



WENDY BEHARY

*“Waarom gaat het
altijd over jou?”*

Omgaan met narcisme en
egocentrisme bij anderen



HOGREFE



“Waarom gaat het altijd over jou?”

Omgaan met narcisme
en egocentrisme bij anderen

Wendy Behary

Inhoud

Voorwoord	6
Woord vooraf	9
Inleiding	13
1 Afbakening van het terrein: wat is narcisme?	21
2 De anatomie van de persoonlijkheid: schema's en het brein	45
3 Bevangen raken: je persoonlijke valkuilen onder ogen zien	75
4 De obstakels overwinnen: valkuilen, hindernissen en storingen in de communicatie	93
5 Waakzaam zijn: de moeilijkste confrontaties met een narcist het hoofd bieden	111
6 Empathische confrontatie: een winnende strategie voor interpersoonlijke effectiviteit	129
7 Zeven gaven van communicatie met een narcistische persoon	151
Dankwoord	173
Bronnen	176

Voorwoord

Een van de meest voorkomende problemen waarmee mijn cliënten de laatste jaren in therapie komen, is de vraag hoe ze moeten omgaan met het zelfzuchtige, egocentrische gedrag van een narcistische partner. Deze cliënten voelen zich bijna altijd gefrustreerd, boos, vernederd en hulpeloos over het gebrek aan gevoeligheid en inlevingsvermogen die hun partners voor hun gevoelens en behoeften aan de dag leggen. Ik kan in sessies vaak zelf mijn oren niet geloven wanneer ik de talloze verhalen hoor over de mate van egoïsme waarmee deze cliënten te maken hebben. Vaak lijken zij maar niet de kracht te kunnen opbrengen om in opstand te komen tegen de narcistische persoon waar ze jaren geleden verliefd op werden.

Ik ben heel blij dat mijn goede vriendin en collega, Wendy Behary, dit gezaghebbende boek over het omgaan met narcistische persoonlijkheden heeft geschreven, en zo de helpende hand biedt aan de talloze mensen die, net als mijn cliënten, dagelijks met een narcist proberen te leven of te werken. Hoewel er verschillende andere zelfhulpboeken over narcisme bestaan, wordt het onderwerp in dit boek met enorme distinctie, diepgang en compassie beschreven en worden er zeer effectieve veranderingsstrategieën geboden. Wendy houdt zich in haar klinische praktijk al vele jaren bezig met de specialistische behandeling van narcisten en hun partners. Dit maakt haar tot de perfecte persoon om dit zeer moeilijke en hardnekkige probleem onder de loep te nemen.

Om de lezer te helpen narcisme beter te begrijpen en er beter mee om te gaan, maakt Wendy gebruik van twee takken van wetenschap



en therapie: schemagerichte therapie en interpersoonlijke neurobiologie. Schemagerichte therapie is een behandeling die ik en mijn collega's de afgelopen twintig jaar hebben ontwikkeld om therapeuten, cliënten en anderen te helpen een beter inzicht te krijgen in de diepe emotionele thema's – of schema's – die ontstaan in de kindertijd en voor de meesten van ons uiteindelijk uitmonden in herhalende en zelf-destructieve levenspatronen. Ik heb deze ideeën voor het eerst voor een breed publiek beschreven in *Leven in je leven*.

In "*Waarom gaat het altijd over jou?*" worden de concepten van de schemagerichte therapie toegepast op de problematiek van narcisme en worden vernieuwende inzichten en perspectieven geboden waarover ik nooit had kunnen dromen. Wendy legt op fantastische wijze uit hoe schema's als minderwaardigheid en emotionele verwaarlozing onze levens dramatisch beïnvloeden. Haar unieke bijdrage aan de schemagerichte therapie biedt ons een dieper inzicht in de narcist in ons leven, en toont ons daarnaast hoe we onze eigen 'demonen' die ons in de weg staan bij het effectief omgaan met narcistische partners, ouders, vrienden en collega's onder ogen kunnen zien.

