

►► Vervolg BLZ.49

afstandelijke opvoeding. De narcist zet de stap naar de buitenwereld niet en blijft dat kind dat uitsluitend op de bevreemding van de eigen behoeften gericht is. In de kern ziet de narcist zichzelf niet graag. Daarom verstopt hij zich achter uiterlijk vertoon en leeft hij in een zelfgemaakte droomwereld waarin hij een glansrol speelt. Hij toont een zorgvuldig gecreëerd imago: de charismatische, succesvolle, charmante gladprater. Hij laat nooit zien wie hij echt is.»

Manifeesteert narcisme zich anders bij vrouwen?

«Mannen mogen luidruchtig van zichzelf laten horen, misschien zelfs wat snoeven. Er wordt van hen verwacht dat ze succesvol zijn. Kleinen, negeren, vernederen of intimideren zijn gangbare technieken van de narcist. Van een vrouw wordt cultureel gezien ander gedrag verwacht, dus zal het narcisme bij hen wat meer verborgen zijn, anders verpakt en mogelijk geniepiger. Naar de buitenwereld toe zullen ze zich net eerder als zorgzaam en zacht-aardig profileren. Maar de moeder-dochter-verhalen of getuigenissen van mannelijke prooien bewijzen het tegendeel.»

U gebruikt het woord 'prooi', niet 'slachtoffer'.

«Een narcistische relatie is complexer dan een passief slachtoffer en een actieve dader. De narcist is in zekere zin ook slachtoffer, want gedoemd om liefdeloos door het leven te gaan. Terwijl de prooi nog kan ontsnappen en een ander bestaan opbouwen. De woorden slachtoffer en dader passen voor mij niet bij de dynamiek van de relatie.»

Het zijn waarschijnlijk de prooien die bij u in de praktijk komen, zelden de narcisten.

«In mijn vijf jaar praktijk heb ik geen tien narcisten gezien. Ze komen als hun partner hen van narcisme heeft beschuldigd en verachten van mij het bewijs dat dit niet zo is. Ik krijg haast altijd de prooi over de vloer. Of vrienden en familieleden die iets over het verschijnsel hebben gelezen en een patroon menen te herkennen: egocentrisch zijn, een gebrek aan empathie, pathologisch liegen en bedriegen, de schuld altijd bij anderen leggen, onberekenbaar gedrag vertonen...»

Het zijn allemaal kenmerken van de narcist. Is er één element dat voor u de lakmoesproef is?

«Wat voor mij doorweegt, is afgunst, omdat het naar de essentie van de narcist gaat. Hij of zij benijdt mensen die wel kunnen liefhebben en genieten. Een mooie ervaring wordt meteen kapotgemaakt. Een cliënt vertelde me dat ze met haar man een heerlijk weekend in Parijs had beleefd: mooi hotel, heerlijke lunch, fijn gewandeld. Maar hoe gelukkiger zij zich voelde, hoe chagrijniger hij werd. Toen ze een souvenir wou kopen, zei hij: 'Laat maar, de komedie heeft lang genoeg geduurd. Ik kan niet snel genoeg weer thuis zijn. Ik heb geen aandelen nodig.' Weg roze wolk. Afgunst is een van de akeligste kenmerken van narcisme. Als je het vaak opmerkt, moet je misschien niet meteen aan narcisme denken, maar zeker aan narcistisch gedrag.»

In het begin van de relatie kunnen narcisten nochtans heel charmant en vriendelijk zijn.

«Heel je omgeving zal je vertellen hoe gelukkig je jezelf mag prijzen met zo'n lieve, aantrekkelijke vriend. Hij is attent, geeft complimentjes, plaatst je op een voetstuk. 'Zo'n man zou ik ook wel willen', zeggen je vriendinnen. Maar onder de oppervlakte blijft het narcistische patroon aanwezig. Bij de minste weerstand of kritiek, of als hij vindt dat hij niet genoeg aandacht en bewondering krijgt, komen de narcistische trekken boven. Het is de rode draad in de verhalen van mijn patiënten: buiten is hij de entertainer,

«Kleineren, negeren, intimideren of vernederen zijn gangbare technieken. Van een vrouw wordt cultureel gezien ander gedrag verwacht, dus zal narcisme bij hen meer verborgen zijn»

het middelpunt van het feestje, binnen een despoot en tiran. Het dramatische is dat het zo lang duurt voor je begrijpt dat je in een destructieve relatie zit. Vrouwen met een narcistische man zijn vaak uitgeput en door de jaren heen al hun energie kwijtgeraakt. Ze hebben talloze pogingen ondernomen om uit te leggen waarom ze zo gekwetst zijn en stellen vast dat communiceren met hun man haast onmogelijk is. En toch hebben ze nog de indruk dat het aan hen ligt. 'Hij kon het zo draaien dat het altijd mijn fout was', zeggen cliënten. 'Ik stelde me aan en zag spoken. Hij had altijd gelijk.' De narcist is slim en gewiekst.»

