

Wat drijft een narcist? 'Ze hunkeren naar de liefde die voor hen altijd onbereikbaar blijft'

Knack VIP - 03 Mei 2021

Ze zijn charismatisch, intelligent en innemend, maar ook arrogant, gevoelloos en potentieel gevaarlijk. Narcisten hebben veel gezichten. In haar nieuwste boek vertelt narcismecoach Nelly De Keye hoe je ze ontmaskert als je ze ontmoet.

Een flamboyant uiterlijk, leugens bij de vleet en een permanente verontwaardiging. Na vier jaar presidentschap is Donald Trump wellicht een van de bekendste narcisten ter wereld. Mede dankzij hem groeide het begrip uit tot een modewoord. Een goede én een slechte zaak, vindt narcismecoach Nelly De Keye.

'Vroeger konden narcisten in alle luwte opereren omdat niemand goed wist wat het precies inhoudt. Dankzij beroemde narcisten als Trump en Steve Jobs ligt dat nu gelukkig anders. De slinger dreigt zelfs door te slaan naar de andere kant, het begrip 'narcist' wordt uitgehold. We leven in een maatschappij die narcisme belooft. Status, rijkdom, likes op sociale media: het zijn dingen die onze sociale positie versterken én waar narcisten op kicken. "Je bent een narcist" wordt gemakkelijk gezegd om iemand weer met de voeten op de grond zetten. Maar het is niet omdat iemand steevast het grootste stukje taart opeist, dat je daarom met een rasechte narcist te maken hebt. Er is een groot verschil tussen narcistische trekken, die we allemaal weleens vertonen, en de narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) die veel zwaarder is.'

Hoe onderscheid je een bovengemiddeld egoïsme van gevaarlijk narcisme?

Nelly De Keye: 'Dat vereist alertheid, want narcisten zijn bijzonder slinks. Ze presenteren zichzelf steevast als lief, charmant en meelevend. Pas als je hen beter leert kennen, zie je dat er onder dat masker een heel ander persoon schuilt. Afgunst is voor mij rode vlag nummer één, omdat dat raakt aan de kern van wat narcisme is. Een narcist is niet in staat om lief te hebben op een dieper niveau. Ze benijden mensen die dat wel kunnen en zullen er alles aan doen om dat bij de ander kapot te maken. Ze schrikken er niet voor terug om de ander te kleineren en manipuleren tot die helemaal leeg achterblijft.'

'Om het onderscheid tussen narcistisch gedrag en de psychische stoornis te begrijpen, moeten we kijken naar het verschil tussen emoties en gevoelens. Narcisten ervaren alle menselijke emoties, maar ze hebben geen diepgaande gevoelens. Dat is voor de buitenwereld erg verwarrend. Een emotie is een fysieke reactie op een impuls, een gevoel vertrekt vanuit je kern. Als je geliefde een kwetsende opmerking maakt, voel je de emotie kwaadheid, maar je zal die persoon nog altijd even graag zien. Je gevoel verandert niet door één opmerking. Emoties komen en gaan in golven, gevoelens zitten diep vanbinnen verankerd. Een narcist kan dus wel emotioneel reageren, maar liefhebben op een dieper niveau is onmogelijk. Helaas ontdek je dat pas als het te laat is.'

Als een volleerd acteur spiegelt de narcist gedrag in de hoop zo bewonderd en geliefd te worden

'In hun hunkering naar liefde, raken narcisten steeds verder van zichzelf vervreemd.', Getty Images

Hoe wordt iemand een narcist?

'De wortels van een narcistische stoornis liggen bijna altijd in de kindertijd, die getekend is door een gebrek aan onvoorwaardelijke liefde van de moeder, vader of een andere primaire verzorger. Daardoor blijft het kind ook als volwassene hunkeren naar die liefde, die eeuwig onbereikbaar blijft. Om dat te compenseren, creëren ze een droomwereld voor zichzelf waarin ze een glansrol vervullen. Als volleerde acteurs zullen ze gedrag spiegelen en een perfect plaatje van zichzelf scheppen in de hoop zo bewonderd en geliefd te worden door hun omgeving. Maar dat rolletje correspondeert niet met wie ze echt zijn, en de wereld waarin ze leven is niet de echte wereld. In hun hunkering naar liefde, raken ze steeds verder van zichzelf vervreemd.'

