



Bescherm jezelf tegen **narcisme & gaslighting**

Klinisch psycholoog
dr. Ramani Durvasula adviseert

Dr. Ramani Durvasula

**Bescherm
jezelf tegen
narcisme &
gaslighting**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Elk verraad bevat een perfect moment, een muntstuk met kop of munt dat uiteindelijk de redding zal zijn.

BARBARA KINGSOLVER

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding: Hoe is het zover gekomen?	15

Deel 1: De narcistische relatie

1. Wat is narcisme?	33
2. Dood door duizend sneden: de narcistische relatie	67
3. De gevolgen: de impact van narcistische mishandeling	108

Deel 2: Erkenning, herstel, heling en groei

4. Je achtergrond begrijpen	141
5. Radicale acceptatie	181
6. Verdriet en helen van narcistische relaties	214
7. Narcismebestendiger worden	234
8. Helen en groeien als je blijft	269
9. Je verhaal herschrijven	301

Slot	331
Dankwoord	333
Meer informatie	337
Noten	339
Register	347

INLEIDING

Hoe is het zover gekomen?

Neutraliteit helpt de onderdrukker, nooit het slachtoffer.
Zwijgen moedigt de kwelgeest aan, nooit de gekwelde.

ELIE WIESEL

9.00 uur

Carolina heeft twee kinderen en is tijdens het twintigjarige huwelijk met haar man meerdere keren door hem bedrogen, onder anderen met vriendinnen en buurvrouwen. Nadat hij dit herhaaldelijk had ontkend en zij het doelwit werd van zijn woede over haar ‘paranoïde beschuldigingen’, zei hij dat de affaires haar schuld waren omdat ze hem het gevoel gaf dat hij niet belangrijk was. Ze had voor een bescheiden carrière gekozen zodat hij zich ‘veilig’ voelde. Ze worstelt met het feit dat ze niet meer het mooie leven en gezinnetje heeft dat ze in haar beleving hadden opgebouwd, met het gevoel dat ze niet goed genoeg is en met het idee dat ze hem en de situatie wellicht verkeerd begrijpt. Elke keer dat hij kritiek op haar had en haar vertrouwen beschaamde brak het haar hart. Carolina snapte er niets van. Haar ouders waren 45 jaar gelukkig getrouwd

toen haar vader stierf. Ze geloofde in het gezin en doordat er nu een scheiding aan zat te komen, had ze het gevoel dat ze had gefaald. Ze had ook regelmatig last van paniekaanvallen en slopende angsten, en soms bleef ze eindeloos nadenken over hoe ze het allemaal weer in orde kon maken.

10.30 uur

Nataliya is al vijftig jaar getrouwd met een man die tegen haar zei dat het 'belachelijk' was dat ze zoveel van hem verwachtte toen ze kanker had. Hij zei dat het hem 'stoorde' en hem van zijn stuk bracht omdat hij verdrietig moest zijn en zijn drukke schema moest omgooien om haar op te halen als ze chemotherapie had gehad. Ze liep moeilijk doordat ze als gevolg van haar jarenlange kankerbehandeling aan neuropathie leed, hij beschaamde haar vaak en noemde haar 'de keizerin' als ze hem op een koude avond vroeg of hij even voor de ingang van een restaurant wilde parkeren in plaats van vijf straten van het restaurant vandaan. Ze hebben volwassen kinderen en kleinkinderen en maken vaak gezinstrips. Nataliya wil deze levensstijl waar iedereen zo van geniet niet verstoren en ze erkent dat ze ook vaak geniet van het gezelschap van haar man. Ze hebben nog steeds een redelijk goed seksleven en ze hebben samen veel meegemaakt. Ondanks dat ze zowel een medische studie als een rechtenstudie heeft afgerond, behandelt hij haar als zijn persoonlijke assistente. Ze kampt voortdurend met haar gezondheid, zelfverwijten en schaamte, en heeft buiten haar naaste familie vrijwel geen sociale contacten.