Ik ben ook blij dat Wendy de clichés en simplistische adviezen van vele andere boeken ver overstijgt. Er zijn geen eenvoudige antwoorden of technieken wanneer het aankomt op het veranderen van narcisme. Je moet hard werken om de schat aan informatie die hier wordt gepresenteerd werkelijk te begrijpen, maar de beloning zal evenredig zijn aan je inspanningen. Je maakt kennis met de verschillende categorieën van narcisme, de reeks strategieën die de narcist zo kundig inzet om jou van je stuk te brengen, en je ontdekt het belang van empathische confrontatie als communicatiemethode en manier om de narcist het hoofd te bieden. Wendy biedt zeer waardevolle tips voor het ontwikkelen en behouden van compassie voor de narcist, zelfs als jij onheus bejegend wordt, en hoe je voldoende kracht kunt ontwikkelen om een narcist ervan te overtuigen dat hij of zij moet veranderen. "*Waarom gaat het altijd over jou?*" biedt uitgebreide praktijkvoorbeelden die deze benadering tot leven wekken.



Als je de tijd neemt om de inzichten tot je te nemen die Wendy beschrijft en de technieken te oefenen, zul je, waarschijnlijk voor het eerst, beschikken over een aantal hulpmiddelen waarmee jij de touwtjes weer meer in handen krijgt. Je zult over de zelfverzekerdheid beschikken dat je weet hoe je moet reageren als je partner je vernedert in gezelschap van vrienden of familie, of dingen zegt als: 'Je bent te stom voor woorden dat je niet inziet dat mijn manier de slimste is.'

Ik wil afsluiten met het benadrukken van een punt waar Wendy herhaaldelijk op hamert in dit boek – een punt dat centraal staat in de schemagerichte therapie. Net als met andere persoonlijkheidsproblemen moeten we narcisten en diegenen die met hen samenleven met mededogen benaderen. De meeste narcisten zijn diep vanbinnen niet 'slecht', hoe ze ons ook behandelen. Als je leert voor je rechten op te komen en er hard aan werkt om de kwetsbare, eenzame kern van de narcist te bereiken, heb je een veel grotere kans om de zorgzame en liefdevolle kant van je partner naar buiten te brengen.

Ik weet geen betere manier om deze compassievolle weg naar verandering in te slaan dan door direct te beginnen met het lezen van dit boek. Zoals Wendy in haar conclusie zegt: 'De zelfhulpreis kan eenzaam en zwaar zijn.' Maar de dramatische veranderingen in je relatie zullen je inspanningen meer dan vergoeden.

Ik raad dit uitstekende boek aan iedereen aan die leeft of werkt met een narcistische persoon of deze in behandeling heeft, zoals partners, collega's, familieleden en therapeuten.

Jeffrey Young, Ph.D.

Directeur Cognitive Therapy Center & Schema Therapy Institute
te New York, stafid van de afdeling Psychiatrie van de universiteit
van Colombia, oprichter van de International Society for Schema
Therapy

Woord vooraf

Als je een relatie hebt met iemand die trekken van een narcistische persoonlijkheid vertoont, wacht dan niet langer met het lezen van dit boek. Met "*Waarom gaat het altijd over jou?*" biedt Wendy Behary een praktische handleiding die inzichten verschaft over hoe je kunt omgaan met de emotionele uitdagingen die een relatie met zich meebrengt met iemand die geen relatie aangaat met jou: het narcistische individu.

Dit juweel van een overlevingshandboek staat boordevol bruikbare tips die zijn geïnspireerd op twee takken van wetenschap: de inzichten van de cognitieve wetenschap over hoe de geest is georganiseerd rond schema's, en mijn eigen vakgebied, dat van de interpersoonlijke neurobiologie. Schema's zijn veralgemeniseerde filters die onze waarnemingen kleuren en ons denkgedrag beïnvloeden. De auteur houdt zich al twintig jaar intensief bezig met schemagerichte therapie en de behandeling van personen die voor narcistische problemen in therapie komen. Met behulp van deze wetenschappelijke achtergrond en haar praktische ervaring als therapeute, biedt Wendy Behary ons stap voor stap eenvoudig te begrijpen verklaringen over hoe de geest van een narcist werkt. Je leert de schema's kennen die bepalen hoe een narcist de wereld ziet, en hoe dat perspectief vaak gespeend is van interesse in de wereld van anderen.