'Soms kan iemand ook op volwassen leeftijd sterk narcistisch gedrag gaan vertonen door een plotse verandering in de situatie. Denk aan jongeren die plots erg rijk worden, voetballers die doorstoten naar de wereldtop of popsterren die razendsnel roem vergaren. Wanneer zij merken dat de gangbare maatschappelijke conventies niet langer op hen van toepassing zijn, storten ze zich op een destructieve bevrediging van hun behoeftes. Daar komt vaak seks, drugs en drank aan te pas. Dat gedrag duidt op een laag zelfbeeld, maar het is niet per se een psychische stoornis. Wanneer de macht en de roem wegvallen, is er nog altijd een kans dat de persoon in kwestie opnieuw z'n echte ik wordt.'

Zoals je hoger al aanhaalde, leven we in een maatschappij die narcisme promoot. Lopen er nu meer narcisten rond dan vroeger?

'Er heeft en verschuiving plaatsgevonden in de waarden en normen die we in deze maatschappij hoog aanschrijven. In de jaren 50 en 60 was de opvoeding van kinderen vrij strikt. Wie niet binnen de lijntjes liep, werd genadeloos afgestraft. Eind jaren 60 zijn die ideeën vrij radicaal veranderd en werd vrijheid veel belangrijker. Maar grenzen zijn belangrijk voor kinderen, zo leren ze normen en waarden respecteren. Wanneer daar onvoldoende aandacht aan besteed wordt, krijg je kinderen die ervan overtuigd zijn dat ze overal en altijd hun zin moeten krijgen. Dat is narcistisch gedrag. Ik geloof dat dat is toegenomen, mede dankzij sociale media, maar dat wil niet zeggen dat er daarom meer echte narcisten rondlopen.'

Vrouwelijke narcisten blijven vaker onder de radar

De stereotype narcist is een man. Uit de stoornis zich anders bij vrouwen?

'Het is moeilijk om daar betrouwbare cijfers of onderzoeken over aan te halen, omdat vrouwelijke narcisten veel vaker onder de radar blijven. De algemene aanname is dat ongeveer 80 procent van de narcisten mannelijk is en slechts 20 procent vrouwelijk. Ik ben geneigd om te denken dat die verdeling veel evenwichtiger is. Een openlijk mannelijke narcist loopt snel in de kijker en speelt het ego een grote rol, vrouwen zijn geniepiger en achterbakser. Een zwaar narcistisch persoon kan voor de buitenwereld bijvoorbeeld de

perfecte moeder lijken, omdat ze zichzelf schijnbaar volledig wijdt aan de zorg voor haar gezin. Als we kijken naar waar de kern van narcisme ligt, de hunkering naar liefde, is dat eigenlijk niet zo vreemd. Kinderen zijn geprogrammeerd om loyaal te zijn aan hun ouders en ze onvoorwaardelijke liefde te geven. In een normaal gezin gaat die liefde naar beide ouders. In een gezin met een narcistische moeder zal je zien dat de kinderen vaak opgezet worden tegen de vader. In een extreem geval kan dat zelfs leiden tot ouderverstoting. Het omgekeerde is trouwens ook mogelijk: de narcistische vader die afgunstig is op de band van de kinderen met de moeder en de kinderen tegen haar in het harnas jaagt.'

'Een zwaar narcistisch persoon kan voor de buitenwereld bijvoorbeeld de perfecte moeder lijken', Getty Images

Wat doe je als je merkt dat je partner een narcist is?

'Het heeft weinig zin om je partner te confronteren. De kans is groot dat hij of zij zich tegen je zal keren en de verwijten in je gezicht terugkaatst. Daar zijn narcisten erg bedreven in. Nog voor je je gevoelens uitgesproken hebt, zal de narcist jou van precies hetzelfde beschuldigen. Een mindfuck van jewelste. Toch is dat inzicht niet nutteloos. Narcisten werken in op de angstgevoelens van hun prooiën. Een van de manieren waarop ze dat doen is door onberekenbaar gedrag te vertonen. Als je inzicht krijgt in hun gedragspatronen, zijn die niet langer onberekenbaar en kan je anticiperen. Je zal merken dat de angst vermindert. Hetzelfde geldt voor het schuldgevoel, nog zoiets waar narcisten stevig op in werken. Ook dat moet je zo snel mogelijk loslaten.'

