

Mjon van Oers



NARCISTISCH
MISBRUIK
IN DE LIEFDE
50 VRAGEN EN
ANTWOORDEN

Mjon van Oers

NARCISTISCH
MISBRUIK
IN DE LIEFDE
50 VRAGEN EN
ANTWOORDEN



AnkhHermes

Inhoud

Waarom dit boek?	9
Inleiding	13
Narcisten: wie zijn dat?	17
1. Hoe herken je een narcist?	19
2. Wat zijn typisch narcistische eigenschappen?	21
3. Wat is het verschil tussen een psychopaat, een sociopaat en een narcist?	23
4. Kunnen vrouwen narcistisch zijn?	24
5. Is de narcistische persoonlijkheidsstoornis veranderbaar?	26
6. Is hij écht een narcist?	28
Leven met narcistisch misbruik	31
7. Wat maakt een narcist een misbruiker?	33
8. Hoe onderscheid je narcistische van gezonde relaties?	36
9. Waarom heeft een narcist zo veel problemen met seks?	39
10. Wat zorgt ervoor dat je in de relatie blijft?	40
11. Zijn er tekenen waar je op kunt letten?	42
Hoe gaat een narcist te werk?	45
12. Wat is narcistisch misbruik?	47
13. Hoe weet je of je narcistisch misbruik hebt ervaren?	48
14. Is er een verband tussen narcisme en pathologisch liegen?	50
15. Kiezen narcisten kwetsbare prooien uit?	51

De gevolgen van narcistisch misbruik **55**

- 16. Welke schade veroorzaakt narcistisch misbruik? 57
- 17. Hoe word je door narcistisch misbruik beïnvloed? 60
- 18. Welke invloed heeft narcisme in je relatie op je gezondheid? 63
- 19. Wat zijn tekenen van een trauma door narcistisch misbruik? 64
- 20. Waarom moet je brein herstellen van narcistisch misbruik? 67

Omgaan met een narcist **71**

- 21. Hoe kun je ervoor zorgen dat de narcist gelukkig blijft? 73
- 22. Hoe kun je doorzien en hanteren wat narcisten doen? 75
- 23. Welke stappen kun je zetten om jezelf te beschermen? 78
- 24. Kun je voorkomen dat je in de vallen van een narcist trapt? 80
- 25. Hoe kun je 'winnen' van een narcist? 82

Jezelf bevrijden van narcistisch misbruik **87**

- 26. Hoe kun je narcistisch misbruik stoppen? 89
- 27. Waarom is het zo moeilijk om een narcist te verlaten? 91
- 28. Wat doe je als de geen-contactmethode niet werkt? 94
- 29. Hoe ga je om met sceptici van narcistisch misbruik? 96
- 30. Moet je de nieuwe prooi van de narcist waarschuwen? 98

Herstellen van een narcistische relatie **101**

- 31. Hoe stop je de pijn na narcistisch misbruik? 103
- 32. Gedumt door een narcist? Waarom kost het zo veel verdriet? 105
- 33. Hoe kan spiritualiteit je helpen helen van narcistisch misbruik? 108
- 34. Wat betekent 'herstellen van narcistisch misbruik' eigenlijk? 110
- 35. Wat kun je doen om je herstel zelf te ondersteunen? 112
- 36. Hoe ga je om met de woede na een narcistische relatie? 115

Terug naar jezelf	117
37. Hoe krijg je je zelfvertrouwen terug na narcistisch misbruik?	119
38. Wat is je eigen rol bij narcistisch misbruik?	121
39. Hoe kun je zelf de controle over je leven terugnemen?	123
40. Hoe kan het doorzien van narcisme je sterker maken?	126
41. Op welke manieren kom je weer tot zelfliefde na narcistisch misbruik?	128
En de liefde?	133
42. Is een relatie met een narcist in de toekomst te voorkomen?	135
43. Hoe onderscheid je ware liefde van narcistische liefde?	136
44. Wat te doen met nieuwe liefdes?	138
45. Hoe maak je liefdevolle keuzes voor jezelf na narcistisch misbruik?	140
Leven in overeenstemming met je ziel	143
46. Hoe kun je je leven na narcistisch misbruik herzien?	145
47. Hoe vind je je vertrouwen in het leven terug?	147
48. Hoe kun je betekenis geven aan je ervaringen van narcistisch misbruik?	151
49. Wat kun je doen om te transformeren van slachtoffer naar overlever?	152
50. Hoe creëer je een beter leven na narcistisch misbruik?	155
50 redenen om je narcistische relatie te beëindigen	159
Test: is mijn partner een narcist?	163
Ten slotte	171
Over Mjon	173
Bronnen	175

Waarom dit boek?

Er is momenteel een stille pandemie gaande waardoor wereldwijd miljoenen mensen zich alleen, angstig en in de war voelen. Ze twijfelen aan zichzelf, zijn hun levenskracht verloren, worstelen om te ontsnappen aan hun situatie en hebben vele onbeantwoorde vragen.

Over fysieke mishandeling wordt zelden gesproken. Nog minder hoor je over emotionele of psychische mishandeling vanwege de moeilijkheden om die vast te stellen, zelfs door professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Gelukkig is er wereldwijd een groeiende schat aan informatie beschikbaar over het onderwerp ‘narcistisch misbruik’, afkomstig van ervaringsdeskundigen zoals ik.