Kan je leren leven met een narcist?

«Helaas hebben veel van mijn cliënten geen keuze. Sommigen zitten financieel vast, omdat ze als meewerkende echtgenote geen eigen spaarpotje of pensioen hebben opgebouwd. Anderen betalen nog steeds af omdat ze mee getekend hebben voor de megalomane projecten van hun narcistische echtgenoot. Het zijn schrijnende verhalen, de narcist kan echt een ravage achterlaten. Ik help die vrouwen om een *modus vivendi* te vinden, om tot een leefbare situatie te komen. Maar een liefdevolle relatie zal het nooit worden.»

Van een man of vrouw kan je nog scheiden. Aan een narcistische ouder zit je vast; de band met de ouder is diep.

«We vergeven onze ouders veel. Ze moeten het al heel bont maken voor we als kind zeggen: dit zit niet goed. En als je er al woorden voor zou vinden, wie zal je geloven? Ik had zelf een slechte relatie met mijn moeder, maar niemand geloofde mijn verhalen, want: 'Welke moeder zou haar kind zo behandelen?' De technieken blijven dezelfde: kleineren, manipuleren, onderdrukken en overheersen tot in je volwassen leven toe. 'Hoezo, je bent ziek? Wie gaat er dan met mij naar de kapper rijden?' Ik ontmoet vrouwen die het onhebbelijke gedrag van hun moeder al jaren tolereren en denken dat het normaal is. Afstand nemen van een verstikkende, narcistische ouder kan, maar vraagt veel tijd en werk.»

Kan je herstellen van narcistisch misbruik?

«Om te herstellen moet je zelf een 'gezond narcisme' ontwikkelen. Proberen om door zelfzorg, eigenliefde en zelfvertrouwen je eigenwaarde te herstellen. Opnieuw leren om grenzen te stellen, gezondere keuzes te maken. Maar je moet vooral inzicht hebben in de situatie, beseffen wat er aan de hand is, en dat onder ogen zien. 'Hij mag dan een narcist zijn, toch zie ik hem nog graag', hoor ik weleens in de praktijk. Maar degene die je graag ziet, bestaat niet. Het is een luchtspiegeling. Het is moeilijk te aanvaarden dat je hele relatie een leugen was. Maar als je verder wil, moet je dat sprookje loslaten. Helemaal onontbeerlijk in het herstel is een positieve ingesteldheid. Duisternis verdwijnt niet door duisternis, alleen door licht. Narcisme in je leven is negativiteit. Het gaat niet vanzelf weg, maar het zal je leven niet meer beheersen als je het niet toelaat.»

En waarom

ZIJ GOOIDEN OP LATERE

Liefst vier op de tien Belgen willen graag een andere job, maar zeker op latere leeftijd gaat dat niet altijd zonder slag of stoot. De ene moest noodgedwongen het roer omgooien, de andere wil zichzelf ontplooien of meer uit het leven halen: drie 'late koerswijzigers' met elk een heel ander verhaal.

JAKOBIEN HUISMAN



Bediende Annelies Joostens (39) studeert sociaal werk

Wat? Driejarige opleiding sociaal werk aan de Karel de Grote Hogeschool, Antwerpen
Werkte? Veertien jaar als bediende in een meubelbedrijf
Waarom? Om zichzelf te ontwikkelen

«Verfrissend om weer tussen 18-jarigen te zitten»

Annelies stopte destijds met school voor ze het vijfde middelbaar afrondde. «Ik was een koppige puber en kon me niet vinden in 'het systeem'. Ik had het gehad met de schoolse omgeving en vond dat de focus te veel lag op prestatiedrang. Ik vroeg me — heel cliché — af wat je later met wiskunde en andere exacte vakken kon aanvangen. Mijn karakter heeft me genekt, al ben ik er nog steeds van overtuigd dat daar te veel op wordt gefocust, waardoor te veel kinderen afhaken.»

