beklemmers': de narcist manipuleert je, houdt de schone schijn op tegenover de buitenwereld en je kunt zelfs een vorm van het stockholmsyndroom ontwikkelen doordat je je blijft identificeren met de narcist.

\*

*Andrea, 61, medisch adviseur: 'Bij ruzies, die we steeds vaker kregen, was hij net zo lang aan het zwetsen totdat ik de draad kwijtraakte. Hij bleef maar praten en praten. Uiteindelijk gaf ik maar desperaat op.'*

Voor de partners van narcisten gebruiken Vlottes en Wienke in het boek de metafoor van de gekookte kikker. De relatie wordt heel geleidelijk aan lelijker, waardoor partners aanvankelijk niet doorhebben wat er gebeurt, zoals een kikker die in een pan met koud water op een fornuis wordt gezet: het water wordt zo langzaam warm, dat hij niet op het idee komt eruit te springen. Dat gebeurt pas in de fase 'escalatie en kantelpunt'. In dat stadium doen zich in toenemende mate extreme voorvallen voor en zijn er steeds opnieuw hevige ruzies. Het kantelpunt is vaak wéér een escalerende

ruzie en het gevoel van de partner: nu is het genoeg geweest. De kikker springt, in het boek althans, net op tijd uit het hete water.

Wienke en Vlottes hebben goed nagedacht over deze indeling. Wienke: 'Ik zei al snel: we gaan niet schrijven over de gemene narcist, dat is al genoeg gebeurd. En we gaan ook niet schrijven over de zielige slachtoffers, want daar staat internet bol van. We wilden de partner aanspreken: wat heb jij nou als partner met jezelf gedaan in je voelen, je denken en handelen waardoor je in deze relatie bleef? Toen kwam Alice met haar kennis van dit onderwerp met deze fases.'

\*

*Leon, 37, universitair docent: 'Elke conversatie ging moeizaam, steeds werd zij door iets getriggerd en hadden we ruzie. Eén keer per week was er een uitbarsting binnenshuis en één keer per maand een enorme publieke explosie.'*

Een aparte, wat moeilijker te herkennen categorie is het verborgen narcisme. Waar de openlijke narcist makkelijk is in het contact en vaak een wat opgeblazen indruk maakt, is de verborgen narcist vaak wat verlegener en introverter. Maar, zegt Wienke: 'Daaronder zit hetzelfde mechanisme, hetzelfde gevoel beter te zijn dan de rest en dezelfde innerlijke leegte, die gevuld moet worden met bewondering van anderen.' Vlottes: 'De verborgen narcist doet dat meer vanuit de slachtofferrol, waardoor die mensen aantrekt die een ander graag willen helpen of redden.'

Narcisme is helaas therapie-resistent, want zodra je iets wilt veranderen stuit je op de angst voor innerlijke leegte. Wienke: 'Hooguit kun je de scherpe



## HERKEN DE NARCIST

**Wat kunnen de eerste verontrustende signalen zijn van narcisme?**

● *Let, naast de bekende signalen als charmant gedrag en verhalen over successen, ook op de volgende zaken: 'Als iemand vertelt dat hij geen contact meer heeft met zijn kinderen moet je op je hoede zijn', zegt Vlottes. 'Of als iemand heel lelijk praat over zijn ex.'*

● *Nog een signaal, als de relatie al even gaande is: te laat komen. En: hoe gaat iemand met je om als je ziek bent? Narcisten tonen zich dan vaak van hun minder fraaie kant.*

● *Nog een: omgang met kritiek. Vlottes: 'Zodra je kritiek hebt op een narcist, ben je de vijand.'*

kantjes er een beetje af halen en de narcist leren zich iets minder asociaal te gedragen, zodat die zelf ook minder last heeft van zijn gedrag.'

Narcisme lijkt vaak voor te komen in beroepen waarin je kunt shinen: ondernemers, bestuurders, managers. Maar ook in helpende beroepen komt volgens Wienke en Vlottes relatief veel narcisme voor: onder psychiaters bijvoorbeeld. Wienke stelt op basis van de wetenschappelijke literatuur dat narcisme in alle lagen van de bevolking voorkomt, maar ziet dat narcisten wel vaak gedijen in leidinggevende posities. Vlottes: 'Narcisten zijn altijd uit op bewondering en worden niet gehinderd door empathie. Ze hebben geen last van het effect van hun gedrag op anderen.' Gebleken is dat narcisten ook in organisaties een waar slagveld kunnen achterlaten. Daarover willen Vlottes en Wienke een volgend boek schrijven.

Terug naar het relatieslagveld. De 25 interviews die Vlottes en Wienke met de ex-partners van narcisten hielden, ervoeren ze zelfs soms als schokkend. Vlottes: 'We waren na die interviews allebei diep onder de indruk van de kwalijke effecten van narcisme.' Wienke: 'Die mensen hadden het gevoel dat ze kapotgemaakt waren ... Eén man kon zijn ex nog steeds wel vermoorden.' Het is heel moeilijk om, als je de relatie eenmaal beëindigd hebt, de boosheid om wat je is aangedaan achter je te laten, zag ook Vlottes. 'Mensen zijn verward, verbitterd en ook gedesillusioneerd. Ze vragen zich af hoe ze zo blind kunnen zijn geweest. Dat komt echt door de geleidelijkheid waarmee de relatie afglijdt en het manipulatieve gedrag van de narcist.'

\*

*Aljo, 55, inkoopmedewerker: 'Zij zei: "Hij huilt, maar vooral omdat hij de grip op jou kwijt is, niet om verdriet dat het voorbij is."'*

Aan het eindigen van de relatie besteden de schrijvers maar liefst drie hoofdstukken, onder de titels 'Losmaking', 'Verwerking' en 'Terugblik en acceptatie', ook weer fases in de relatie met een narcist. Vlottes: 'Als een normale relatie overgaat is er rouw, verdriet, misschien wel spijt, en dat zijn allemaal begrijpelijke emoties. Wanneer je de relatie met een narcist beëindigt, vallen je vaak de schellen van de ogen en moet je je relatie gaan herdefiniëren.' Dat herdefiniëren heeft ook betrekking op je eigen rol: hoe kan het dat dit met mij gebeurt is, ben ik zo blind geweest? 'Je moet jezelf dus onder ogen durven komen', zegt Vlottes, 'en daarbij moet je verder gaan dan boosheid op je ex-partner. Dat is lastig, want je dacht dat er liefde was, maar in werkelijkheid ben je instrumenteel ingezet. Mensen hebben het achteraf vaak over een toneelstuk.' Wienke voegt toe: 'Je ogen worden vaak ook geopend door de dikwijls ontluisterende reactie van de narcist op jouw vertrek. Meteen een nieuwe partner nemen, al een nieuwe partner hebben, dwarszitten bij de scheiding, alles om de ex te vernederen.'

Het is niet slecht een tijdje boos te zijn, zegt Vlottes, als de boosheid maar niet overgaat in zelfverwijt. 'Dan dreigt verbittering. Daarom hebben we dit boek ook geschreven. We hopen ex-partners zo inzicht te geven: het ligt niet aan jou, je kon het niet zien, dus je kon niet voorkomen wat er is gebeurd.' □

**'Je dacht dat er liefde was, maar je bent instrumenteel ingezet. Dat is lastig om te zien'**



Alice Vlottes en Daan Wienke, *Narcisme in relaties, uitgeverij AnderZ, €25.*