

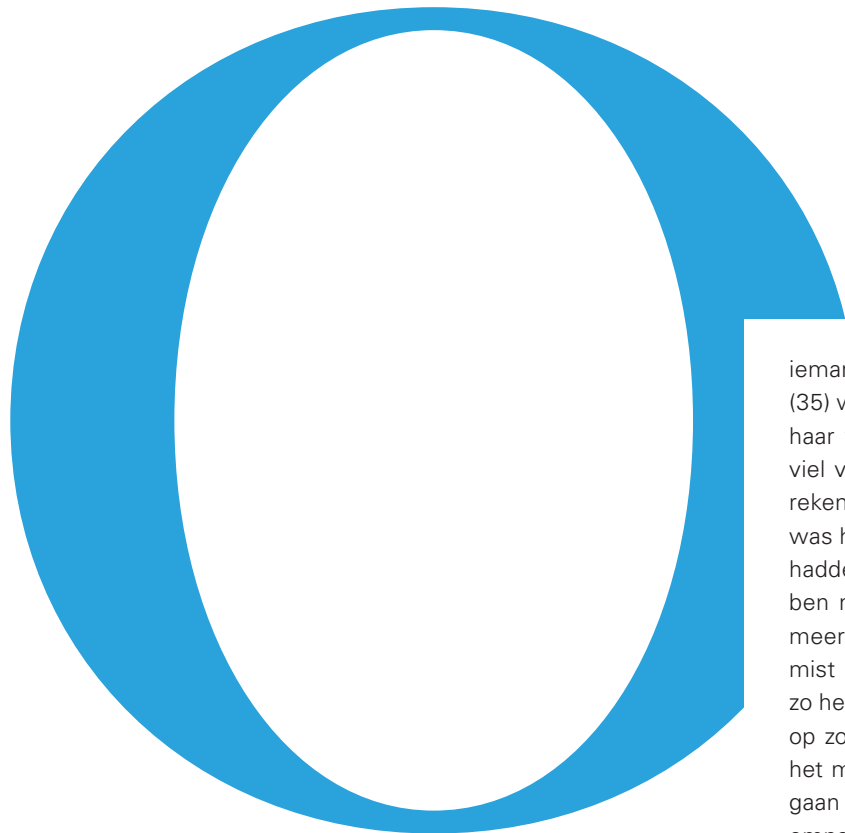


Plot twist

Je ex is geen narcist

Het is zo verleidelijk: je partner een stempel opdrukken na een vervelende relatiebreuk. Hij of zij is een narcist, autist of borderliner. Je weet het honderd procent zeker. Maar is zo'n label nou wel zo verstandig?

TEKST **Nathalie de Graaf**



m maar met de deur in huis te vallen: iemand met narcistische kenmerken heeft bewondering en aandacht nodig, kan zich moeilijk inleven in een ander, wil macht en controle houden, manipuleert en doet aan *gaslighting*. Er zijn nog legio andere kenmerken – zoals *lovebombing* in het begin van de relatie, het aantrekken en afstoten – maar dit zijn de voornaamste. Narcisme is een persoonlijkheidsstoornis die moeilijk te herkennen is. Mensen kunnen jaren in een relatie zitten met een narcist – of dat nu een liefdespartner is, een familielid of collega – zonder te weten dat er sprake is van narcisme. Loskomen van een narcist is extreem moeilijk. Er is vaak sprake van een 'traumabond', zoals dat heet, omdat er door de extreme *highs* en *lows* een verslaving aan de betreffende persoon is ontstaan. Tot zover een lesje narcisme.

Tegenwoordig smijten we wel erg snel met de term narcist. Of met autist, borderliner of een ander label. Wanneer weet je nou of je écht te maken hebt met

iemand met een persoonlijkheidsstoornis? Steffi* (35) werd na vijf jaar plotseling aan de kant gezet door haar vriend. Toen ze over narcisme begon te lezen, viel voor haar het kwartje. 'Hij houdt helemaal geen rekening met mijn gevoelens,' zegt ze. 'Na vijf jaar was het van het ene op het andere moment over. We hadden het over trouwen, over kinderen krijgen. Ik ben nog steeds totaal in shock. Hij zegt dat hij niet meer van me houdt. Althans, niet op die manier. Hij mist spanning, passie. Alsof je dat na vijf jaar nog zo hebt als in het begin. Ik realiseer me nu dat hij altijd op zoek is geweest naar aandacht. Hij staat graag in het middelpunt van de belangstelling, de gesprekken gaan vaak over hem. Dat hij opeens zo koud en zonder empathie naar mij is, duidt volgens mij op narcistische trekken.' Ook Paulien* (30) heeft te maken met een ex die aan dat beeld voldoet. 'Het is altijd ikke, ikke, ikke. Max* zet zichzelf op nummer één, hij kiest altijd voor zichzelf. Toen ik vorig jaar met veertig graden koorts op bed lag, ging hij gewoon voetballen. Drie maanden geleden heeft hij een punt achter onze relatie gezet. Hij had het benauwd en wilde weg, zei hij. De zoveelste impulsieve actie. Ik heb Max altijd wat labiel gevonden. Hij kon van het ene op het andere moment heel chagrijnig zijn, of down. Volgens mij is hij een borderliner. Of een narcist. Het zou voor mij een hele hoop verklaren.'

