

Bij narcisme denken we snel aan machthebbers, de Trumps van deze wereld. Maar de werkelijkheid ligt veel genuanceerder, en secretaresses zijn helaas een makkelijke prooi. “Narcisme veroorzaakt veel verborgen leed in organisaties.”

ALS JE MANAGER ZICHZELF MEER DAN GEWELDIG VINDT

Wendy's nieuwe manager Inge was een knappe, charismatische dame. “Ik vond mezelf eigenlijk maar een saai persoontje, maar Inge gaf me het gevoel dat ze me volledig accepteerde. Ik koesterde me in haar aandacht, alsof ik zo veel mogelijk zonnestralen wilde opvangen op een grijze dag. Ze prees me omdat ik zo behulpzaam was en omdat ze me vertrouwde, kreeg ik er steeds meer taken bij. “Toen ik via een collega-secretaresse hoorde dat ze over me roddelde, wilde ik het eerst niet geloven. Toch was ik zo van streek, dat ik een rapport met een ernstige fout verzond. De directeur stormde mijn kamer binnen. Inge liep naar ons toe en terwijl ik op haar steun rekende, keek ze me ijskoud aan en zei: ‘Dit is nu wat ik bedoel, Frank.’ Later bleek dat ze al weken negatieve verhalen over mij rondbazuinde. Waarom? Omdat, zo hoorde ik, de directeur een goede indruk van mij had en mij als zijn assistent wilde. Omdat ik praktisch al haar werk deed, wilde Inge dit per se voorkomen. Uiteindelijk werd ik ontslagen.” Wendy vertelde haar verhaal aan Iris Koops voor haar boek *Je leven in eigen hand – verder na narcistische mishandeling*. Iris schreef al diverse boeken over narcistische mishandeling, is zelf ervaringsdeskundige en oprichter van het informatieplatform Verdwenenzelf.org, waaraan ook een netwerk van therapeuten verbonden is. Ze vertelt: “Wendy's verhaal haalt meteen een groot misverstand aan. Bij narcisme denken we snel aan autoritaire

mannen, de gladde praatjesmakers, terwijl ook vrouwen narcist kunnen zijn.” De situaties in dit artikel kunnen dus net zo goed over vrouwen gaan, ook al verwijzen we voor de leesbaarheid naar ‘hij’.

GEEN EMPATHIE

Maar narcisme, wat is dat dan precies? Een psychische stoornis, waar naar schatting minimaal 1 procent van de mensen aan lijdt. Iris: “Een narcist gaat volledig uit van zijn eigen behoeften en ziet jou als een verlengstuk van zichzelf, maar tegelijk houdt hij geen rekening met je. Alles draait om hem.”

Narcisme ontstaat vaak tijdens de kinderjaren, als je normaal gesproken empathie en zelfreflectie ontwikkelt. Bij narcisten is dit proces gestagneerd, bijvoorbeeld door ernstig trauma of juist omdat hun ouders hem ze kind de hemel in hebben geprezen. “Een narcist heeft daardoor heel weinig zelfgevoel. Dit compenseert hij door een imago hoog te houden, gebaseerd op grootheidswaanzin. Hij is geweldig, vindt hij zelf althans, en mensen om hem heen moeten dit beeld voeden. Met positieve aandacht, wel te verstaan; negatieve tolereert hij niet.”

Iedereen kan slachtoffer worden van een narcist, zeker ook mannen, benadrukt Iris. Maar secretaresses zijn wel een makkelijke prooi, zo blijkt uit diverse boeken en ervaringsverhalen. “Zij zijn het verlengstuk van hun baas, dat is tenslotte de kern van hun werk. Precies die afhanke-

lijkheidsrelatie maakt ze extra kwetsbaar.”

Maar dat niet alleen, ook de eigenschappen van een assistent spreken narcisten aan. Capabel, empathisch, soms een tikkeltje onzeker, maar altijd gedreven om kwaliteit te leveren. Precies waar een narcistische manager graag ‘gebruik’ van maakt om zichzelf goed te voelen. Toch is zijn gedrag vaak lastig op te merken, weet Iris. Niet alleen op de werkvloer, ook bijvoorbeeld thuis of binnen families. Daarom vermoedt ze dat het werkelijke aandeel narcisten veel hoger ligt dan 1 procent.

TWIJFEL ZAAIEN

“Dit komt ook door de kern van de stoornis”, vervolgt ze. “Namelijk het gevoel geven dat het aan jou ligt, narcisten zijn meesters in twijfel zaaien. En je verwacht een normaal persoon voor je te hebben, waardoor je ook weer snel denkt: zie je wel, het ligt aan mij.” Bovendien zijn de signalen verborgen, in tegenstelling tot seksueel of fysiek geweld, dat meestal aanwijsbaar is. Iris verklaart: “Een narcist ontpopt zich tot een kameleon. Andere collega’s kunnen een veel positiever beeld van diegene hebben dan jij. Puur omdat hij zich bij hen anders gedraagt. Vaak sta je er dan ook nagenoeg alleen voor.”

