

Hoe herken je een narcist? 'De diepgaande gevoelens van een volwassen liefde ervaren ze niet'

28/02/19 om 13:58 - Bijgewerkt om 13:53

In haar boek *Narcistisch misbruik in de liefde* beantwoordt auteur en autoriteit op het gebied van narcisme Mjon van Oers vijftig vragen over (leven met) narcisten. *Knack* biedt u graag drie vragen en antwoorden aan. Hoe herken je een narcist, wat zijn typisch narcistische eigenschappen, en wat is het verschil tussen een psychopaat, een sociopaat en een narcist?





'Narcisten zijn diegenen die je met hun overtuigende charme al tijdens het eerste afspraakje helemaal voor zich weten te winnen, om je snel daarna vast te ketenen.' © iStock

Hoe herken je een narcist?

De term 'narcist' is tegenwoordig een populair label voor allerlei psychische tekortkomingen. Later we echter niet vergeten dat er een enorm verschil zit tussen wat nog 'normale' narcistische eigenschappen zijn, en een allesoverheersende narcistische persoonlijkheidsstoornis.

|| Narcisten met veel macht kunnen enorme schade en crisissen in de samenleving veroorzaken.

Narcisme komt als persoonlijkheidskenmerk bij iedereen wel voor, in verschillende gradaties. Een persoon kan een aantal narcistische kenmerken hebben, wat tamelijk normaal is, of er erg veel hebben, zoals het geval is bij een narcistische persoonlijkheidsstoornis, of er ergens tussenin zitten. Een echte narcist vertoont niet zomaar wat arrogante gedragspatronen, maar heeft een ernstige psychische aandoening.

Narcisten met veel macht kunnen enorme schade en crisissen in de samenleving veroorzaken. Dichter bij huis kunnen ze je als familielid, collega of baas volledig te gronde richten. Nog dichterbij komt een narcist in romantische relaties. Ze manifesteren zich naar buiten toe als de perfecte partner, maar hebben ondertussen geen oog voor het welzijn van hun partner of de omgeving. De enige aan wie iemand met de narcistische stoornis denkt, is aan zichzelf. Het is logisch dat dit veel, heel veel problemen in liefdesrelaties veroorzaakt.

We hebben dus allemaal wel wat narcistische eigenschappen, maar je moet er buitensporig veel van hebben voordat je wordt gediagnosticeerd als een narcist. Er worden negen hoofdeigenschappen onderscheiden. Om te worden gediagnosticeerd als narcist moet je op minimaal vijf eigenschappen scoren om de diagnose van een narcistische persoonlijkheidsstoornis te krijgen. Wat zijn nu deze negen typisch narcistische eigenschappen?

1. Een opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid (zonder de bijbehorende prestaties).
2. Fantasieën over grenzeloos succes, grenzeloze macht, genialiteit of ideale liefde.
3. Gedachten over hoe bijzonder en uniek men is.
4. Excessieve behoefte aan bewondering.
5. Het gevoel bijzondere rechten te hebben.

6. Anderen exploiteren en misbruiken voor eigen gewin.
7. Een gebrek aan empathie; niet bereid de gevoelens en behoeften van anderen te erkennen.
8. Afgunstig op anderen, of ervan overtuigd dat anderen afgunstig zijn.
9. Arrogant of hooghartig in houding of gedrag.

Deze lijst bevat de hoofdkenmerken, maar de ene narcist is de andere niet. Zo eist de 'openlijke' narcist vaak de aandacht op en trekt hij zich weinig van anderen aan. De 'verborgen' of 'sensitieve' narcist gaat ook voor eigen gewin, maar is juist gevoelig voor andermans mening.