WAT JE ZEGT, BEN JE ZELF

Het is zo verleidelijk: je ex een stempel opdrukken en diagnosticeren. 'Relatietherapeuten hebben hun handen er vol aan,' zegt relatie- en scheidingsexpert Roos Boer. 'Mensen komen met een lijst kenmerken van een persoonlijkheidsstoornis waar hun partner aan voldoet. En trekken dan de conclusie: hij of zij móét

'Dat hij opeens zo koud en zonder empathie is, duidt volgens mij op narcistische trekken'

wel een narcist zijn, of een autist.' Ook psycholoog en relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven is bekend met dit fenomeen. 'Freud beschreef het honderd jaar geleden al: wat je zegt, ben je zelf. Hij noemde dat projectieve identificatie, of kortweg projectie. Hierbij behandel je je partner als iemand die het gebrek heeft dat je van jezelf niet wil zien. Anno 2024 zijn psychologische termen gemeengoed geworden, waardoor het opeens wemelt van de autisten en narcisten.'

Volgens Boer is het in deze tijd sowieso gangbaarder om een label op te plakken. 'Je ziet het ook op scholen bijvoorbeeld. Daar zijn tegenwoordig protocollen voor dyslexie, ADD, ADHD en noem maar op. Dat had je vroeger niet of veel minder.'

Een label plakken op de ex-partner dus. Waarom doen we dat? 'Omdat een scheiding of break-up een klap is,' zegt Boer. 'We gaan op zoek naar verklaringen zodat we die pijn niet hoeven te voelen. Verklaringen voor een proces dat niet te stoppen is, namelijk het stranden van de relatie. 'We hebben het toch goed?' wordt vaak in relatietherapie gezegd. 'We moeten niet opgeven.' Maar als de ander niet meer wil, dan houdt het op. Vaak heb je zelf ook ballen laten vallen en natuurlijk ook als stel, maar wil je dat in je verdriet niet zien. Dan is het makkelijker om de ander van een stempel te voorzien. Want dan heb je zelf geen schuld.' Boer ziet dat ook vaak gebeuren als er vreemdgaan in het spel is. 'De vreemdganger is per definitie fout. En zonder het goed te willen praten, is dat doorgaans toch te kort door de bocht. Onderhuids speelt er vaak meer. Degene die vreemdgaat, voelt zich bijvoorbeeld eenzaam. En als ik doorvraag, blijkt degene die bedrogen is hetzelfde te voelen. Er is weinig echte aandacht meer voor elkaar. Er is geen of weinig intimiteit en soms al jaren geen seks. Ja, soms

een verplicht nummertje op zijn tijd, maar écht met elkaar vrijen? Dat gebeurt niet meer. Het is raadzaam om ook te kijken naar het leed dat eronder zit. Kijk eens naar hoe jullie tegen elkaar doen, zeg ik vaak. Krijgt de ander nog erkenning? Waardering? Tegen wie doe je nog meer zo? Met het vingertje wijzen is te makkelijk. Een label plakken ook. Durf in de spiegel te kijken en jezelf de vraag te stellen: investeer ik nog in de liefdesrelatie?'

EXIT-STRATEGIE

Van de Ven waakt ervoor dat cliënten die bij hem in therapie komen een zogenoemde 'exit-strategie' hebben. 'Soms komen mensen bij mij, omdat ze dan kunnen zeggen dat ze 'alles geprobeerd' hebben. Ze gaan dan aan 'dossiervorming' doen. Dus alles wat ik tegen de partner zeg wordt – bewust of onbewust – in gedachten genoteerd en daar wordt diegene dan later mee geconfronteerd. Al dan niet door een advocaat. Door de schuld op de ander te schuiven, verzacht je je eigen pijn. En dat doe je ook als je een label op de ander plakt. Het is een verdedigingsmechanisme. Je hoeft het verlies niet te voelen, de schaamte, je eventuele schuldgevoel.'

