

# PRODUCTIE 6



Hoi Eva,

Ik schrijf je aan om je te helpen. Niet alleen voor jou, maar ook voor onze kinderen. Na onze scheiding ben ik er achter gekomen dat ik een pleaser was in onze relatie en dat jij een persoonlijkheidsstoornis hebt die verborgen narcisme heet. Ik heb me helemaal vastgebeten in dit onderwerp. Ik weet dus waarover ik schrijf. Waarschijnlijk zul je in de weerstand gaan en dit niet willen erkennen. Maar nogmaals ik schrijf je om je te helpen. Ik weet namelijk ook hoe je empathie kunt ontwikkelen.

### **Algemene informatie over verborgen narcisme**

Verborgene narcisme, ook wel bekend als "covert narcissism" of "vulnerable narcissism", verwijst naar een subtiele en minder opvallende vorm van narcistische persoonlijkheidskenmerken. In tegenstelling tot de meer uitgesproken en grandioze vorm van narcisme, vertonen mensen met verborgen narcisme vaak een meer introverte en kwetsbare presentatie. Hier zijn enkele kenmerken die vaak geassocieerd worden met verborgen narcisme:

1. Gevoel van minderwaardigheid: Hoewel ze een gevoel van superioriteit kunnen hebben, ervaren verborgen narcisten vaak ook diepgewortelde gevoelens van minderwaardigheid en onzekerheid. Ze kunnen moeite hebben met het accepteren van kritiek of afwijzing en hebben een sterke behoefte aan bevestiging en erkenning.

2. Slachtofferrol: Verborgene narcisten hebben de neiging om zichzelf in de slachtofferrol te plaatsen en anderen verantwoordelijk te maken voor hun problemen. Ze kunnen zichzelf als onbegrepen of onrechtvaardig behandeld beschouwen en sympathie zoeken bij anderen.

3. Subtiele manipulatie: In plaats van directe manipulatieve tactieken te gebruiken, kunnen verborgen narcisten subtielere vormen van manipulatie inzetten, zoals schuldgevoelens creëren, passief-agressief gedrag vertonen of zich terugtrekken om anderen te beïnvloeden.

4. Emotionele instabiliteit: Verborgene narcisten kunnen emotioneel instabiel zijn en sterke stemmingswisselingen ervaren. Ze kunnen zich snel gekwetst voelen en hebben moeite met het omgaan met kritiek of negatieve feedback.

5. Behoeftte aan externe validatie: Ondanks hun innerlijke gevoelens van minderwaardigheid, hebben verborgen narcisten vaak een sterke behoefte aan externe validatie en bewondering. Ze kunnen geobsedeerd zijn met hoe anderen hen zien en streven naar goedkeuring en lof.

Het herkennen van verborgen narcisme kan uitdagend zijn, omdat de tekenen minder duidelijk en minder openlijk zichtbaar zijn. Het is belangrijk op te merken dat niet alle mensen met narcistische persoonlijkheidskenmerken schadelijk gedrag vertonen, maar het kan toch impact hebben op relaties

en het welzijn van anderen. Als je te maken hebt met een persoon die mogelijk verborgen narcisme vertoont, is het raadzaam om professionele hulp te zoeken, zoals therapie, om jezelf te ondersteunen en effectieve manieren te vinden om met deze dynamiek om te gaan.

### **Waar leiden kinderen van narcistische ouders onder?**

Kinderen van verborgen narcisten kunnen verschillende negatieve effecten ervaren als gevolg van de interacties en het gedrag van hun ouder(s). Enkele mogelijke gevolgen zijn:

1. Emotionele verwaarlozing: Verborgen narcisten zijn vaak gericht op hun eigen behoeften en kunnen moeite hebben om op een gezonde manier emotionele ondersteuning te bieden aan hun kinderen. Dit kan leiden tot een gevoel van emotionele verwaarlozing bij de kinderen, waarbij ze het gevoel hebben dat hun behoeften niet worden erkend of serieus genomen.

2. Onstabiele hechting: Een verborgen narcist kan inconsistent zijn in zijn/haar emotionele beschikbaarheid en reacties op de behoeften van het kind. Dit kan leiden tot een onstabiele hechtingsrelatie, waarbij het kind onzekerheid ervaart en moeite kan hebben met het opbouwen van vertrouwensvolle relaties later in het leven.

3. Zelftwijfel en lage eigenwaarde: Verborgen narcisten hebben de neiging om de aandacht op zichzelf te richten en anderen te gebruiken om hun eigen behoeften te bevredigen. Dit kan ertoe leiden dat kinderen van verborgen narcisten hun eigen behoeften negeren en moeite hebben om een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Ze kunnen twijfelen aan hun eigenwaarde en zich constant onzeker voelen.

4. Schuldgevoel en verantwoordelijkheidsgevoel: Verborgen narcisten kunnen subtiel manipulatief gedrag vertonen en hun kinderen verantwoordelijk maken voor hun eigen emotionele welzijn. Dit kan ertoe leiden dat kinderen zich schuldig voelen als ze niet aan de verwachtingen van hun ouder(s) voldoen en een buitensporig gevoel van verantwoordelijkheid ontwikkelen.

