

## De narcistische persoonlijkheidsstoornis

1. Kenmerken narcistische persoonlijkheidsstoornis
2. Hoe ontstaat een narcistische persoonlijkheidsstoornis?
3. Hoe wordt een narcistische persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong vastgesteld?
4. Officiële criteria narcistische persoonlijkheidsstoornis (DSM-IV-TR)
5. Behandeling van de narcistische persoonlijkheidsstoornis
6. Behandeling van de narcistische persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong
7. Het verhaal van Stefan

### 1. Kenmerken narcistische persoonlijkheidsstoornis

De narcistische persoonlijkheidsstoornis, wordt vaak gezien als twee zijdes van dezelfde medaille. Vanuit deze visie staat aan de ene kant een opgeblazen gevoel en zucht naar bewondering centraal en aan de andere kant is er sprake van een extreem gevoel van minderwaardigheid en onzekerheid. De omgeving van iemand met deze stoornis krijgt dan meestal te maken met de 'grootse' kant van de munt. Toch geldt dit niet voor alle mensen met de narcistische persoonlijkheidsstoornis. Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis vertellen over het algemeen graag over hun probleemloze leven, grootse toekomstplannen en buitengewone prestaties en capaciteiten. En wanneer je zo iemand oppervlakkig kent, kun je dan ook erg onder de indruk raken van zo'n getalenteerde persoonlijkheid.

Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis hebben deze bewondering en aandacht vaak ook nodig om zichzelf de moeite waard te vinden. Veel mensen met deze stoornis vinden bovendien dat ze er recht op hebben. Daarin speelt mee dat ze het idee hebben door hun uitzonderlijkheid bepaalde privileges te hebben die anderen niet hebben. Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis voelt zich meestal verheven boven anderen en sommige van hen zullen een ander moeiteloos 'gebruiken' wanneer hij of zij hier zelf beter van wordt.

Maar er is ook een andere kant aan de medaille. Diep van binnen zijn mensen met narcistische persoonlijkheidsproblemen vaak eenzaam, kwetsbaar en hebben ze een groot minderwaardigheidsgevoel. Mensen met narcistische problematiek zijn dan ook erg gevoelig voor krenking en afwijzing. Kritiek op hun gedrag leidt in hun gedachte vaak direct tot het onderuithalen van hen als persoon. Ze reageren in dit soort gevallen vaak met woede, maar verbergen daarmee de onmacht, onzekerheid en schaamte die ze diep van binnen voelen. Daarbij komt dat ze grote moeite hebben met het verdragen van echte intimiteit, omdat dan ook wordt verlangd dat je je kwetsbaarheid kan tonen en je klein mag zijn.

De zojuist beschreven kanten van de munt gelden overigens niet voor alle mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Bij sommige van hen blijft de 'grootse' kant meer op de achtergrond en zien we juist meer de minderwaardige kant aan de oppervlakte, waarbij zij nog steeds erg op zichzelf gericht zijn. Deze mensen zijn vaak veel energie kwijt aan hun gevoel van minderwaardigheid en hebben weinig oog voor anderen en hun eigen gevoelens. Toch voelen ze zich ook speciaal en uniek, waarbij ze vanuit hun minderwaardigheid kunnen denken dat ze bepaalde dingen niet hoeven doen, gewoon omdat ze er recht op hebben.

Wat algemeen voor alle mensen met narcistische problematiek geldt, is dat ze in hun leven vaak te maken krijgen met problemen op hun werk en in intieme relaties. Grootste plannen worden dan niet waargemaakt, of collega's hebben last van het egocentrische en (subtiele) manipulerende gedrag waarbij afspraken soms niet worden nagekomen. Partners en kinderen voelen zich daarnaast vaak niet gehoord en gesteund, krijgen zelf weinig ruimte om eigen ideeën te ontplooiën of krijgen soms zelfs met agressie te maken. Op dit soort momenten, wanneer hun 'buitenwereld' op springen lijkt te staan, komt de meer onzekere en minderwaardige kant van de medaille (nog) meer in beeld. Angst, somberheid en depressies liggen dan op de loer. Wanneer dat gebeurt, is de kans het grootst dat iemand zichzelf voor een behandeling aanmeldt. Eerder zal dit niet snel gebeuren, dan ligt de 'last' vooral bij mensen uit zijn of haar omgeving.