Natuurlijk mechanisme

Laten we niet vergeten dat narcisme ook nog ergens goed voor is. In de gezonde vorm is het een natuurlijk mechanisme van het menselijke ego tot zelfbehoud. In de psychoanalyse wordt narcisme gezien als noodzakelijk voor onze ontwikkeling. Het is het streven van een kind om groot en zelfstandig te zijn. Eenmaal volwassen, maakt het kinderlijke egocentrisme plaats voor een gezonde eigenliefde, gecombineerd met aandacht voor de behoeften van anderen. Wie lijdt aan de narcistische persoonlijkheidsstoornis is emotioneel onvolwassen gebleven. De narcist is blijven hangen in de kinderlijke fase en denkt dat alles altijd om het eigen ik draait.

Narcisten leven continu vanuit egocentrische gedragingen, gevoelens en gedachten. Natuurlijk, we zijn allemaal weleens boos, egoïstisch of oneerlijk, maar dat is niet geboren uit een verlangen om andere mensen te kwetsen en te misbruiken. Geen normaal mens doet dat, en daarin schuilt het grootste verschil met iemand met de narcistische persoonlijkheidsstoornis.

De schattingen, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, over het aantal mensen met een narcistische stoornis lopen sterk uiteen. Bovendien zijn er verschillen van inzicht over wat nu een echte narcistische persoonlijkheidsstoornis is, en wat een karakter met narcistische trekken. Er zijn echter gegronde redenen om aan te nemen dat beide groepen groot zijn, en dat het aantal mensen met een narcistische stoornis in elk geval veel groter is dan men vaak vermoedt of inschat. En geloof me, je wilt met geen van hen je leven delen.

Wat zijn typisch narcistische eigenschappen?

Er was eens een knappe jongeman, Narcissus genaamd en gedefinieerd als een mythisch wezen, die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld, waardoor hij voor straf in een narcis veranderde.



Het gedrag van narcisten heeft een herkenbaar patroon. Je moet alleen wel weten waar je op moet letten.

Nu, in het tijdperk van internet, worden narcisten vaak gedefinieerd als mensen die soms slim, soms dom, maar op een bepaalde manier bijna altijd sluw en geslepen zijn. Het kunnen helden zijn die hunkeren naar aandacht in welke vorm dan ook. Of het kan de man zijn die leeft in het sprookjesland van de liefde en die jou daarin probeert mee te slepen. Narcisten voelen zich onbemind en onwaardig. Vandaar dat ze zo hard hun best doen om gezien te worden. Hoe meer weerstand ze tegenkomen, hoe moeilijker het wordt ze te negeren.

Het gedrag van narcisten heeft een herkenbaar patroon. Je moet alleen wel weten waar je op moet letten. De wetenschappelijke omschrijvingen van een narcist zijn vaak ingewikkeld. Daarom volgen hier tien veelvoorkomende profielen van mensen met typisch narcistische eigenschappen. Ze kunnen je helpen om narcisten gemakkelijker te leren herkennen in het dagelijkse leven.

1. Narcisten zijn diegenen die je met hun overtuigende charme al tijdens het eerste afspraakje helemaal voor zich weten te winnen, om je snel daarna vast te ketenen.
2. Narcisten zijn die partners die je verraden in de liefde, die beledigend, manipulatief en bezitterig zijn, die niet alleen de relatie verpesten, maar ook je gevoel van eigenwaarde, je financiën, en, als ze de kans krijgen, je hele leven.
3. Narcisten zijn die ouders in een disfunctioneel gezin die de kinderen misbruiken voor hun eigen belangen, die hen verwaarlozen, negeren of juist buitensporig verwennen, die hen controleren en veel psychische schade aanrichten.
4. Narcisten zijn die vrienden die onverantwoordelijk, egocentrisch, onbetrouwbaar en oneerlijk zijn en die grote problemen in je leven kunnen creëren.
5. Narcisten zijn die burens die valse geruchten verspreiden, disharmonie brengen in de buurt en mensen tegen elkaar opzetten.
6. Narcisten zijn die familieleden die de hele familie in rep en roer brengen; het zijn de pestkoppen die anderen vaak naar beneden halen en intimideren met hun driftbuien.
7. Narcisten zijn die collega's die manipulatief, onethisch en oneerlijk zijn en die bereid zijn om persoonlijke en zakelijke schade aan te richten om hun doelen te bereiken.
8. Narcisten zijn die bazen die de macht en controle willen en met opzet anderen in het geniep schade toebrengen, om er zelf beter van te worden.
9. Narcisten zijn die politici die alleen het beste met zichzelf voor hebben, onverantwoordelijk gedrag vertonen, mensen in de samenleving tegen elkaar opzetten, angst zaaien, de zwakkere als zondebok gebruiken en de verworvenheden en rechten van de mens aantasten.
10. Narcisten zijn die staatshoofden, leiders en mensen die tot de elite behoren die gewetenloos hun macht misbruiken, oorlog voeren, mensen onderdrukken met het schuldensysteem en het milieu verwaarlozen.