De interpersoonlijke neurobiologie onderzoekt de samenhang tussen relaties, de geest en de hersenen. Onze professor-in-de-omgang-met-narcisten, Wendy Behary, heeft dit terrein vele jaren intensief bij mij bestudeerd en deze kennis vaardig toegepast op haar eigen expertisegebied, het omgaan met individuen die het vermogen tot empa-



thie volledig missen. De hersencircuits die ons in staat stellen ons in te leven in de interne subjectieve ervaring – het denken en gevoelsleven – van een ander persoon zijn mogelijk niet goed aangelegd of niet gemakkelijk toegankelijk voor de narcist. ‘Mindsight’, de aanwezigheid van een virtuele of interne tolk, stelt ons in staat te weten wat wij of anderen denken. Mindsight is een op waarneming gebaseerd vermogen dat bij narcisten vaak niet goed ontwikkeld is. Dit betekent dat relaties met dergelijke personen nogal eenzijdig overkomen: gesprekken en interacties gaan volledig over de andere persoon, niet over jou of jullie tweeën als een ‘wij’.

Dit gebrek aan empathie in een relatie is van invloed op de sociale circuits in de hersenen die zorg dragen voor een geïntegreerd gevoel van evenwicht en welbevinden. Een dergelijke onbalans kan ervoor zorgen dat je je geïsoleerd en alleen voelt. Je denken kan incoherent worden en je gebruikelijke vitaliteit kan uitgeput raken. De reactie op dergelijke gevoelens zijn afhankelijk van je eigen aard: je kunt boos en gefrustreerd raken, of somber en teruggetrokken. Of je kunt je beschaamd voelen, alsof je iets fout hebt gedaan en het verdient om genegeerd te worden. Door deze en andere gebruikelijke reacties, creëert de relatie met een narcist een waterval aan neurale reacties die ver verwijderd zijn van het mentale welbevinden dat gepaard gaat met een heldere geest, empathie en compassie in relaties. Dit is een vorm van stress in je leven die je verdient te verminderen, zelfs als je de andere persoon niet kunt veranderen. De kennis die wordt uiteengezet in dit boek, kan dienstdoen als een machtig wapen om deze stress door middel van inzicht en informatie het hoofd te bieden. Als je in enige vorm van relatie met een narcist bevindt, heb je wellicht hoog nodig behoefte aan nieuwe inzichten en manieren om de situatie te begrijpen en erop te reageren – al is het maar voor je eigen geestelijke gezondheid.

Gelukkig leidt de informatie in dit boek je door de uitdagingen van het overleven en optimaliseren van een relatie met iemand die in eerste instantie weinig te geven heeft en vaak maar al te veel neemt. Op zijn



minst zal deze handleiding je helpen te begrijpen welke denk- en hersenmechanismen aan het werk zijn in je relatie. Deze kennis alleen al is een eyeopener. Maar daarnaast zullen de adviezen in dit boek hoop op verandering bieden. Met deze wetenschappelijk gefundeerde praktische ideeën kun je zelfs de deur openen naar een nieuwe manier van zijn – voor zowel jou als voor de narcist in je leven. De tijd die je besteedt aan het bestuderen van deze pagina's en het werken met de ideeën die er worden gepresenteerd, zal zijn gewicht in goud waard zijn. Als het omgaan met een narcist moeilijkheden veroorzaakt in je leven, waarom begin je dan niet meteen? Sla de bladzijde om en maak kennis met de waarheden die jouw leven kunnen helpen verbeteren.

Daniel J. Siegel, M.D.

Auteur van *The Mindful Brain* en *The Developing Mind* en co-auteur van *Parenting from the Inside Out*, professor in de klinische psychologie, UCLA School of Medicine

Inleiding

Mijn passie voor woorden, poëzie en Shakespeare kwam voor het eerst naar voren toen ik ongeveer tien jaar oud was. Ik kon uren doorbrengen met het uit mijn hoofd leren en opdragen van monologen en sonnetten, schrijven van gedichten, en het lezen van het woordenboek – een beetje vreemd, ik weet het – en het bestuderen van moeilijke woorden. Het aantal mogelijkheden voor zelfexpressie en communicatie waren oneindig en opwindend voor me. Er was geen gave die groter of krachtiger was, en geen voertuig dat sneller was dan het woord.

Toen ik een jaar of dertien was wisselden mijn klasgenoten en ik aan het einde van het schooljaar een soort vriendenboekjes uit waarin we een opmerking, een wens of simpelweg onze naam schreven. Ik herinner me dat ik, nadat ik mijn boekje had teruggekregen, steeds eenzelfde thema tegenkwam: 'Veel geluk, Wendy. Kan niet wachten om je eerste boek te lezen', 'Veel geluk met je schrijfwerk', 'Hoop gauw je eerste roman te lezen', 'Schrijf je een gedicht voor me?' Ik was nooit echt van plan geweest schrijfster te worden, maar ik heb altijd een passie gehad voor de magie van woorden en de kracht van communicatie. Toen Tesilya Hanauer echter contact met me opnam met de vraag of ik geïnteresseerd was in het schrijven van een boek voor New Harbinger Publications, was ik blij dat mij deze kans werd geboden. Het voelt alsof ik dit boek al jaren aan het schrijven was – al was dat tot het afgelopen jaar alleen in mijn hoofd.