Diverse onderzoeken bevestigen ook dat narcisten uitstekende doorgroeiërs zijn, tot aan de top van het bedrijf aan toe. Sterker, ze beheersen dit spel zo goed, dat ze zelfs meer verdienen dan andere topmanagers, blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse professor Jennifer Chatman (*When ‘Me’ Trumps ‘We’: Narcissistic Leaders and the Cultures they Create*, 2020).

Die wisselende gedaanten vormen een van de kenmerken waaraan je een narcist herkent. En volgens Iris is bewustwording van dit gedrag de eerste stap. Maar waar ligt de scheidlijn, wanneer heb je gewoon een baas die af en

‘Een narcist ontpopt zich tot kameleon. Vaak sta je er alleen voor’



toe humeurig is? En wanneer slaat gedrag door naar de narcistische kant? Ze stelt gerust: “Er zijn zeker gradaties, van bazen met lichte trekken tot een ernstige stoornis. Ook maken niet alle narcisten je werkende leven tot een hel. Misschien heeft je manager wel sterke narcistische trekken, maar behandelt hij jou met waardering vanwege je rol voor hem. Toch kan hij de sfeer thuis verzieken, omdat hij – wrang genoeg – bijvoorbeeld zijn partner al als slachtoffer heeft gekozen.”

Wel een ander, duidelijk kenmerk is wisselvalligheid. Stel, je baas is voor zijn eerste kopje koffie niet aanspreekbaar, maar knapt na de eerste slok altijd op. Dan is het waarschijnlijk gewoon karakter. “Anders wordt het als hij je de ene dag poeslief begroet en de volgende dag zwijgend voorbij loopt, zonder aanleiding. Narcisten zijn dol op de stiltebehandeling. Je kunt ook e-mails missen die andere mensen wel krijgen.”

Die inconsequenties uiten zich ook op andere manieren. Je hebt bijvoorbeeld samen iets afgesproken, of weet hoe iets werkelijk zit. Toch steekt je manager in een vergadering opeens een ander verhaal af. “Als ondersteuner notuleer jij netjes zijn opmerkingen, waarna je natuurlijke neiging is om hem er achteraf op aan te spreken. Grote kans dat hij ontploft, want ontmaskerd worden is het laatste wat hij wil.” Dat negatieve gedrag – waaronder ook roddelen, je werk afkraken, sneren uitdelen, pesterijtjes – is precies nog een kenmerk. “Vaak is het ook buiten proportie. Hij schiet uit zijn slof omdat je een keertje de tram gemist hebt, alsof je dit expres hebt gedaan.”

Toch zie je deze kenmerken meestal niet vanaf dag één,

nuanceert Iris. “Omdat hij je als een verlengstuk van zichzelf ziet, wil hij eerst vertrouwen wekken, een band opbouwen. Door die aandacht voel je je geleid en ga je steeds harder werken, waardoor je uiteindelijk je grenzen niet meer herkent.” Ze is er dan ook stellig over: een narcist gebruikt je. Maar omdat je het zo lastig herkent, en je eerst aan jezelf twijfelt, kan het jaren doorgaan – met alle gevolgen van dien.

ZIEKMELDINGEN

Iris spreekt dan ook bewust over narcistische mishandeling. “Slachtoffers gaan slechter functioneren. Dit krijg jij natuurlijk op je bord, waarna je in een negatieve spiraal belandt: gedreven vanuit je drive om je baas niet teleur te stellen, wil je de band herstellen. Daarover krijg je weer een complimentje en denk je: ach, misschien valt het allemaal wel mee... Tot het weer gebeurt, en weer.” Faalgevoelens spelen dan ook op, net als tekenen van een burn-out: moe, hartkloppingen, slecht slapen. “Veel slachtoffers melden zich uiteindelijk ziek, wat op zich al een signaal is. Een narcist laat vaak een spoor van ziekmeldingen achter.” Zover wil je het natuurlijk niet laten komen, dus wat is

verstandig om te doen? In ieder geval informatie verzamelen, ook online vind je al veel voorlichting (zie bijvoorbeeld Iris’ website Verdwenenzelf.org). Heb je sterke vermoedens dat je met een narcist te maken hebt, dan kun je een collega in vertrouwen nemen. “Een enkeling, en alleen als je die persoon écht vertrouwt”, waarschuwt ze. “Juist omdat een narcist zich bij iedereen anders opstelt.” En naar de bedrijfsarts of officiële vertrouwenspersoon gaan? “De meeste professionals erkennen en herkennen deze vorm van mishandeling niet. Je schiet er vrij weinig mee op, is mijn ervaring. Slachtoffers die behoorlijk onderuit zijn gegaan, raden we wel altijd hulp aan bij therapeuten die in narcisme thuis zijn.” Tot slot rest er maar één andere oplossing, hoe hard ook: een nieuwe baan zoeken. Want hoe eerder je zelf ingrijpt, hoe kleiner de schade. Ook met Wendy liep het gelukkig goed af. Ze vond een nieuwe baan en bewaakt daarin de afstand tot collega’s, terwijl ze het contact toch prettig houdt. “Ik weet nu beter wie ik ben en ben minder makkelijk in te palmen.”