### 2. Hoe ontstaat een narcistische persoonlijkheidsstoornis?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat 0,1 % tot 3,9% van de mensen uit de algemene bevolking deze stoornis heeft. Hoe een narcistische persoonlijkheidsstoornis zich ontwikkelt, is niet precies bekend. Het gaat waarschijnlijk om een belangrijke mix van een aantal factoren die op elkaar inwerken, zoals erfelijke, biologische, psychologische en omgevingsinvloeden. Wat we dankzij neuropsychologisch onderzoek ondertussen wel weten, is dat de verhouding tussen denken en voelen bij mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis aantoonbaar uit balans is. Hierbij valt vooral het gevoelstekort en het gebrek aan het zich kunnen inleven in

anderen (empathie) op. Als oorzaken hiervoor kunnen voorzichtig een aantal zaken genoemd worden, die te maken hebben met de omgeving waarin het kind opgroeit.

Zo weten we dat veel mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis opgegroeid zijn in een omgeving die onvoldoende veilig was, bijvoorbeeld omdat ouders te weinig in de gaten hadden wat het kind nodig had. Hierdoor leert een kind onvoldoende vertrouwen op een ander, maar ook op zichzelf. Iemand heeft als kind niet geleerd om zich goed over zichzelf te voelen en positief over zichzelf en de ander te denken.

Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis hebben vaak ook onvoldoende geleerd om met emoties om te gaan. Ze hebben geleerd deze ver weg te stoppen. Vanwege het gevoel zelf niet oké te zijn, investeren ze veel in een ideale buitenkant. Anderen kunnen zo niet zien, dat je jezelf niet oké voelt. Het kost wel ontzettend veel energie om zo'n buitenkant hoog te houden. Hierdoor is er weinig energie over om je te verplaatsen in hoe anderen zich voelen, maar ook in hoe je jezelf voelt. Voor anderen kunnen mensen met deze persoonlijkheidsstoornis daarom egocentrisch overkomen.

Vaak is het zo dat degene met een narcistische persoonlijkheidsstoornis zelf weinig last heeft. Diegene staat namelijk niet in contact met zijn negatieve zelfbeeld. Het opgeblazen zelfgevoel staat op de voorgrond. En door je af te schermen van emoties van jezelf en van anderen, kun je veel doen (liegen, manipuleren enz.) zonder daar last van te hebben. Anderen zullen eerder klagen, bijvoorbeeld omdat zij het gevoel hebben dat degene met de narcistische persoonlijkheid nooit echt naar hen luistert. In stressvolle situaties zal degene met de narcistische persoonlijkheid misschien wel last gaan krijgen, bijvoorbeeld bij problemen in een huwelijk of op het werk. Dit kan leiden tot somberheid en depressies.

### **3. Hoe wordt een narcistische persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong vastgesteld?**

Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis zullen zich niet snel aanmelden bij een zorginstelling als de Viersprong, zolang zij voldoende energie hebben om hun buitenkant hoog te houden. Wanneer zij zich wel aanmelden, is dit meestal na een depressie of op aanwijzing van een werkgever of partner. Naast het voeren van een of meerdere gesprekken met een intaker, worden ook een interview en verschillende vragenlijsten afgenomen. Op deze manier kan de intaker een zo compleet mogelijk beeld krijgen van de situatie. Dat wil zeggen van de klachten, problemen en achtergrond.