Wat maakt een relatie met een narcist zo schadelijk?

'Een relatie met een narcist zal je volledig leegzuigen. Liefde is energie, en energie moet stromen. Een narcist kan geen liefde voelen en is louter op zoek naar bevestiging. Niet van wie hij of zij echt is, maar van wie hij of zij wil zijn. Na verloop van tijd geraak je allebei teleurgesteld en de narcist zal de oorzaak van die teleurstelling in jouw schoenen schuiven. Hij of zij zal je kleineren, manipuleren, onderdrukken in een poging om zichzelf beter te voelen. Het resultaat? Totale uitputting. Vaak worden partners van narcisten gediagnosticeerd met een burn-out. Men denkt dat de uitputting het gevolg is van professionele moeilijkheden, en gaat voorbij aan de kern van het probleem. Wie blijft toegeven aan een narcist, is op termijn een vogel voor de kat. Het gaat ten koste van je gezondheid, van je eigenwaarde en vaak ook van je relatie met andere mensen. De kans is groot dat je je eigen identiteit verliest. En dat maakt het nog moeilijker om eruit te stappen. Sommigen mensen in mijn praktijk zijn zestigplussers en die een lange lijdensweg achter de rug hebben.'

Angst is het belangrijkste wapen van een narcist

Je spreekt niet over slachtoffers maar over prooiën. Hoe ziet de perfecte prooi eruit voor een narcist? Welk soort mens moet, met andere woorden, extra alert zijn?

'De perfecte prooi heeft een sterke persoonlijkheid, is hoogsensitief en heeft een lage eigenwaarde. De narcist wordt aangetrokken door sterke persoonlijkheden omdat ze een uitdaging vormen waar ze nadien ook de verantwoordelijkheid op kunnen afschuiven. Hoogsensitieve personen helpen anderen graag, maar hebben moeite met grenzen stellen, wat het gemakkelijk maakt om in te werken op hun schuldgevoel. Een lage eigenwaarde is dan weer erg herkenbaar voor de narcist, die exact hetzelfde probleem heeft. Mensen met een lage eigenwaarde zijn extra kwetsbaar. In de verliefde fase zal de narcist je overladen met complimenten en lijkt de relatie wel een sprookje. De prooi heeft het gevoel dat dit te mooi is om waar te zijn, en ergens klopt dat ook. Want op het moment dat de prooi liefde zal beginnen geven, keert het tij omdat de narcist die liefde niet kan herkennen. Op dat moment treedt de destructieve dynamiek in werking.'

Je komt narcisten niet alleen tegen op Tinder, maar ook op kantoor en zelfs in je vriendenkring. Hoe ga je daar in zo'n situatie best mee om?

'Angst is het belangrijkste wapen van een narcist. Als je een narcistische baas hebt, zal hij of zij inwerken op je angsten om ervoor te zorgen dat jij de dingen doet die verwacht worden. Als je zelf een lage eigenwaarde hebt en gegijzeld wordt door de angst voor werkloosheid omdat je bijvoorbeeld een zware lening afbetaalt, dan zal het voor je narcistische baas erg gemakkelijk zijn om over je grenzen te gaan en je opdrachten te laten doen waar je niet per se achter staat. Ook hier is werken aan je eigenwaarde de oplossing: als je erop vertrouwt dat je capabel bent om je job naar behoren uit te voeren, zal je gemakkelijk tegengas kunnen geven. De narcist zal je dan verder met rust laten.'

'Als je een voldoende hoge eigenwaarde hebt, kan je vrij probleemloos bevriend zijn met een narcist. Meestal zijn dit lieve, charmante, succesvolle personen. Zolang jij hun uiterlijk vertoon bevestigt, is er niet zo'n groot probleem. Toch is het belangrijk om in het achterhoofd te houden dat een narcist niet denkt in termen van wederkerige relaties. Hij of zij is louter met je bevriend omdat je een bepaald nut hebt. Het kan geen kwaad om dat in het achterhoofd te houden.'