13.00 uur

Rafaels vader vergelijkt hem al sinds zijn kindertijd met zijn broer en hij heeft al heel lang de fantasie dat als hij eenmaal genoeg geld heeft verdiend, hij meer aanzien zal krijgen. Zijn vader zag hem vaak als een zwakkeling, vertelde hem met veel genoegen over het succes van zijn broer (Rafaël had allang afstand genomen van zijn broer) en mishandelde zijn vrouw, Rafaels moeder, emotioneel. Dit eiste een enorme geestelijke tol van haar, die volgens Rafaël de oorzaak was van haar vroegtijdige dood. Rafaël weet dat zijn grootvader hetzelfde bij zijn vader had gedaan – dat gebeurde binnen hun cultuur gewoon – en hij wilde best rekening houden met de raciale vooroordelen en beperkingen waar zijn vader en grootvader hun hele leven mee te maken hadden gehad. Het is Rafaël nooit gelukt om succesvolle intieme relaties te onderhouden en hij houdt zichzelf voor: als ik mijn vader maar laat zien dat ik succesvol ben, dan ben ik goed genoeg en kan ik ook iets van de rest van mijn leven maken. Rafaël werkt keihard, gebruikt medicijnen en middeltjes om te kunnen slapen en 's ochtends op gang te komen, gaat zelden met anderen om en hunkert naar sociaal contact, maar noemt op vakantie gaan of iets leuks met andere mensen 'zelfverwenerij' omdat er zoveel werk te doen is.

Laten we eens naar een hypothetische dag in mijn praktijk kijken. In de loop van de jaren, nadat ik genoeg van deze verhalen had gehoord, werd het me duidelijk dat in vrijwel elk geval zoals dat van Rafaël, de betreffende ouder zijn of haar gedrag bleef ontkennen, en bij mensen als Carolina en Nataliya bleef hun partner hun de schuld geven. Maar het zou geen zin hebben gehad als ik van tevoren tegen Rafaël, Carolina en Nataliya had gezegd dat deze mensen in hun leven waarschijnlijk gewoon door zouden gaan met hun

schadelijke gedrag. In plaats daarvan koos ik ervoor om ze bij te brengen wat acceptabel en onacceptabel gedrag is en wanneer relaties gezond zijn. Daarnaast creëerden we een veilige ruimte voor hen, zodat ze serieus naar hun gevoelens en relaties konden kijken en hun ware zelf konden ontdekken. We moesten de verwarring die ze voelden begrijpen en onderzoeken waarom ze zichzelf de schuld gaven van iets wat ze niet hadden gedaan, of zich schuldig voelden terwijl ze niets verkeerd hadden gedaan. Als therapeut had ik de behandeling heel gemakkelijk alleen op de angst, gezondheidsproblemen, depressie, verwarring, ontevredenheid, frustratie, hulpeloosheid, het sociaal isolement en de obsessieve werkgewoonten kunnen richten en de context buiten beschouwing kunnen laten. Zo is het ons geleerd: richt je op de onaangepaste patronen van de persoon in je praktijk in plaats van op wat er om hem of haar heen gebeurt.

Er was iets anders aan de hand. Week in, week uit was ik getuige van de paniek en het verdriet van mijn cliënten terwijl we steeds meer zicht kregen op de patronen en het gedrag binnen hun relaties. Het werd duidelijk dat de relaties het paard waren en de angst waardoor ze therapie gingen volgen de wagen. Ik werd geraakt door de overeenkomsten in de verhalen van talloze cliënten, maar toch waren deze cliënten totaal verschillende mensen met ieder hun eigen verleden. Wat niet verschilde, was dat ze allemaal het gevoel hadden dat de situatie waarin ze zaten (voor een deel) hun eigen schuld was. Ze twijfelden aan zichzelf, bleven maar over dingen doormalen, schaamden zich, waren psychologisch van andere mensen afgesneden en ze waren verward en voelden zich hulpeloos. In hun relaties letten ze heel erg op wat ze wel en niet zeiden en ze werden steeds gevoellozer en terughoudender zodat ze de kritiek, minachting of woede van de problematische mensen in hun leven konden vermijden. Ze probeerden

zichzelf te veranderen in de hoop dat de ander dan ook zou veranderen.

