



## Kenmerken van narcisme

**Sommige mensen lijken fantastisch, maar vallen in de praktijk tegen. We hebben het over narcisten. En over hoe fijn het zou zijn als je ze sneller kon herkennen... Maar wacht even, dat kan!**

Narcisten kunnen heel charmant zijn, maar oog voor de behoeftes van hun partner hebben ze niet. Hoe houd je een relatie met zo iemand vol? Over het plezier en de tragiek van verliefd zijn op een narcist.

Narcisten zijn mensen die zichzelf enorm belangrijk vinden, hun eigen prestaties en talenten overdrijven, buitensporige bewondering nodig hebben en vinden dat ze recht hebben op een speciale behandeling. Ze zijn vaak arrogant, hebben een gebrek aan empathie en zijn afgunstig of menen dat anderen dat zijn op hen. Soms gebruiken ze anderen om hun persoonlijke doelen te bereiken.

Mensen met een narcistische persoonlijkheid willen graag het stralende middelpunt zijn. Sommigen denken dat ze de beste, mooiste en slimste zijn. Anderen hebben verborgen grootheidsgedachten: ze vinden bijvoorbeeld dat ze altijd voor anderen klaarstaan. Het zijn duidelijke kenmerken van een narcist.

Narcisme is een extreme variant van 'jezelf groot maken'. Wie zijn zelfbeeld op die manier moet stutten is vaak heel lastig voor zijn omgeving. Een van de kenmerken van iemand met narcisme is dat ze geen kritiek verdragen. Vriendschappen duren daardoor zolang als de vrienden het zelfgevoel van de narcist bevestigen. Als die bevestiging wegvalt, verbreekt de narcist het contact.

Een liefdesrelatie met een narcist blijft in de 'passionele' fase en komt niet in de hechtingsfase (wel lust, geen liefde). Bovendien moet de partner van een narcist altijd enorm zijn best doen om het leuk en gezellig te hebben samen. Wij onderscheiden 21 kenmerken waaraan je een narcist herkent.

### **21 kenmerken van de narcist**

#### **Hoe kun je een baas, (ex-)partner of familielid met een narcistische persoonlijkheid herkennen?**

##### **Narcisten:**

1. Zijn charismatisch bij de eerste kennismaking. Ze stralen zelfvertrouwen en bekwaamheid uit, zijn warm, charmant en geïnteresseerd (ten minste, dat denk je). Ze geven je het gevoel dat je speciaal bent, zijn geestig en hebben een vlotte babbel. Hoe charismatischer ze zijn, hoe langer het duurt ze te ontmaskeren.

2. Scoren goed bij de andere sekse: ze zijn op hun gemak, ongeremd, extravert en losjes. Ze zijn aantrekkelijk – mede doordat ze meer aandacht aan hun uiterlijk besteden dan

gemiddeld. Ze worden vaak gezien als aantrekkelijk voor een relatie (want: sexy) en minder voor een vriendschap.

3. Hebben relatief veel seksuele partners gehad en beginnen makkelijk nieuwe relaties. Seks is vaak kortdurend en hardhandig: het toont weinig vormen van emotionele verbondenheid. Tijdens een relatie kijken ze vaak al om zich heen of ze een leuker iemand ontdekken en door die geringe betrokkenheid zijn ze ook vaker ontrouw. De jacht is altijd geopend en narcisten plegen gemakkelijker overspel.

4. Een opvallend kenmerk van een narcist is dat deze betrekkelijk ongevoelig is voor het 'knuffelhormoon' oxytocine, waardoor ze niet goed in staat zijn tot binding en intimiteit. Het gevolg is meestal dat een relatie weinig diepgang bereikt – zowel op relationeel, seksueel als emotioneel gebied. Een goed gesprek voeren over de relatie of het leven? Bijna onmogelijk, want de narcist gaat echte intimiteit het liefst uit de weg.

### **Beter dan de ander**

5. Vermoedelijk hebben ze ook weinig spiegelneuronen, waardoor ze niet goed in staat zijn tot empathie. Een ander kenmerk van een narcist is dat hij weinig verantwoordelijkheidsgevoel kent. Het bewustzijn voor zijn eigen geluk en dat van anderen ontbreekt. Dit bewustzijn komt voort uit het geweten, de integriteit, gevoel van verbondenheid, sympathie en dus ook empathie.

6. Zijn overtuigd van hun eigen superioriteit. Ze hebben een groot gevoel van eigenwaarde en stralen vertrouwen uit. Tenminste op het eerste gezicht. Het tegendeel is het geval: juist het gebrek aan zelfvertrouwen compenseert de narcist met arrogantie en een gevoel van superioriteit.

7. Ze geven anderen weinig waardering. Ze voelen zich niet verantwoordelijk en leggen hun verantwoordelijkheden bij anderen neer, zonder die daarvoor de waardering te geven. En als de ander ergens goed in is, gaan ze de strijd aan. Ze willen altijd béter zijn.

8. Hebben imago-doelen (wat vindt de ander van mij?) in plaats van compassie-doelen (hoe maak ik het leuk voor de ander?). De buitenwereld is voor de narcist van groot belang: ze zien hun partner vaak meer als statusobject dan als geliefde met wie ze intieme, persoonlijke band aangaan.