De uiteindelijke diagnose wordt vastgesteld volgens de richtlijnen die binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) gelden. Op dit moment wordt binnen de GGZ voor de diagnose van persoonlijkheidsstoornissen gebruik gemaakt van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, in het kort de DSM IV-TR (*American Psychiatric Association [DSM-IV-TR], 2000*). Dit is internationaal gezien het meest gebruikte classificatiesysteem voor het vaststellen van persoonlijkheidsstoornissen. Binnen de Viersprong wordt hiervoor gebruik gemaakt van een interview dat de criteria van de DSM-IV TR uitvraagt. Dit is de meest betrouwbare manier om persoonlijkheidsstoornissen vast te stellen. Wanneer een narcistische persoonlijkheidsstoornis wordt vastgesteld, past de problematiek in onderstaande omschrijving van de DSM-IV-TR.

### **4. Officiële criteria narcistische persoonlijkheidsstoornis (DSM-IV-TR)**

Een diepgaand patroon van grootheidsgedrag (in fantasie of gedrag), behoefte aan bewondering en gebrek aan empathie, beginnend in de vroege volwassenheid en tot uiting komend in diverse situaties, zoals blijkt uit vijf (of meer) van de volgende kenmerken:

- heeft een opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid (bv. overdrijft eigen prestaties en talenten, verwacht als superieur erkend te worden zonder de erbij horende prestaties)
- is gepreoccupeerd met fantasieën over onbeperkte successen, macht, genialiteit, schoonheid of ideale liefde
- gelooft dat hij 'heel speciaal' en uniek is en alleen begrepen kan worden door, of hoort om te gaan met, andere heel speciale mensen (of instellingen) met een hoge status
- verlangt buitensporige bewondering
- heeft een gevoel bijzondere rechten te hebben, dat wil zeggen onredelijke verwachting van een uitzonderlijk welwillende behandeling of een automatisch meegaan met zijn verwachtingen
- exploiteert anderen, dat wil zeggen maakt misbruik van anderen om zijn eigen doeleinden te bereiken
- heeft gebrek aan empathie: is niet bereid de gevoelens en behoeften van anderen te erkennen of zich ermee te vereenzelvigen
- is vaak afgunstig of meent dat anderen op hem afgunstig zijn.
- is arrogant of toont hooghartig gedrag of hooghartige houdingen.

## 5. Behandeling van de narcistische persoonlijkheidsstoornis

Er is in onderzoek al enig bewijs gevonden dat het behandelen van de narcistische persoonlijkheidsstoornis mogelijk is. Tijdens psychotherapie wordt meestal gewerkt aan het leren stellen van realistische doelen, het leren verdragen en accepteren van kritiek en het zich leren verplaatsen in de behoeften en gevoelens van anderen. Ook wordt gewerkt aan het ontwikkelen van een meer realistisch zelfbeeld, waardoor de persoon zich ook niet meer hoeft te richten op het energielurpende hooghouden van een bijzonder beeld van zichzelf. Samen met motivatie en wil om samen te werken met de behandelaar, zal een behandeling bij de Viersprong in de meeste gevallen leiden tot verbetering. In intensieve psychotherapie zal in de meeste gevallen een merkbare verbetering in het functioneren, de omgang met anderen en de ervaren kwaliteit van leven worden bereikt.

## 6. Behandeling van de narcistische persoonlijkheidsstoornis bij de Viersprong

Voor de behandeling van een narcistische persoonlijkheidsstoornis of trekken van deze stoornis zijn binnen de Viersprong verschillende mogelijkheden. Afhankelijk van de ernst van de problemen, wordt meestal een keuze gemaakt uit een van de volgende zorgprogramma's:

Transactionele Analyse (TA)

Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)

Ambulante psychodynamische psychotherapie

Schematherapie (ST)

## 7. Het verhaal van Stefan

Stefan is depressief wanneer hij zich bij de Viersprong aanmeldt en vrijwel direct in tranen op de eerste afspraak. Stefan heeft hulp nodig, zelf kan hij niet meer uit zijn wanhopige situatie komen. Al snel krijgen we ook een andere kant van hem te zien, een sympathieke man die snel zijn antwoord klaar heeft. Stefan herkent deze twee kanten en omschrijft zichzelf als iemand met grote tegenpolen. Lang was hij de hartelijke, charmante man met de vlotte babbel die het allemaal voor elkaar leek te hebben. Vooral op zijn werk en rondom de tennis- en golfbaan ging het 'mooi weer spelen' hem makkelijk af. In zijn privéleven zit hij echter aan de grond. De afgelopen jaren is zijn leven als een kaartenhuis in elkaar gestort.

