

De Britse psychotherapeut Kathleen Saxton schreef een 'duister' boek over opgroeien met een narcistische ouder én hoe je daarvan kunt herstellen. 'Het is cruciaal dat je mild bent voor jezelf.'

tekst **Maurice Timmermans** foto's **Jildiz Kaptein**

'Het kind van een narcistische ouder raakt zwaar beschadigd'

Hoe slopend en beklemmend het is om samen te leven met een narcist, heeft Kathleen Saxton (54) zelf ervaren. Ze moest er twee jaar van bijkomen en is negen maanden uit de running geweest. Saxton kende haar ex-geliefde al twintig jaar via haar werk toen de vonk oversloeg.

"Na een paar maanden begon het bizarre en onbegrijpelijke gedrag. Steeds op de voet gevolgd door excuses. 'Ik zal het echt nooit meer doen.' Net zoals je dat bij huiselijk geweld vaak ziet."

Maar binnen de kortste keren was het weer raak. "Hij verdraaide zaken zo dat ik ging twijfelen aan mezelf. Misschien zie ik het helemaal verkeerd, dacht ik later. Narcisten zijn meesters in gaslighting en manipulatie, ze voelen haarfijn aan hoe ze je kunnen bespelen. Excuses komen niet uit het hart, maar worden op de juiste momenten ingezet."

Ze kan soms niet geloven dat ze zes jaar bij hem is gebleven. "Het was natuurlijk niet constant afgrijselijk, want dan ben je meteen weg. Diepte- en hoogtepunten wisselden elkaar af, dat maakt het zo verraderlijk. Ik ken mezelf als een sterke vrouw, maar op het eind was ik een schim van mezelf."

Het gesprek vindt plaats in de brasserie van een hotel aan het IJ, waar Saxton logeert. De Britse psychotherapeut en publicist heeft in Amsterdam afgesproken met haar beste vriendin uit New York, die werkt voor



Kathleen Saxton
Kind van een narcist
 Herkennen en helen van een jeugd met een narcistische ouder (My Parent the Peacock)
 Vert. Tosca Weijers
 Cargo;
 352 blz. €21,99

Calvin Klein en regelmatig in Nederland bivakkeert. Ze heeft twee exemplaren van haar boek *My Parent the Peacock* (2025) meegenomen, dat sinds eind juni in de Nederlandse boekhandels ligt als *Kind van een narcist*.

Mede op basis van verhalen van haar cliënten schetst Saxton hoe het moet zijn om op te groeien in een gezin met een narcistische ouder. Het is een 'duister boek' geworden, zegt ze, al geeft ze tegelijk tal van tips om de psychologische schade te repareren.

Vanwege uw eigen ervaringen zou ik eerder het boek 'Leven met een narcistische partner' verwachten.

"Dat heb ik al geschreven, maar dat manuscript ligt nog steeds thuis op de plank. Dit verhaal leent zich volgens mij meer voor een tv-serie, ik heb daar contact over met Netflix. Over narcisme in het gezin schreef ik een column in *Stylist Magazine*, een Brits vrouwenblad, en die bleek in te slaan als een bom. Een uitgever vroeg me daarna of ik er een boek aan wilde wijden."

U signaleert een 'alarmerende hoeveelheid misinformatie' over narcisme. Waar doelt u dan op?

"Narcisme kwam in 1980 in het psychiatrische handboek DSM als de narcistische persoonlijkheidsstoornis, met de bekende kenmerken als het opgeblazen zelfgevoel, de grootheidswaan en de behoefte aan bewondering. Dat is de grandioze variant. >>



'Een gezin heeft soms veel weg van een oorlogsgebied'

>> "Wat we vaak over het hoofd zien is verborgen narcisme, waar ik ook mee te maken heb gehad. Deze kwetsbare of introverte narcisten zijn geen opscheppers, maar voelen zich eerder slachtoffer. Ze grossieren in zelfmedelijden, waarvoor ze wel alle bewondering of erkenning eisen. Ze zijn zelfingenomen, maar niet openlijk. Zij richten in feite de meeste psychologische schade aan in gezinnen."