Er was nog een andere belangrijke overeenkomst: het gedrag dat zich in hun relaties voordeed. Ongeacht of het een echtgenoot, partner, ouder, ander gezinslid, volwassen kind, vriend, collega of baas betrof, mijn cliënten zeiden allemaal dat ze niet voor vol werden aangezien of werden beschaamd als ze een bepaalde behoefte hadden of als ze zich uitten of zichzelf waren. Hun ervaringen, percepties en hoe ze tegen dingen aankeken werden regelmatig in twijfel getrokken. Zij kregen de schuld van het problematische gedrag van de mensen die hun het leven zuur maakten. Ze voelden zich verloren en alleen.

Maar ze zeiden ook allemaal dat het niet altijd kommer en kwel was. Er werd soms gelachen, soms hadden ze goede seks, ze maakten leuke dingen mee, en er waren ook etentjes, gedeelde interesses en mooie herinneringen, en zelfs liefde. Sterker nog, op het moment dat de situatie onhoudbaar leek te worden, was er weer een redelijk goede dag, net goed genoeg om de zelftwijfel weer aan te wakkeren. Ik gaf mijn cliënten wat mij tijdens mijn eigen helingsproces had geholpen: validatie en kennis. Op hun angst focussen zonder het over de patronen in hun relaties te hebben zou je kunnen vergelijken met het repareren van een automotor door lucht in de banden te pompen. En dat motorprobleem leek altijd naar hetzelfde terug te leiden: narcistische relaties.

Volgens een spreekwoord is het zo dat *totdat het verhaal van de jacht door de leeuw wordt verteld, de jager in het verhaal altijd verheerlijkt zal worden*. Degene die het verhaal mag vertellen, heeft het voor het zeggen. Tot nu toe hebben we alleen het verhaal van de jager verteld. Boeken over narcisme gaan vaak over narcisten. We zijn heel nieuwsgierig naar deze charmante mensen die weg lijken te komen met zoveel grof en kwetsend gedrag terwijl ze er nauwelijks de

DEEL I

De narcistische relatie

I

Wat is narcisme?

De persoonlijkheid die vatbaar is voor de droom van grenzeloze vrijheid is een persoonlijkheid die ook vatbaar is voor misantropie en razernij, mocht hij de droom ooit zat worden.

JONATHAN FRANZEN

Carlos is iemand die altijd voor anderen klaarstaat. Hij doet alles om zijn zieke moeder te helpen, is erg betrokken bij zijn zoon uit de kortstondige relatie met zijn ex en zou zichzelf omschrijven als een 'uit de kluiten gewassen kind' dat dol is op zijn speelgoed en voetbal. Iedereen, inclusief zijn vroegere vriendin, zal zeggen dat hij empathisch en met hen begaan is. Soms vergeet hij verjaardagen, maar hij herinnert zich wel de dag van je sollicitatiegesprek en stuurt je dan een sms'je om je succes te wensen. Tijdens een weekend ging hij met een groep vrienden naar een muziekfestival, dronk te veel en zoende met een andere vrouw. Vol schaamte en verdriet kwam hij thuis en biechtte het op aan zijn vriendin omdat hij niet tegen haar wilde liegen. Vervolgens schreef ze talloze berichten op sociale media over Carlos' 'narcisme'.