Wat is het verschil tussen een psychopaat, een sociopaat en een narcist?





© AnkhHermes

Je kunt begrippen als 'psychopaat', 'sociopaat' of 'narcist' googelen. Doe je dat, dan krijg je van psychiaters, psychologen, sociologen en andere deskundigen totaal verschillende antwoorden op de vraag wat je onder deze begrippen kunt verstaan. Hoe ga je om met deze verwarrende overdaad aan betekenissen?

Kenmerk psychopathie

Narcisme staat vaak genoemd als een van de eigenschappen van psychopathie. Ter verduidelijking: de 'psychopathische persoonlijkheid' was de diagnostische term die decennialang gebruikt werd, totdat daar de term 'sociopathische persoonlijkheid' voor in de plaats kwam. Later werd deze laatste term weer veranderd in de 'antisociale persoonlijkheid', die inmiddels alweer heeft plaatsgemaakt voor de 'antisociale persoonlijkheidsstoornis' en de 'narcistische persoonlijkheidsstoornis'.

Deze veranderingen ondersteunen het idee dat de scheidslijn tussen narcisten en psychopaten veel dunner is dan sommigen eerder hadden gedacht. De eigenschappen en gedragingen van psychopaten vertonen dan ook veel overeenkomsten met die van narcisten en sociopaten.

De kern van narcisme

Men is er dus niet zeker van of er een werkelijk verschil bestaat tussen de verschillende labels, als het al zinvol is om dat onderscheid te maken. De term 'narcisme' kennen we al heel lang. De essentie ervan staat beschreven in de mythe van Narcissus. Deze eeuwenoude mythe beschrijft waar het in de kern bij dit gedrag om gaat: een gebrek aan liefde!

Gebrek aan liefde is de allesoverheersende reden dat deze personen kunnen zijn zoals ze zijn. Een narcist kan misschien zeer liefdevol acteren, maar de échte diepgaande gevoelens

van een volwassen liefde kan hij niet ervaren, net zomin als een gewetenloze psychopaat of sociopaat dat kan.

Niet zomaar een labeltje

Al deze aandoeningen zijn giftig, en niet te behandelen. In relaties volgen mensen met een dergelijke stoornis allemaal hetzelfde patroon: eerst idealiseren ze hun partner, dan devalueren ze haar, en ten slotte verwerpen ze haar.

En dit is dan ook wat alle slachtoffers en overlevers verenigt: ze zijn misbruikt. Niet door iemand met zomaar een labeltje, maar door personen met een ernstige stoornis van extreem manipulatief, kwetsend en liefdeloos gedrag.

Ik heb het hier bewust niet over een hiërarchie van misbruik, omdat de ene persoonlijkheidsstoornis niet beter of slechter is dan de andere. Dus of je nu betrokken bent geweest bij een relatie met wat je noemt een narcist, een sociopaat of een psychopaat, het eindresultaat is hetzelfde, namelijk: je bent misbruikt en er wacht je een moeilijke weg naar herstel.

Narcistisch misbruik in de liefde van Mjon van Oers is uitgegeven bij AnkhHermes, 176 bladzijden, ISBN 9789020215380, €18,50. (<https://www.ankh-hermes.nl/boek/narcistisch-misbruik-in-de-liefde/>)