Hoe komt dat?

"Omdat de buitenwereld deze bescheiden vader of moeder niet kan verenigen met de verhalen van familieleden die gebukt gaan onder de wreedheid en het stelselmatige psychologische misbruik. Het is Dr Jekyll en Mr Hyde. Echtgenotes en kinderen worden nauwelijks geloofd."

Op sociale media lijkt het alsof we tegenwoordig omringd worden door mensen met narcisme, terwijl het in Nederland volgens schattingen om 1 procent van de bevolking gaat, met uitschieters tot 6 procent.

"Op TikTok is narcisme razend populair en gebruikt iedereen het label te pas en te onpas. Maar als je zelf deze persoonlijkheidsstoornis hebt of er als naaste mee moet leven, dan is dat echt een ander verhaal. Het heeft niets te maken met een beetje egocentrisme."

U noemt het in uw boek verwoestend om in een gezin op te groeien met een narcistische ouder. Waar zit 'm dat in?

"Op de eerste plaats in de volledige controle die de ouder met narcisme op het gezin uitoefent. Je moet weten dat deze ouders vaak zelfverzekerd en krachtig overkomen, maar dat zijn ze allerm minst. Achter dat masker tref je een spookachtig persoonkje, dat voortdurend de omgeving scant op gevaar."

"Het is een vreselijk leven, ze zijn als de dood dat anderen ontdekken hoe klein en minderwaardig ze zich eigenlijk voelen. Dat anderen bij wijze van spreken de lijm zien waarmee dat masker op hun gezicht vastzit."

En als je daar iets over zegt, krijg je de wind van voren.

"Ja, de meeste mensen met narcisme zijn als kind zwaar beschadigd en daardoor is hun persoonlijkheid ontspoord. Dat verbergen ze in het gezin door iedereen in de greep te houden. Ze regisseren een toneelstuk

waarin de partner en de kinderen van jongs af aan een rol spelen."

Zoals?

"Eén kind krijgt vaak de rol van 'gouden kind' toebedeeld. Dat klinkt aangenaam, maar is het niet. Je bent de lieveling, maar ook het slachtoffer van wat ik emotionele incest noem. Je wordt emotioneel overgenomen en je dient je in alles te voegen, tot aan je favoriete drank of voetbalclub aan toe. Je bent altijd bang om de ouder teleur te stellen. Je wordt ook diens vertrouweling. Tijdens echtelijke ruzies zoekt-ie jouw steun."

"Andere kinderen hebben een hekel aan je, omdat jij een heerlijke tijd lijkt te hebben, alle aandacht krijgt, terwijl je in feite in een gevangenis leeft. Je broer of zus speelt de zondebok, die de schuld krijgt van alles wat misgaat. Of het zogeheten 'verloren kind', dat zich klein maakt en vlucht in fantasieën of boeken. Onzichtbaar, ongehoord, vergeten."

De partner is ook niet te benijden.

"Nee, helemaal niet. Die lijdt evengoed onder het schrikbewind. Van cliënten hoor ik vaak dat ze het liefst hun koffers hadden gepakt, maar dat ze hun kinderen onmogelijk aan hun lot konden overlaten. Ze beschermen hun kinderen door te blijven, maar in het dagelijks leven kijken ze ook vaak weg. Later, in therapie, verwijten veel kinderen deze ouder dat die er niet was toen ze hem of haar nodig hadden."

Uit statistieken en wetenschappelijke studies blijkt vaak dat mannen vaker voldoen aan de criteria van de narcistische persoonlijkheidsstoornis dan vrouwen. Maar niet alle onderzoekers onderschrijven dat. Saxton evenmin.

"De cijfers zijn dikwijls vertekend omdat ze gebaseerd zijn op diagnoses in gevangenissen. Ik vermoed dat deze persoonlijkheidsstoornis net zoveel vrouwen als mannen treft. Bij vrouwen zijn we misschien eerder geneigd om te denken aan borderline persoonlijkheidsstoornis, terwijl het in feite narcisme betreft."