Groot gezin

«Nadat ik mijn middelbareschooldiploma behaalde via de middenjury, heb ik wisselende jobs gedaan, van kassierster bij H&M tot barvrouw», zegt Annelies. «Uiteindelijk kwam ik bij meubelfabrikant Ethnicraft in Boom terecht, een heel tof bedrijf met een fijne baas en collega's. Ik begon ooit wel aan een opleiding vroedkunde, maar haakte af omdat de combinatie met mijn grote gezin — ik heb vijf kinderen (op foto: haar jongste zoon, Léon (7)) — te zwaar bleek. Toen mijn man een vijftal jaar geleden onverwacht uit mijn leven verdween,

voelde ik een midlifecrisis opkomen. Na veertien jaar bij het bedrijf miste ik ook nieuwe input. Mijn zelfontwikkeling was al die tijd onhold gezet. Toen mijn zus me een reportage toonde gewijd aan herbeginnen op latere leeftijd, borrelde het weer in mij op: ik moest en zou een diploma halen!»

Zwoegen op theorie

En zo belandde Annelies voor haar studie weer tussen de achttienjarigen. «Dat was even wennen, maar ik heb in die drie jaar zoveel geleerd! Eén keer zei de leergroepbegeleidster mij dat ik ook voor volwassenenonderwijs kon kiezen. Maar ik vond het leeftijdsverschil net verfrissend. Het was zwoegen om al die theorie onder de knie te krijgen, maar studeren ging me veel beter af dan toen ik vijftien was en er het nut niet van inzag. Als je iets met hart en ziel doet, gaat het bijna vanzelf. Door mijn levenservaring kon ik ook beter verbanden leggen. En de sfeer op school is heel gemoedelijk. Ik heb fantastische docenten.»

«Mijn droom? Een job als sociaal werker met een kunstzinnige inslag en maatschappelijk engagement. De brug slaan tussen onderwijs en cultuurwereld, en de wereld zo een beetje beter maken», besluit Annelies. «Zonder corona zou ik als stagiair kunst en cultuurbemiddeling aan de slag zijn bij Victoria Deluxe, een sociaalartistiek huis voor verhalenvertellers. Helaas is mijn stageplek tot eind april gesloten. Na mijn stage, begin juni, hoef ik alleen nog mijn bachelorproef te schrijven en mag ik mezelf sociaal werker noemen. De ultieme beloning na drie jaar studeren!»

www.kdg.be/sociaal-werk

ANNELIES

«Na veertien jaar bij het meubelbedrijf miste ik nieuwe input. Het borrelde weer in mij op: ik moest en zou een diploma halen»

Omgaan met een NARCIST



1. Niemand zal je kwalijk nemen dat je bedachtzaam bent, behalve narcisten. Zij verwachten dat je meteen instemt met hun plannen. Win tijd. Houd een paar zinnen in petto, zodat je kan nadenken over je antwoord. Met 'wanneer wil je dat weten?' of 'Ik kijk het in mijn agenda na'

kom je al een eind ver. Blijf op je hoede: de meeste narcisten vragen geen toestemming, maar gaan ervan uit dat je alles goed vindt.

2. Wat zegt je buikgevoel? Doe een check met je normen en waarden. Als het voorstel voor jou niet juist zit, weiger dan. De narcist zal dit moeilijk aan-

vaarden en vaak in de slachtofferrol kruipen. 'Het is al goed. Ik heb al geen zin meer'. Geef daar niet aan toe of onderhandel niet als hij in die rol zit.

3. Bekijk jezelf vanop afstand, alsof je iemand anders bent. Het geeft je de kans afstand te nemen van je emoties en de situatie nuchter te beoordelen.

4. Vermijd tunnelvisie. Een narcist kan vleien, je kan je erg geliefd voelen, waardoor je soms de realiteit niet meer ziet. Probeer oog te hebben voor de realiteit. Als de relatie te mooi lijkt om waar te zijn, is ze dat vermoedelijk ook.

5. Voel je nooit schuldig bij het stellen van grenzen. Het is een recht. Beseft dat je pas echt met anderen in verbinding kan gaan als je een aparte persoonlijkheid bent.