Joanna is ongeveer vijf jaar met Adam getrouwd. Hij werkt

hard, maar met zijn carrière gaat het niet zo lekker en Joanna heeft hem aangemoedigd om te doen wat hij het liefst wil doen, terwijl zij de belangrijkste kostwinner is. In het begin voelde Joanna zich tot Adams discipline, loyaliteit en werkhouding aangetrokken. Maar hij heeft haar carrière vaak belachelijk gemaakt, noemde haar een ‘dramaqueen’ toen ze na een miskraam erg verdrietig was en krijgt driftbuien als ze hem vraagt of hij in het huishouden een handje wil meehelpen, terwijl hij vervolgens wel kritiek op haar heeft omdat hij vindt dat ze geld verspilt als ze een schoonmaakster laat komen. Hij reageert vaak afwijzend op haar wens om tijd door te brengen met vrienden en familie, hij noemt haar vrienden ‘parasieten’ en haar familie een ‘moeras van huiselijke verveling’, wat haar enorm kwetst, en hij gaat erg egoïstisch met zijn tijd om. Maar hij onthoudt wel verjaardagen en jubilea en viert ze met een heleboel tamtam, zelfs als hij het zich niet kan veroorloven. Joanna voelt zich schuldig omdat Adams dromen nooit van de grond zijn gekomen, dus schrijft ze het feit dat hij zelden empathisch is toe aan zijn overtuiging dat zijn leven niet is gelopen zoals hij het had gewild. Als er betere tijden aanbreken zal hij wel aardiger zijn, denkt ze, en is het nu echt zo erg dat hij de vaatwasser niet uitruimt? Hij doet elk jaar heel veel moeite voor haar als ze jarig is, ook al zou ze liever hebben dat hij de vaatwasser uitruimt en aardiger is tegen haar vrienden.

Wie is volgens jou narcistischer? De onbezorgde Carlos of de boze Adam?

Het woord *narcisme* wordt tegenwoordig veel gebruikt maar het wordt totaal verkeerd begrepen. Het zou gemakkelijker zijn als narcistische mensen altijd alleen maar voor de spiegel zouden staan omdat ze zichzelf zo geweldig vinden, maar ze zijn veel meer dan dat. Ze zijn romantische partners die jou emotioneel mishandelen en kleineren, maar met wie je ook soms plezier hebt. Of een toxi-

sche baas die jou uitscheldt waar je collega's bij zijn, maar voor wiens werk je enorm veel bewondering hebt. Of een ouder die jaloers is op je succes, maar die vroeger wel naar al je voetbalwedstrijden kwam kijken. Of het is een vriend die altijd de slachtofferrol aanneemt en eindeloos blijft doorratelen over wat er allemaal in zijn leven gebeurt en weinig interesse toont in jouw leven, maar die je al sinds je dertiende kent. Zelfs met deze verschillende beschrijvingen kun je de complexiteit van narcisme niet helemaal vatten. Waarschijnlijk heb jij ook een of meer relaties met een narcistisch persoon (gehad) en misschien had of heb je dat helemaal niet in de gaten.

Maar hoe kom je er dan achter wat narcisme is, wat het niet is en of het echt zo belangrijk is dat je het begrijpt? In dit hoofdstuk kijken we naar de vraag waarom narcisme verkeerd wordt begrepen en worden veel mythes met betrekking tot narcisme ontkracht. Je ontdekt ook waarom duidelijkheid over wat narcisme precies is je leven juist kan bemoeilijken.

Wat is narcisme?

Narcisme is een persoonlijkheidstype waarbij de betreffende persoon in zijn of haar omgang met anderen onaangepast gedrag vertoont. Deze persoonlijkheid omvat een breed spectrum van eigenschappen en gedragspatronen die op verschillende manieren tot uiting komen, van mild tot ernstig en van kwetsbaar tot kwaadaardig. Wat een narcistisch persoon onderscheidt van iemand die egoïstisch of ijdel is, of denkt dat hij recht heeft op een speciale behandeling, is dat een groot aantal van deze eigenschappen bij één persoon aanwezig zijn. Als iemand oppervlakkig is, betekent dat niet automatisch dat hij ook narcistisch is.

