

GEPROEFD
10 populaire
pilsjes

BLZ. 56&57



HUISDIER
Koken voor hond
of kat: goed idee?

BLZ. 55

GEZOND
Afvallen met
DNA-analyse?

BLZ. 62

Mijn Gids

zaterdag 24 april 2021

«Een narcist benijdt wie wél kan liefhebben»

Noem hem arrogant, bazig, snoeverig of intimiderend. De narcist is het allemaal en meer. Coach en ervaringsdeskundige Nelly De Keye vertelt je hoe je een narcist herkent, begrijpt en overleeft.

LENE KEMPS

Sinds de passage van Donald Trump als Amerikaans president wordt het woord narcisme kwistig rondgestrooid. En dat heeft voordelen, vindt narcismecoach en ervaringsexpert Nelly De Keye. «Het is goed dat het verschijnsel in de openheid is gekomen. Vroeger wist haast niemand wat het was. Als je in een destructieve relatie zat met een narcist, kon het jaren duren voor je die diagnose te horen kreeg. Tegen die tijd had je zelfbeeld al zoveel klappen gekregen dat het moeilijk was om de weg naar jezelf terug te vinden. Intussen wordt het etiket misschien wel te makkelijk gebruikt, waardoor het verschijnsel wat gebanaliseerd wordt. Want laten we niet vergeten: leven met een narcist kan je vernietigen. Wie er nooit mee te maken heeft gehad, begrijpt niet wat het met een mens doet. De vele manieren waarop de narcist je kan ondermijnen, lijken ogenschijnlijk akkefietjes, maar kunnen iemand helemaal onderuithalen.»

U omschrijft narcisme als 'het ontkennen van de eigen persoonlijkheid ten voordele van een zelf gecreëerd imago'. Dat is anders dan wat we gewoonlijk horen: een overdreven egocentrisch iemand die alleen zichzelf graag ziet.

«Een hoge eigendunk — die trouwens maar schijn is — is zeker een facet van narcistisch gedrag, net als arrogantie, egoïsme en afgunst. Maar daarom heb je nog niet te maken met een narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS). Iemand kan narcistisch gedrag vertonen, maar nog toegang hebben tot zijn echte persoonlijkheid. Je kan nog opflakeringen zien van de persoon onder al de bravoure. Bij een narcist heb je die glimp niet meer. Hij is volledig afgesloten

van zijn echte ik en kent daardoor geen dieper gevoelsleven. Ik gebruik 'hij', omdat narcisme een mannelijk zelfstandig naamwoord is. Dat wil niet zeggen dat er geen vrouwelijke narcisten zijn, integendeel... Een narcist leeft uitsluitend in zijn hart en hoofd en wordt voortgestuwd door emoties en ratio. Maar je echte gevoelens zitten in je buik, in je kern. Je leeft authentiek als je hart, hoofd en buik op één lijn staan.»

De narcist is dus niet emotioneel, zoals vaak wordt gezegd.

«Hij heeft wel degelijk emoties, maar geen gevoelens. Een emotie is een reactie van het lichaam op een impuls en komt bijna automatisch. Gevoel gaat dieper. Denk aan iemand die je graag ziet. Je kan boos zijn op hem of haar — dat is de emotie — maar blijft wel van die persoon houden. Dat is het gevoel. Het tragische aan de narcist is: hoezeer hij of zij ook naar echte gevoelens en liefde verlangt, hij of zij heeft er geen toegang toe, kan geen liefde schenken en herkent het ook niet als het gegeven wordt. Door middel van compensatiegedrag wordt gezocht naar wat voor liefde zou kunnen doorgaan: bevestiging, aandacht, bewondering, fysieke en materiële bevrediging.»

Waarom is de narcist zoals hij is?

«Narcisme komt vaak voort uit een jeugdtrauma. De narcist heeft in die eerste primaire hechting met de belangrijkste verzorger — moeder, vader, grootouder — nooit de veilige basis gekregen die maakt dat hij anderen vertrouwt, empathisch wordt en vriendschappen sluit. Misschien was er sprake van overbeschermende, verstikkende ouders of net van een heel kille,

▶▶▶ Lees verder BLZ.50



DE EXPERT

Elke week interviewen we een expert over zijn of haar vakgebied. Deze week:

**NARCISME-
COACH NELLY
DEKEYE**

- NLP master trainer en -coach.
- Een van de weinige narcismecoaches in Vlaanderen. Als ervaringsdeskundige helpt ze anderen om narcisme te begrijpen, weer eigenwaarde op te bouwen en positief in het leven te staan.
- Auteur van het boek 'Narcisme; herken én begrijp de narcisten in je leven'. Manteau. € 22,5. Op 27 april in de winkel

«Een echte narcist is volledig afgesloten van zijn echte ik en kent daardoor geen dieper gevoelsleven. Hij kan geen liefde schenken en herkent het ook niet als het gegeven wordt»

Foto Richardson

NARCISME HERKENNEN? Doe de check!

Iedereen heeft narcistische trekjes zonder dat hij/zij daarom een echte narcist is. Er is pas sprake van narcisme als het gedrag anderen emotionele, financiële, fysieke of imagoschade berokkent. Als je je partner, collega, vriend(in) of familielid voor de geest haalt, in hoeverre herken je deze kenmerken?



- Is eerst liefdevol en naarmate de relatie vordert minachtend.
- Charmant voor de buitenwereld.
- Zijn/haar behoeften gaan altijd voor op de jouwe.
- Voortdurende behoefte aan bevestiging en bewondering.
- Superieur en arrogant gedrag.
- Weinig of geen empathie.
- Gesprekken draaien altijd rond hem/haar.
- Vaak afgunstig op het succes van anderen.
- Houdt zich niet aan regels en afspraken, verwacht wel dat jij je eraan houdt.
- Pathologische leugenaar en bedrieger.

- Kan moeilijk alleen zijn.
- Zuigt alle energie uit jou door onvoorspelbaar gedrag.
- Ervaart elke opmerking als persoonlijke kritiek.
- Manipuleert je met woede-uitbarstingen zodat je terecht kritiek inslikt.
- Geeft jou de schuld van wat fout loopt.
- Heeft weinig of geen echte vrienden.
- Ondermijnt je imago bij anderen, om je te isoleren van de buitenwereld.
- Verraadt en manipuleert mensen.
- Echte communicatie is niet mogelijk. Vermijdt het gesprek of wordt boos.
- Makkelijke prooi voor verslavingen.

<https://narcismecoach.be/coach/nelly-de-keye/>