

Home > Thema's > Narcisme > Niet elke kant van narcisme is slecht voor je relatie, blijkt uit nieuw onderzoek

Niet elke kant van narcisme is slecht voor je relatie, blijkt uit nieuw onderzoek



Geschreven door
Esther Ruijters



Beeld: Federica Giacomazzi

Opslaan

leestijd 3 minuten

Actueel 17 juni 2026

Niet narcisme zelf maar hoe een narcist het zelfbeeld beschermt heeft invloed op een relatie, blijkt uit recent onderzoek. Bewondering zoeken of de competitie aangaan, wat werkt beter in een relatie?

Meer lezen van Psychologie Magazine?



Stel ons dan in als vertrouwde bron op Google

instellen →

Tien jaar geleden studeerde ik Psychologie en kreeg ik voor het eerst het diagnoseboek de DSM in handen. 's Avonds op de bank klapte ik hem open en turfde, met mijn vriend naast me, aan welke stoornissen hij allemaal voldeed. Sindsdien eindig ik ruzies vaak met: 'Jij bent echt een narcist.' Ik meen er niks van, hij is niet narcistisch, maar het bekt gewoon zo lekker.

Vooropgesteld; narcisme is een glijdende schaal. Iedereen heeft in bepaalde mate [narcistische trekken](#). Pas als je zo narcistisch bent dat anderen of jijzelf daar last van hebben, wordt er van een [narcistische persoonlijkheidsstoornis](#) gesproken. Die kan ontstaan door een jeugd vol verwaarlozing of juist door een verstikkende hoeveelheid aandacht van de ouders, legt GZ-psycholoog [Martin Appelo](#) uit in een eerder artikel van Psychologie Magazine over [narcisme in relaties](#). Naar schatting heeft 0,1 tot 6 procent van de mensheid een narcistische persoonlijkheidsstoornis.

Involed van narcisme op relaties

Volgens de theorie van Narcistische bewondering en rivaliteit zijn er twee verschillende manieren waarop mensen met narcisme hun [eigenwaarde](#) proberen te beschermen; door bewondering te zoeken of door te rivaliseren met anderen. Iemand kan proberen bewondering te krijgen door uit te blinken, charmant te zijn en successen te tonen. Of juist door te rivaliseren; defensief, competitief, superieur of kleinerend te reageren. Veel mensen met narcisme vertonen beide kanten, afhankelijk van de situatie.

Uit [recent onderzoek van Michigan State University](#) blijkt nu dat niet narcisme zelf, maar hoe bewondering en rivaliseren tot uiting komen invloed hebben op de [relatie](#). In dit onderzoek werden gedurende een periode van zes jaar bijna 6000 partners bevraagd over de narcistische trekken van hun eega en de tevredenheid met de relatie. Waar de competitieve kant al direct vanaf het begin van een relatie zorgt voor problemen, vonden de onderzoekers dat de bewonderingsgerichte kant géén invloed heeft op een relatie.

Rivaliteit zet al vroeg de toon in een relatie

Dat [relaties met een vijandige narcistische partner](#) al vanaf het begin problematisch zijn, komt doordat het rivaliserende gedrag relaties al in een vroeg stadium kan ondermijnen, door vijandigheid, kritiek en gebrek aan warmte. Dat zet al in vroeg stadium de toon in de relatie.

‘Houd maar in je achterhoofd dat narcistisch zijn ook voor een narcist zélf enorm stressvol is’, adviseert psychiater, psychoanalyticus en coach Lili Sanders. Het helpt ook om te beseffen dat achter narcisme altijd [trauma](#) schuilgaat.

Wellicht nóg erger dan een relatie met een narcist: een relatie met een psycholoog, die bij ruzies met haar diagnoseboek wappert.

Lees ook: [Zo ziet narcisme eruit bij vrouwen \(en dat is anders dan bij mannen\)](#)

Meer lezen over dit thema?

Narcisme

Of [bekijk alle thema's](#)

Opslaan



Geschreven door

Esther Ruijters

Esther Ruijters is journalist en GZ-psycholoog.

[Meer over deze auteur](#)