Je moet ook naar de functie van deze eigenschappen kijken: ze be-

DEEL 2

**Erkenning,
herstel, heling
en groei**

Voor veel slachtoffers van narcistische mishandeling is het horen van deze term de eerste keer dat hun pijn een naam krijgt. Hierbij gaat het om veel meer dan een gebroken hart. Veel slachtoffers hebben een gebroken geest die al werd aangetast toen ze nog kind waren. Of ze hebben een aantal relaties gehad waarin ze niet werden gerespecteerd en niet voor vol werden aangezien, en ze zijn daardoor gevormd, verwond geraakt en veranderd, en hun eigenwaarde en werkelijkheidsbeeld zijn van hen afgenomen. Misschien heb je wel therapie gevolgd en werd je verteld dat je gewoon last van angsten had, dat alle relaties een uitdaging zijn en dat je beter moest leren communiceren, waardoor je nog meer aan jezelf ging twijfelen. Of je schaamde je omdat je van gezinsleden of familieleden ‘vervreemd’ was. Als je de gevolgen van narcistische mishandeling ervaart, kun je je niet voorstellen dat het ooit nog goed komt met je, en zelfs als je uit de relatie bent gestapt, heb je nog steeds last van de verwonding: het verdriet, het verlies van vertrouwen en je wereldbeeld dat blijvend veranderd is.

Wat betekent heling voor jou? Misschien denk je dat heling betekent dat je vrede in jezelf vindt, niet meer aan jezelf twijfelt of jezelf de schuld niet meer geeft, niet meer de hele tijd nadenkt over of je het wel goed hebt gedaan of het anders had moeten doen, je heel voelt, je intuïtie vertrouwt en jezelf vergeeft. Je wilt dat de narcist verantwoordelijk wordt gehouden, dat hij ontmaskerd wordt, dat hij verantwoordelijkheid neemt voor wat hij heeft gedaan. Je kunt het gevoel hebben dat je deze gerechtigheid nodig hebt om te

kunnen helen. Je wilt er zeker van zijn dat de narcist niet gewoon met zijn leven verder kan gaan terwijl jij worstelt met angst, verdriet, spijt en twijfel. Helaas is die gerechtigheid er niet altijd en legt de narcist niet altijd verantwoording voor zijn daden af. Meestal komt er niet eens een verontschuldiging. Kun je helen als de daden van de narcist geen consequenties voor hem hebben?

Je verdriet en pijn eruit huilen is niet voldoende om te helen. Je moet ook rouwen en ruimte in je leven creëren. In die nieuwe ruimte moet je een nieuw leven opbouwen, je stem vinden en voldoende in je kracht staan om je behoeften, wensen en hoop uit te spreken en je eindelijk veilig te voelen. Dit is een proces waarbij je overgaat van overleven en aanpassen naar groei en als mens tot bloei komen.

Heling verloopt niet volgens een vast tijdschema. Het duurt zolang het duurt, en dit varieert afhankelijk van de aard van de relatie, of je in de relatie blijft zitten of eruit stapt, en je persoonlijke verleden. Helen betekent dat je vriendelijk bent voor jezelf, zelfs als de narcist je weer terug probeert te krijgen of wanneer je weer diep teleurgesteld wordt nadat je de narcist een tweede kans hebt gegeven. Het betekent wijsheid opdoen, je onderscheidingsvermogen ontwikkelen en de bereidheid opbrengen om afstand te nemen van toxische mensen, zelfs als andere mensen zeggen dat je voor vergaving moet kiezen. Helen betekent ook dat je je huidige situatie volledig accepteert en leert leven met het pijnlijke besef dat narcistisch gedrag niet verandert. Je moet leren om jezelf niet meer de schuld te geven en je niet meer af te vragen of je wel goed genoeg bent. Je moet betekenis in je leven vinden en een doel hebben en leren om weer rustig adem te halen nadat je jarenlang of je hele leven lang een balanceeract hebt opgevoerd om de narcist tevreden te houden en bevestiging te geven terwijl je jezelf hebt gecensureerd.