We moeten volgens Van de Ven niet vergeten dat een scheiding afbreuk doet aan je zelfbeeld. 'We leven allemaal in een bubbel, een beschermende laag van eigendunk. Als je verlaten wordt, geeft dat een knauw. Het voelt als falen. Er is ook sociale druk: je hebt het niet gered. En dat is lastig om mee om te gaan.' *Confirmation bias*, oftewel een bevestigingsoordeel, ligt dan op de loer. 'We hebben de neiging om waarde te hechten aan informatie die onze eigen ideeën en overtuigingen bevestigen,' legt de relatietherapeut het begrip uit. 'Maar we besteden minder ▶

‘Pas op met zelf ‘diagnosticeren’. Beter is het om door de pijn van het verlies te gaan’

aandacht aan informatie die deze ideeën tegenspreken. Bij emotioneel beladen kwesties is zo'n *confirmation bias* het sterkst van invloed.'

Hoe weet je nou of je vermoeden klopt of niet? Een narcistische persoonlijkheidsstoornis komt naar schatting maar bij één tot zes procent van de bevolking voor, maar hoeveel narcisten er écht zijn is moeilijk te zeggen. En er zijn ook gradaties. Sommige mensen hebben 'alleen' narcistische trekken. 'Vaak klopt de lijst met kenmerken die mensen hebben feitelijk,' legt Boer uit. 'Er wordt gezegd dat de partner zich superieur gedraagt, geen rekening houdt met de gevoelens van de ander, dat die afhaakt bij een té emotionele reactie en alleen maar met zichzelf bezig is. Maar als dit gedrag rondom een scheiding is en zich niet eerder heeft gemanifesteerd in de relatie, dan hoort dat bij de break-up. Dan is de partner hoogstwaarschijnlijk geen narcist. Wat ik ook vaak hoor, is dat mensen als autistisch worden bestempeld, omdat ze in hokjes denken en alles op hun manier moet. Tijdens een scheiding is dit normaal gedrag. Je denkt op zo'n moment gewoonweg meer aan jezelf. En is iemand die veel bonje maakt per definitie een borderliner?'

NIEUWE TOEKOMST

Steffi confronteerde haar ex met haar vermoedens. Dat werd haar niet in dank afgenomen. 'Hij werd zó kwaad. Hoe durfde ik hem van narcisme te betichten?' Dat bevestigde haar gevoel dat hij een narcist is juist. 'Hij neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn gedrag. En zijn woede-uitbarsting past ook in het plaatje.'

Boer: 'Tijdens een scheiding staan alle emoties op scherp. Het gedrag kan bij het label passen, maar is ook op een andere manier verklaarbaar. Tijdens een

relatiecrisis of scheiding laten mensen ander gedrag zien dan normaal. Vaak veel heftiger, of gedrag dat haaks staat op wat je gewend bent van de ander. In een periode van crisis gaat de spanning omhoog en daarmee ook de emoties. Hoe heftiger de emotie, hoe heftiger het gedrag. Pas als er sprake is van structureel gedrag op alle vlakken, dus ook in werk- en vriendschapsrelaties, kan er sprake zijn van een persoonlijkheidsstoornis.' Paulien is ervan overtuigd dat haar ex zo'n stoornis heeft, maar twijfelt nog steeds tussen narcisme en borderline. 'Ik heb inmiddels contact met een psycholoog, omdat ik me zo vreselijk naar voel. Misschien kan zij duidelijkheid verschaffen.'

'Het diagnosticeren van een persoonlijkheidsstoornis is een zeer zorgvuldig en uitgebreid proces dat alleen is weggelegd voor een psychiater,' zegt Boer. 'Je wordt geen narcist, je bent een narcist. Pas dus op met zelf 'diagnosticeren'. Beter is het om door de pijn van het verlies te gaan. Probeer ervan te leren en met het gedrag van de ander om te gaan. Dat helpt je meer dan met het vingertje te wijzen. Als je te maken hebt met heftig gedrag – of er nu een diagnose is gesteld of niet – is het stoppen van energie in het 'bewijzen' van de persoonlijkheidsstoornis energie die je niet kunt stoppen in jezelf en in je eventuele kinderen. Wat helpt is om hulp te zoeken. Hoe kun je omgaan met de hoogoplopende emoties? Op die manier kun je gaan bouwen aan een nieuwe toekomst, want die ligt voor je klaar. Ook al is het misschien niet het plaatje dat je ooit voor ogen had.' ●