Nelly De Keye is een van de weinige narcismecoaches in Vlaanderen. Samen met haar team helpt ze anderen om narcisme te begrijpen en eraan te ontsnappen. Haar kennis bundelt ze in het boek 'Narcisme, herken én begrijp de narcisten in je leven'. Het boek is uitgegeven bij Manteau. (22,5 euro). Meer info via narcismecoach.be.

Een flamboyant uiterlijk, leugens bij de vleet en een permanente verontwaardiging. Na vier jaar presidentschap is Donald Trump wellicht een van de bekendste narcisten ter wereld. Mede dankzij hem groeide het begrip uit tot een modewoord. Een goede én een slechte zaak, vindt narcismecoach Nelly De Keye. 'Vroeger konden narcisten in alle luwte opereren omdat niemand goed wist wat het precies inhoudt. Dankzij beroemde narcisten als Trump en Steve Jobs ligt dat nu gelukkig anders. De slinger dreigt zelfs door te slaan naar de andere kant, het begrip 'narcist' wordt uitgehold. We leven in een maatschappij die narcisme beloont. Status, rijkdom, likes op sociale media: het zijn dingen die onze sociale positie versterken én waar narcisten op kicken. "Je bent een narcist" wordt gemakkelijk gezegd om iemand weer met de voeten op de grond zetten. Maar het is niet omdat iemand steevast het grootste stukje taart opeist, dat je daarom met een rasechte narcist te maken hebt. Er is een groot verschil tussen narcistische trekken, die we allemaal weleens vertonen, en de narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) die veel zwaarder is. Hoe onderscheid je een bovengemiddeld egoïsme van gevaarlijk narcisme? Nelly De Keye: 'Dat vereist alertheid, want narcisten zijn bijzonder slinks. Ze presenteren zichzelf steevast als lief, charmant en meelevend. Pas als je hen beter leert kennen, zie je dat er onder dat masker een heel ander persoon schuilt. Afgunst