5. Beperking van emotionele expressie: Kinderen van verborgen narcisten kunnen leren om hun eigen emoties te onderdrukken en te verbergen, omdat ze hebben ervaren dat hun gevoelens niet serieus worden genomen of worden ontkend. Dit kan leiden tot moeite met het uiten van emoties en het opbouwen van gezonde emotionele relaties.

Het is belangrijk om te benadrukken dat de impact van opgroeien met een verborgen narcistische ouder kan variëren afhankelijk van verschillende factoren, zoals de ernst van de narcistische eigenschappen en de beschikbaarheid van ondersteuningssystemen. Het is raadzaam voor kinderen die opgroeien met een verborgen narcist om professionele hulp te zoeken, zoals therapie, om hen te helpen omgaan met de gevolgen van deze dynamiek en een gezonde emotionele ontwikkeling te bevorderen.

Nu is het zo dat mijn moeder dezelfde persoonlijkheidsstoornis heeft als die jij hebt. Het is bovendien heel gebruikelijk dat als ik zo'n relatie met mijn moeder heb gehad, dat je in een relatie terecht komt met iemand met een zelfde soort relatie. Dit wordt een soort karmische relatie genoemd.

Eerst heb ik moeten leren hoe ik met jou moet omgaan. Ik was namelijk gevoelig voor jouw manipulatieve gedrag. Daarom ben ik nu ook zo kil en afstandelijk naar je. Bovendien doorzie ik je manipulatieve gedrag. Ik weet dat je je hier slecht door voelt. Maar ik heb eerst voor mezelf moeten zorgen voordat ik dit naar je kon schrijven. Ik weet dat je je wel bewust bent van je eigen gedrag, maar dat je niet inziet dat het een stoornis is, waar je aan kunt werken. Ik zal in ieder geval zo met je blijven omgaan, want ik laat mij niet meer emotioneel manipuleren. Ik wil je wel graag helpen. Niet alleen voor jou, maar ook voor de kinderen. Ik zie namelijk in het gedrag van Duuk en Maas signalen van het zelfde soort gedrag terug. Het is niet zo dat ik een hele lijst met kenmerken voor hun kan afvinken, maar ik merk het wel. Een verdere ontwikkelingen moeten we wat mij betreft zien te voorkomen. Maar dat is van latere zorg. Stap 1 is namelijk dat jij je bewust wordt van deze stoornis. Ik zal je mijn observaties met je delen.

### **Observaties**

Je neemt altijd de slachtoffer rol aan. Je altijd of zo veel mogelijk naar andere wijzen. Tijdens onze scheiding had je het ook altijd over mij en nooit over je eigen rol en verantwoordelijkheid.

Tijdens ruzies ging je altijd de situatie 20 keer herhalen om het verhaal jouw kant op te draaien, want het lag namelijk altijd aan mij. Althans zo probeerde je het te sturen. Afsluitend wilde je altijd afspraken maken wat ik en jij anders zouden moeten gaan doen. Ook in situatie waarin jij de initiator van de onenigheid was. Je hebt moeite met het dragen van die verantwoordelijkheid. Want je denkt dat je namelijk nooit fouten maakt.

Dat verhaal met Gerrit, Daniëlle en Eline. Daarin nam je ook geen verantwoordelijkheid. Je probeerde de schuld af te schuiven op Eline. Zei had het immers doorvertelt, maar jij was de degene die de informatie voor het eerste verspreide.

Tijdens de mediation begon je te huilen om een reactie bij mij te ontlokken. Narcisten zijn uitstekend in staat op commando te gaan huilen.

Tijdens mijn herstel van mijn burn-out stelde je met de projecten die in huis nog moesten gebeuren je eigen belang boven mijn belang. De situatie waarin ik het niet kon gebruiken, besloot jij toch door te gaan met allerlei zaken.

Jij was meer een nemer in de relatie, dan een geveer. Jij kost meer energie dan dat je energie terug geeft. Narcisten worden onder de slachtoffers ook wel energy vampires genoemd. Dit is voor mij heel herkenbaar.

Het zelfde verhaal met Disneyland. Jij had in je hoofd om met de kinderen een keer naar Disneyland te gaan. Ik zag dat niet zitten, maar er was geen moment dat jij dit idee hebt laten varen. Jouw insteek was dan om mij alsnog zo ver te krijgen om toch naar Disneyland te gaan.

Het zelfde geldt met de verhuizing. Ik hoefde niet per se te verhuizen, maar je haalde keer op keer het onderwerp aan. Net zolang tot je mij om had.

Ruzies maken is ook typisch voor narcisten en dan dagen lang niet praten (the silent treatment) is ook heel typisch. Dit is ook heel vaak voorgekomen.

We waren aardig aangesloten op het gebied dat er iets mis was omtrent het vaccinatieverhaal. Toen je daar achter kwam haakte je echter af, want daarmee moest je eigenlijk bekennen dat je een fout had gemaakt. En dat vinden mensen met narcisme heel moeilijk.

Ik heb mijn gevoel sterk ontwikkeld het afgelopen jaar en ik voel bij jou spanning en leegte. Ook dit past in het plaatje.

Ik denk ook dat je er goed aan doet om dit door bijvoorbeeld een van je vriendinnen te laten lezen om ook die te vragen hoe ze dit zien. Jij zult hier waarschijnlijk moeite mee hebben.

Nogmaals ik schrijf je dit met goede bedoeling en heb een oplossing gevonden. Maar dat is van latere zorg.