Ze zegt dat haar eigen start in het leven verre van florissant was. Ze groeide op in Kent, in een tumultueus gezin met een ondernemer als vader, die op haar elfde failliet ging. Hij brak met haar moeder en hertrouwde vier keer. "Als volwassene verlangde ik naar een stabiel gezin en dat voelde mijn narcistische geliefde naadloos aan."

Voor hulp zocht ze een psychotherapeut die affiniteit had met narcisme, maar de spoeling bleek dun. Ze trof er een in Californië, maar uiteindelijk heeft het schrijven haar gered.



U was uzelf volledig kwijtgeraakt. Is dat wat narcisme doet met naasten?

“Het gouden kind loopt een verhoogd risico om zelf een narcistische stoornis te ontwikkelen, een gevolg van genen en opvoeding. Vaak raakt dit kind ‘geparentificeerd’, het komt niet aan zichzelf toe omdat het eigenlijk voor de ouder zorgt. Voor alle kinderen geldt dat ze ver zijn afgedreven van zichzelf. In de spreekkamer ga ik samen met de cliënt op zoek naar de interne waakvlam, naar de bron van het ware zelf.”

Is volledig herstel mogelijk?

“Absoluut. Je zult moeten leven met een litteken, maar cruciaal is dat je jezelf niet op de kop blijft zitten voor wat je hebt meegemaakt, maar compassie gaat voelen voor jezelf, mild bent voor jezelf. Daar kan ik als therapeut bij helpen. Voor sommige cliënten voelt die langdurige, persoonlijke aandacht ongemakkelijk, ze krijgen er een narcistisch gevoel bij. Haha.”

U raadt de ‘grey rock method’ aan voor volwassenen die moeten dealen met een narcistisch gezinslid of een leidinggevende. Wat houdt die methode in?

“Daarmee bedoel ik dat je je niet laat verleiden tot een confrontatie of bewondering. Je blijft op afstand. Stel grenzen, wat ik ook tieners zou aanraden in een gezin. Voorkom bijvoorbeeld dat de narcistische ouder

OVER DE SCHRIJVER

Kathleen Saxton (1972) is psychotherapeut en tv-presentator. Ze werkt in Londen en New York. Ze behandelt onder meer depressies, eetstoornissen en hoarding. Ze geeft ook groeps sessies voor het bedrijfsleven.

Haar tweede boek verschijnt in september en heet *Sly & Mighty*. Dat draait om toxische CEO's. Saxton woont samen met haar hond Humphrey en heeft twee volwassen kinderen.

steeds je kamer binnendendert. Maar accepteer ook dat er iets mis is, en dat je daar slachtoffer van bent. Misschien zijn er burens of leraren die je kunnen steunen.”

De dood van de narcistische ouder betekent niet altijd het einde van de ellende.

“De dood roept vaak tegenstrijdige emoties op als verdriet, maar ook angst en boosheid. Om het verlies van je ouder, en tegelijk om de jeugd die je nooit hebt gehad. Om de nooit ontvangen excuses en erkenning. Het blijven vaak open wonden. Het is aan mij om die zorgvuldig schoon te maken, door te achterhalen wat pijn doet en waarom. Soms gaat de terreur na het overlijden door.”

O ja?

“Ja, noem het postuum misbruik. Ik heb al vaker meegemaakt dat sommige kinderen bij wijze van straf kunnen fluiten naar de erfenis, dat ze bij de verdeling van het geld aan het kortste eind trekken, of een afschuwelijke brief onder ogen krijgen. Vooral degenen die het gezin ooit de rug hebben toegekeerd. Die zullen boeten.

“Ook kunnen broers en zussen dan onderling in conflict raken, of met de nog levende ouder. Het gezin zou een plek moeten zijn waar je je veilig voelt, maar het heeft soms veel weg van een oorlogsgebied.” <<