Stefan werkte in de IT-wereld maar is na een arbeidsconflict, ontslagen. Ook heeft hij in het verleden een aantal onverstandige financiële beslissingen genomen, die hem nu duur komen te staan. Zijn huwelijk is drie jaar geleden gestrand. Hij was ontevreden, ongeduldig en kon niets meer verdragen van zijn kinderen. Met zijn vrouw Daisy kon hij niet praten. Hij kon soms ineens uit zijn vel springen en met dingen gaan gooien, al werd hij nooit hardhandig naar zijn vrouw en kinderen toe. Na zijn scheiding trok Stefan al snel in bij een jonge dame die hij op de tennisbaan had 'gescoord', zoals hij het zelf noemt. Maar die relatie was geen lang leven beschoren. Zij verwachtte te veel en hij kreeg te weinig. Nu woont Stefan alleen. Dit ging hem van meet af aan slecht af en Stefan greep regelmatig naar de fles. Intussen heeft hij een fors alcoholprobleem ontwikkeld.

Hoewel Stefan zich vrijwillig aanmeldt voor intensieve therapie, is het moeilijk zijn probleem echt boven water te krijgen. Het grote punt is dat hij voortdurend wegloopt voor zijn gevoelens en dat hij ze ook niet goed kent. Diep van binnen lijkt hij nog steeds het bange jongetje van vroeger. Hij komt spontaan en ontspannen over en lijkt iemand die niet met zich laat sollen, maar dat is gewoon een manier om zichzelf te beschermen. Door zichzelf te overbluffen of soms letterlijk te overschreeuwen, houdt hij iedereen op gepaste afstand. Om beter in te schatten of Stefan er echt aan toe is om zijn rol als 'mooi weer speler' op te geven, bieden we Stefan eerst een voortraject aan. Het doel is daarbij niet om aan zijn probleem te werken, maar te onderzoeken welke vorm van behandeling voor hem het meest passend is. Vooraf willen we weten of hij echt gemotiveerd is om te veranderen en of hij dus kan stoppen met zijn alcoholmisbruik. Dit is van belang omdat Stefan met het gebruik van alcohol een aantal belangrijke gevoelens letterlijk weg drinkt. Door het gebruik van alcohol voelt hij deze niet meer.

Het lukt Stefan uiteindelijk om de drank te laten staan en in het voortraject komt Stefan voorzichtig in contact met zijn pijn en verdriet. Hij ontdekt dat hij zichzelf beter zou willen kennen en zegt het vluchten en het mooi weer spelen beu te zijn. Hij wil mensen leren vertrouwen en zich in hen kunnen verdiepen om ze zo dichterbij te laten komen. Ook beseft Stefan dat hij beter om zal moeten gaan met zijn korte lontje. We adviseren Stefan een behandeling op de IKDP om hieraan te gaan werken, waar hij uiteindelijk ook voor kiest. In deze behandeling heeft Stefan een betere manier ontwikkeld om met zijn gevoelens, vooral boosheid, om te gaan. Hij is de verantwoordelijkheid gaan nemen voor zijn eigen leven en is zich gaan verdiepen in de gevoelens en beweegredenen van andere mensen. Uiteindelijk zijn de twee tegenpolen van Stefan naar de achtergrond verdwenen en hebben ze plaats gemaakt voor een meer realistische man die in staat is om gelijkwaardig contact aan te gaan.