is voor mij rode vlag nummer één, omdat dat raakt aan de kern van wat narcisme is. Een narcist is niet in staat om lief te hebben op een dieper niveau. Ze benijden mensen die dat wel kunnen en zullen er alles aan doen om dat bij de ander kapot te maken. Ze schrikken er niet voor terug om de ander te kleineren en manipuleren tot die helemaal leeg achterblijft.' 'Om het onderscheid tussen narcistisch gedrag en de psychische stoornis te begrijpen, moeten we kijken naar het verschil tussen emoties en gevoelens. Narcisten ervaren alle menselijke emoties, maar ze hebben geen diepgaande gevoelens. Dat is voor de buitenwereld erg verwarrend. Een emotie is een fysieke reactie op een impuls, een gevoel vertrekt vanuit je kern. Als je geliefde een kwetsende opmerking maakt, voel je de emotie kwaadheid, maar je zal die persoon nog altijd even graag zien. Je gevoel verandert niet door één opmerking. Emoties komen en gaan in golven, gevoelens zitten diep vanbinnen verankerd. Een narcist kan dus wel emotioneel reageren, maar liefhebben op een dieper niveau is onmogelijk. Helaas ontdek je dat pas als het te laat is.' 'Hoe wordt iemand een narcist?' 'De wortels van een narcistische stoornis liggen bijna altijd in de kindertijd, die getekend is door een gebrek aan onvoorwaardelijke liefde van de moeder, vader of een andere primaire verzorger. Daardoor blijft het kind ook als volwassene hunkeren naar die liefde, die eeuwig onbereikbaar blijft. Om dat te compenseren, creëren ze een droomwereld voor zichzelf waarin ze een glansrol vervullen. Als volleurde acteurs zullen ze gedrag spiegelen en een perfect plaatje van zichzelf scheppen in de hoop zo bewonderd en geliefd te worden door hun omgeving. Maar dat rolletje correspondeert niet met wie ze echt zijn, en de wereld waarin ze leven is niet de echte wereld. In hun hunkering naar liefde, raken ze steeds verder van zichzelf vervreemd.' 'Soms kan iemand ook op volwassen leeftijd sterk narcistisch gedrag gaan vertonen door een plotse verandering in de situatie. Denk aan jongeren die plots erg rijk worden, voetballers die doorstoten naar de wereldtop of popsterren die razendsnel roem vergaren. Wanneer zij merken dat de gangbare maatschappelijke conventies niet langer op hen van toepassing zijn, storten ze zich op een destructieve bevrediging van hun behoeftes. Daar komt vaak seks, drugs en drank aan te pas. Dat gedrag duidt op een laag zelfbeeld, maar het is niet per se een psychische stoornis. Wanneer de macht en de roem wegvallen, is er nog altijd een kans dat de persoon in kwestie opnieuw z'n echte ik wordt.' Zoals je hoger al aanhaalde, leven we in een maatschappij die narcisme promoot. Lopen er nu meer narcisten rond dan vroeger? 'Er heeft een verschuiving plaatsgevonden in de waarden en normen die we in deze maatschappij hoog aanschrijven. In de jaren 50 en 60 was de opvoeding van kinderen vrij strikt. Wie niet binnen de lijntjes liep, werd genadeloos afgestraft. Eind jaren 60 zijn die ideeën vrij radicaal veranderd en werd vrijheid veel belangrijker. Maar grenzen zijn belangrijk voor kinderen, zo leren ze normen en waarden respecteren. Wanneer daar onvoldoende aandacht aan besteed wordt, krijg je kinderen die ervan overtuigd zijn dat ze overal en altijd hun zin moeten krijgen. Dat is narcistisch gedrag. Ik geloof dat dat is toegenomen, mede dankzij sociale media, maar dat wil niet zeggen dat er daarom meer echte narcisten rondlopen.' 'De stereotype narcist is een man. Uit de stoornis zich anders bij vrouwen? 'Het is moeilijk om daar betrouwbare cijfers of onderzoeken over aan te halen, omdat vrouwelijke narcisten veel vaker onder de radar blijven. De algemene aanname is dat ongeveer 80 procent van de narcisten mannelijk is en slechts 20 procent vrouwelijk. Ik ben geneigd om te denken dat die verdeling veel evenwichtiger is. Een openlijk mannelijke narcist loopt snel in de kijker en speelt het ego een grote rol, vrouwen zijn geniepiger en achterbakser. Een zwaar narcistisch persoon kan voor de buitenwereld bijvoorbeeld de perfecte moeder lijken, omdat ze zichzelf schijnbaar volledig wijdt aan de zorg voor haar gezin. Als we kijken naar waar de kern van narcisme ligt, de hunkering naar liefde, is dat eigenlijk niet zo vreemd. Kinderen zijn geprogrammeerd om loyaal te zijn aan hun ouders en ze onvoorwaardelijke liefde te geven. In een normaal gezin gaat die liefde naar beide ouders. In een gezin met een narcistische moeder zal je zien dat de kinderen vaak opgezet worden tegen de vader. In een extreem geval kan dat zelfs leiden tot ouderverstoting. Het omgekeerde is trouwens ook mogelijk: de narcistische vader die afgunstig is op de band van de kinderen met de moeder en de kinderen tegen haar in het harnas jaagt.' 