Onuitwisbare indrukken

Mijn interesse voor narcisme is ontstaan door onvergetelijke ervaringen met een aantal zeer moeilijke cliënten aan het begin van mijn carrière als psychotherapeute. Ik was slechts uitgerust met de vage informatie die was blijven hangen uit een hoofdstuk dat tijdens mijn studie was behandeld, een summiere inleiding tot het onderwerp tijdens mijn postdoctoraalstudie, en het enthousiasme van een beginnening voor de psychologie van relaties. Ik was dus nauwelijks voorbereid op dit moeilijke probleem. Ik merkte dat ik zenuwachtig was, niet uit mijn woorden kwam en defensief werd als ik werkte met dit type cliënt. Ze konden me echt op mijn zenuwen werken.

Ik kwam voor het eerst in aanraking met een narcistische cliënt toen ik als intern begeleider werkte in een organisatie voor gezinsbemiddeling. Het was mijn taak om gesprekken te voeren met echtparen die in een scheiding waren verwickeld en hen te helpen bij conflicten over de zorg voor de kinderen en bezoekrechten. Vanaf de hoogste klif met het hoofd naar beneden in ijskoud water duiken zou wat dat betreft nog een aardige vergelijking zijn.

Mijn vuurdoop begon toen een aantrekkelijke vierenvijftigjarige man eerder aankwam voor onze sessie dan zijn toekomstige ex-vrouw. Hij wierp een woeste blik op mij, een twintigjarige vrouw in een marineblauw pak, gewapend met een klembord en een verwelkomende handdruk, en nauwelijks enige ervaring in de klinische psychologie. Zonder mijn begroeting te beantwoorden, nam hij plaats, zuchtte, keek op zijn horloge en vroeg: 'Hoe lang gaat deze hele nonsens duren?' Voor dat ik een antwoord kon uitbrengen, vroeg hij: 'Wanneer komt de bemiddelaar?' Ik was er tamelijk goed in mijn ongemak te verbergen, en met een geforceerde glimlach zei ik tegen hem: 'Ik ben de bemiddelaar.' Hij rolde met zijn ogen, draaide zijn hoofd afkeurend af en begon uit het raam te staren, terwijl hij ongeduldig met zijn vingers op de leuning van de stoel tikte.

Ik weet niet meer of het op dat moment of later die middag was, dat ik een carrière in de bloemsierkunst begon te overwegen, maar

Een betweter van een baas, een vriendin die altijd het hoogste woord voert, een partner die ervan uitgaat dat alles altijd om hem of haar draait: omgaan met narcisten kan zeer frustrerend en intimiderend zijn. Helaas is vermijden of negeren niet altijd een optie. Soms ben je genoodzaakt met hen om te gaan, op je werk of privé. Misschien houdt je er zelfs wel van een...

In *“Waarom gaat het altijd over jou?”* ontdek je hoe narcisten de wereld zien en hoe eenzaam ze soms kunnen zijn. Je leert hoe je voorbij hun verdedigingsmuren kunt komen door empathisch en met compassie te communiceren. En praktische strategieën helpen je voor je belangen op te komen, zonder in een onproductieve machtsstrijd te belanden.

Iedereen die veroordeeld is om met een narcist om te gaan móet dit boek lezen. Het biedt klinkende tips en glasheldere inzichten – een doorbraak [...]

Daniel Goleman, auteur van *Emotionele intelligentie*

Wendy Behary ontstijgt de clichés en simpele adviezen van vele andere boeken.

Jeffrey Young, auteur van *Leven in je leven*

De tijd die je besteedt aan het bestuderen van [dit boek], zal zijn gewicht in goud waard zijn.

Daniel Siegel, auteur van *The mindful brain*

Wendy Behary is oprichter en klinisch directeur van het Cognitive Therapy Centre of New Jersey en is verbonden aan het Cognitive Therapy Centre and Schema Therapy Institute of New York.

ISBN 978-90-79729-09-8



HOGREFE