9. Haken af wanneer iemand iets emotioneels meemaakt. Emoties kunnen ze niet aan, en nog lastiger: vaak kunnen ze met hun hoofd niet bij emotionele situatie, waardoor ze emotionele momenten het liefst vermijden..

10. Zetten anderen in voor hun eigen plannen zonder zich daarbij af te vragen wat de ander eigenlijk wil. Hun inlevingsvermogen is onderontwikkeld: narcisten zijn obsessief bezig met eigen behoeftes en kunnen daarbij meedogenloos te werk gaan.

## Gaslighting

11. Zijn uit op hun eigen voordeel en denken ook recht te hebben op bepaalde privileges vanwege hun vermeende bijzondere kwaliteiten. Ondertussen laten ze anderen geloven in hun goede bedoelingen. Ze hebben een talent om overal een draai aan te geven waardoor de ánder onredelijk of dom lijkt. Dit wordt ook wel gaslighting genoemd.

12. Geven anderen de schuld en wijzen op hun gebreken terwijl ze zichzelf zien als een slachtoffer: het ligt altijd aan de ander, de narcist doet nóóit iets verkeerd. In plaats van vrienden hebben mensen met een narcistische persoonlijkheid slachtoffers en medeplichtigen, die uiteindelijk vaak eindigen als slachtoffers.

13. Zien liefde als een spel (game-playing love): ze spelen met de gevoelens van de ander, bijvoorbeeld door ze aan te trekken en af te stoten of door ze in het ongewisse te laten. Ze willen de baas zijn, houden afstand en doen er alles aan om maar niet afhankelijk van hun partner te worden.

14. Hebben behoefte aan aandacht, bewondering en erkenning; ze zijn vaak succesvol in hun werk door zelfvertrouwen, flair en sociale dominantie. Ze hebben minder behoefte aan sympathie, genegenheid of verbondenheid.

15. Hebben behoefte aan macht en controle en zijn mede daardoor snel jaloers. Als ze in een relatie zitten, hebben ze altijd de vrees om verlaten te worden, wat hun hunkering naar macht en controle alleen maar vergroot. Het komt ook voor dat de narcist de partner juist beschuldigt van jaloezie.

16. Zien hun partner als 'aanhanger' die hun eigen status en bijzonderheid onderstreept (denk maar aan de zogenaamde 'trophy wife').

## Narcistische woede

17. Liegen, draaien en komen hun beloftes niet na. Als liegen effectief blijkt, zullen narcisten het blijven doen. Het liegen kan zelfs dwangmatig zijn of een gedragsgewoonte worden. Een van de kenmerken van een narcist is namelijk dat ze niet alleen liegen tegen anderen, maar ook tegen zichzelf.

18. Isoleren hun partner van vrienden en familie en ze spelen mensen tegen elkaar uit. Ze houden hun partner nauwlettend in de gaten en willen voortdurend testen of de partner wel genoeg van hen houdt.

19. Kunnen extreem boos worden als ze kritiek krijgen of onvoldoende erkenning. Dat mondt uit in *narcissistic rage*: vijandig en boos gedrag waarin je bijvoorbeeld wordt doodgezwegen.

20. Door die narcistische krenking zijn ze ook vaak in conflict met anderen. Mensen met een narcistische persoonlijkheid willen dat alles gaat zoals zij dat voor ogen hebben en kunnen woedend worden als iemand hen tegenspreekt of kritiek geeft.

21. Hebben geen berouw en doen niet aan zelfreflectie. Als je denkt dat narcisten berouw tonen, is dat vaak voor de vorm: ze proberen je voor hun karretje te spannen. Maar oprechte berouw of zelfreflectie? Staat niet in hun woordenboek. Domweg omdat het hen niet boeit.

### **Herkenbaar?**

Dan is het misschien tijd om je eens achter de oren te krabben. Als je in een relatie zit met een narcist, is de kans op verandering namelijk minimaal. Vaak duurt het even voor je de kenmerken van een narcist in iemand herkent. Je realiseert je bijvoorbeeld dat je je in zijn buurt dom of onzichtbaar voelt. Check of je omgeving dat herkent. Zo ja, prent jezelf dan in: het ligt niet aan mij.

### **Verliefd op een narcist**

En toch worden zat mensen die verliefd worden op een narcist, weet psycholoog Keith Campbell van de universiteit van Georgia. Vooral vrouwen, zo schrijft hij in zijn bestseller *When you love a man who loves himself*. Waarom? Een narcistische man heeft ook een heel aantrekkelijke kant. Hij lijkt zelfverzekerd, vertelt interessante verhalen, is royaal. En: hij is vaak ook werkelijk iemand die veel voor elkaar krijgt, iemand met charisma en een goede baan.

*Niemand was goed genoeg voor Narcissus. De knappe jongeman uit de Griekse mythologie wilde zich aan geen enkele partner binden, maar werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld in het water. Aan de rand van een poel raakte hij zo in de ban van zijn eigen schoonheid, dat hij zijn evenbeeld probeerde te omarmen en verdronk.*