'Wat doe je als je merkt dat je partner een narcist is? 'Het heeft weinig zin om je partner te confronteren. De kans is groot dat hij of zij zich tegen je zal keren en de verwijten in je gezicht terugkaatst. Daar zijn narcisten erg bedreven in. Nog voor je je gevoelens uitgesproken hebt, zal de narcist jou van precies hetzelfde beschuldigen. Een mindfuck van jewelste. Toch is dat inzicht niet nutteloos. Narcisten werken in op de angstgevoelens van hun prooien. Een van de manieren waarop ze dat doen is door onberekenbaar gedrag te vertonen. Als je inzicht krijgt in hun gedragspatronen, zijn die niet langer onberekenbaar en kan je anticiperen. Je zal merken dat de angst vermindert. Hetzelfde geldt voor het schuldgevoel, nog zoiets waar narcisten stevig op in werken. Ook dat moet je zo snel mogelijk loslaten.' 'Wat maakt een relatie met een narcist zo schadelijk? 'Een relatie met een narcist zal je volledig leegzuigen. Liefde is energie, en energie moet stromen. Een narcist kan geen liefde voelen en is louter op zoek naar bevestiging. Niet van wie hij of zij echt is, maar van wie hij of zij wil zijn. Na verloop van tijd geraak je allebei teleurgesteld en de narcist zal de oorzaak van die teleurstelling in jouw schoenen schuiven. Hij of zij zal je kleineren, manipuleren, onderdrukken in een poging om zichzelf beter te voelen. Het resultaat? Totale uitputting. Vaak worden partners van narcisten gediagnosticeerd met een burn-out. Men denkt dat de uitputting het gevolg is van professionele moeilijkheden, en gaat voorbij aan de kern van het probleem. Wie blijft toegeven aan een narcist, is op termijn een vogel voor de kat. Het gaat ten koste van je gezondheid, van je eigenwaarde en vaak ook van je relatie met andere mensen. De kans is groot dat je je eigen identiteit verliest. En dat maakt het nog moeilijker om eruit te stappen. Sommigen mensen in mijn praktijk zijn zestigplussers en die een lange lijdensweg achter de rug hebben.' 'Je spreekt niet over slachtoffers maar over prooien. Hoe ziet de perfecte prooi eruit voor een narcist? Welk soort mens moet, met andere woorden, extra alert zijn? 'De perfecte prooi heeft een sterke persoonlijkheid, is hoogsensitief en heeft een lage eigenwaarde. De narcist wordt aangetrokken door sterke persoonlijkheden omdat ze een uitdaging vormen waar ze nadien ook de verantwoordelijkheid op kunnen afschuiven. Hoogsensitieve personen helpen anderen graag, maar hebben moeite met grenzen stellen, wat het gemakkelijk maakt om in te werken op hun schuldgevoel. Een lage eigenwaarde is dan weer erg herkenbaar voor de narcist, die exact hetzelfde probleem heeft. Mensen met een lage eigenwaarde zijn extra kwetsbaar. In de verliefde fase zal de narcist je overladen met complimenten en lijkt de relatie wel een sprookje. De prooi heeft het gevoel dat dit te mooi is om waar te zijn, en ergens klopt dat ook. Want op het moment dat de prooi liefde zal beginnen geven, keert het tij omdat de narcist die liefde niet kan herkennen. Op dat moment treedt de destructieve dynamiek in werking.' 'Je komt narcisten niet alleen tegen op Tinder, maar ook op kantoor en zelfs in je vriendenkring. Hoe ga je daar in zo'n situatie best mee om? 'Angst is het belangrijkste wapen van een narcist. Als je een narcistische baas hebt, zal hij of zij inwerken op je angsten om ervoor te zorgen dat jij de dingen doet die verwacht worden. Als je zelf een lage eigenwaarde hebt en gegijzeld wordt door de angst voor werkloosheid omdat je bijvoorbeeld een zware lening afbetaalt, dan zal het voor je narcistische baas erg gemakkelijk zijn om over je grenzen te gaan en je opdrachten te laten doen waar je niet per se achter staat. Ook hier is werken aan je eigenwaarde de oplossing: als je erop vertrouwt dat je capabel bent om je job naar behoren uit te voeren, zal je gemakkelijk tegengas kunnen geven. De narcist zal je dan verder met rust laten.' 'Als je een voldoende hoge eigenwaarde hebt, kan je vrij probleemloos bevriend zijn met een narcist. Meestal zijn dit lieve, charmante, succesvolle personen. Zolang jij hun uiterlijk vertoon bevestigt, is er niet zo'n groot probleem. Toch is het belangrijk om in het achterhoofd te houden dat een narcist niet denkt in termen van wederkerige relaties. Hij of zij is louter met je bevriend omdat je een bepaald nut hebt. Het kan geen kwaad om dat in het achterhoofd te houden. Nelly De Keye is een van de weinige narcismecoaches in Vlaanderen. Samen met haar team helpt ze anderen om narcisme te begrijpen en eraan

te ontsnappen. Haar kennis bundelt ze in het boek 'Narcisme, herken én begrijp de narcisten in je leven'. Het boek is uitgegeven bij Manteau. (22,5 euro). Meer info via narcismecoach.be.