Ik zou dit boek niet geschreven hebben als ik er niet van over-

tuigd zou zijn dat heling mogelijk is. Elke dag zie ik mensen die van de eenvoudige dingen van het leven genieten terwijl ze dat niet deden toen ze in een narcistische relatie zaten. Ik zie dat ze doelen nastreven waarvoor ze ooit belachelijk werden gemaakt, dat ze weer contact maken met mensen die ze uit het oog zijn verloren. Ik heb ook mensen gezien die eindelijk zichzelf worden en een identiteit ontwikkelen die losstaat van de narcistische mensen in hun leven. Ik heb mensen weer verliefd zien worden ... en voorzichtig andere mensen weer zien leren vertrouwen.

Maar heling is slechts een deel van waar je naartoe kunt werken. Het ideaal is om helemaal tot bloei te komen en te leven in overeenstemming met je authentieke zelf (en te ontdekken wie dat authentieke zelf eigenlijk is), om de vleugels terug te krijgen die in de narcistische relatie zijn afgeknipt en om eindelijk te gaan vliegen. Zodra je minder gaat piekeren en steeds minder spijt voelt, en als je het kind in jezelf dat een trauma heeft opgelopen beschermt en bevrijdt, anders tegen jezelf gaat praten en jezelf niet meer met gaslighting bestookt, kun je je ware zelf worden en de doelen en ambities nastreven die je had weggestopt. En je kunt jezelf leren toestaan je leven zodanig in te richten dat dit allemaal mogelijk is.

Wees actief tijdens het lezen van dit deel van het boek. Houd een dagboek bij, schrijf je gedachten en gevoelens op en houd je vorderingen bij. Probeer de genoemde technieken uit en reflecteer op welk effect ze op jou hebben. Neem af en toe eens wat risico en let op hoe dat voelt. Heling is een actief proces.

Narcistische mensen zijn luidruchtige verhalenvertellers en als je niet uitkijkt, infecteren ze je met hun beperkte kijk op wie jij bent en met hun kleinering van jou. Uiteindelijk betekent heling dat je weer volledige zeggenschap over jezelf hebt en de verhalen die je zijn wijsgemaakt volgens je eigen waarheid herschrijft.

‘Een compassievolle routekaart en survivalgids voor mensen in narcistische relaties.’

— Jay Shetty, auteur van *Denk als een monnik*

Het ligt niet aan jou.

Het is niet altijd gemakkelijk om te weten of je met een narcist te maken hebt. De ene dag trekken ze je naar zich toe met hun zelfvertrouwen en charisma, de volgende dag gaslighten ze je, verwoesten ze je zelfvertrouwen en zorgen ze dat je je afvraagt: wat had ik anders kunnen doen? Het antwoord volgens dr. Ramani is: helemaal niets. Om te genezen van misbruik en jezelf te beschermen tegen toekomstige schade, moet je eerst accepteren dat het niet jouw schuld is.

Dr. Ramani Durvasula doet al meer dan twintig jaar onderzoek naar narcisme en helpt cliënten die met narcistisch misbruik te maken hebben gehad. In dit boek laat ze zien hoe je:

- veelbetekenende signalen van narcisme kunt herkennen
- kunt helen van ongezonde relaties
- beter beschermd kunt zijn tegen toekomstige schade

Ramani Durvasula is hoogleraar psychologie en vooraanstaand narcisme-expert aan de California State University Los Angeles. Ze deelt haar kennis over narcisme via haar eigen YouTube-kanaal, via Instagram en in haar podcast *Navigating Narcissism with Dr. Ramani*.



**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