Hoe narcistisch misbruik voelt

In de eerste plaats is dit boek geschreven voor slachtoffers van narcistisch misbruik.

Als je zelf narcistisch misbruik hebt ervaren, kan het goed zijn te lezen hoe je werd meegesleept in de emotionele verslaving aan een situatie die nooit beter maar alleen maar erger wordt. Het kan je goed helpen de gevoelens te begrijpen die je misschien doormaakt. Ook als je zelf geen directe ervaring hebt met narcistisch misbruik, maar je bent een betrokken partij (vrienden, familie, kennissen, huisartsen, psychologen, advocaten, rechters, jeugdzorg, et cetera), kan dit boek interessant voor je zijn. Je kunt beter begrijpen wat er zich allemaal afspeelt in het leven van een slachtoffer van narcistisch misbruik.

Als iemand die zelf ervaring heeft met dit soort relaties, weet ik hoe overweldigend uitpuittend (en zelfs verwoestend) die kunnen zijn. Ik had graag zelf een boek gehad om te kunnen lezen over de kenmerken van narcisme, toen ik deze desoriënterende ervaring meemaakte. Helaas wist ik toen nog niets van de narcistische persoonlijkheidsstoornis en de gevolgen daarvan in de liefde. Daarom wil ik jou nu voorzien van wat ik zelf destijds gemist heb: een algemene gids om te zien in welke situatie je je op dit moment bevindt en je te begeleiden op de weg naar herstel van narcistisch misbruik.

Groei en betekenis vinden

De reden dat ik dit boek over narcistisch misbruik wilde schrijven, is dat er veel mensen zijn die relaties zijn aangegaan vol verdriet en hartepijn, waardoor ze zich verwoest voelen. Er is echter geen reden om je verwoest te blijven voelen door deze relaties, als je kunt inzien dat alle liefdes in je leven een betekenis hebben. De groei die je door een dergelijke ervaring kunt doormaken, is bijzonder. Al was het alleen al omdat ze je voor altijd bewuster maakt van wat het te betekenen heeft om wel of niet door te gaan met bepaalde personen in je leven.

Je kunt altijd betekenis vinden in je ervaringen – zelfs in de slechte. Dat is de belangrijkste boodschap die ik je in dit boek wil meegeven: vind betekenis in je ervaring.

Toen ik bijvoorbeeld jaren geleden zelf mijn relatie met een zeer narcistische man had beëindigd, inspireerde mij dat om mijn eerste boek over narcisme te schrijven. Inmiddels heb ik heel veel informatie verspreid in de vorm van blogs, artikelen, (e-)boeken, workshops en lezingen, waarmee ik al duizenden vrouwen heb kunnen helpen!

Wat ik daarmee wil zeggen is dat er altijd een betekenis te vinden is in de ervaring. Dat is waarop je je zou kunnen focussen – op de positieve dingen waardoor jij als mens kunt groeien – in plaats van je te richten op het gemis, het trauma en de pijn. Ik hoop dat je mede door het lezen van dit boek op zijn minst met mij de uitdaging wilt aangaan om te ontdekken wat die voor jou kunnen zijn.

Opmerkingen bij het lezen

Hoewel ik me in dit boek richt tot vrouwen, kan mijn verhaal ook voor mannen van toepassing zijn. Interpreteer wat ik hier schrijf met wijsheid voor je eigen situatie. Dit boek is niet bedoeld om je een persoonlijk relatieadvies te geven. Het is ook niet bedoeld ter vervanging van psychotherapie. Ik ben geen therapeut of psychiater. Wel kan mijn boek een waardevolle aanvulling zijn op therapie. Ik ben iemand die je als schrijver helpt om je leven te transformeren. Ik raad je dan ook aan om verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen en – indien nodig – een therapeut te zoeken die ervaring heeft met narcistisch misbruik en de dynamiek hiervan in relaties goed begrijpt om je zo verder te helpen met eventuele trauma's, verslavingen, enzovoorts.

Dit boek bevat een collectie van artikelen die ik de afgelopen jaren online heb gepubliceerd. Ze bevatten de nieuwste inzichten en de meest recente informatie. Sommige artikelen zijn om die reden aangepast, herschreven of veranderd.

Het gaat er hier niet over om mensen met een stoornis te veroordelen. Als schrijver ontkom ik er echter soms niet aan om met krachtige woorden de situatie duidelijk te maken en de ernst ervan te onderstrepen. Het gaat hier om het beschrijven en doorgronden van narcistisch misbruik, zodat je jezelf ertegen kunt beschermen, groeien en verder kunt gaan.

Ik vind het geweldig om mijn steeds groter wordende groep lezers op het gebied van narcisme te begeleiden bij hun transformatie. Ik ben al mijn trouwe lezers dankbaar voor het ondersteunen van mijn werk. Zij zijn de inspiratiebron voor de totstandkoming van dit boek.

Mjon van Oers

Inleiding

Of de narcist in je leven nu slechts wat narcistische trekken heeft of het volledige spectrum van de stoornis, of hij nu arrogant, overdreven kritisch, hooghartig, bazig, negatief, sensitief, pronkerig, passief is, of gewoonweg egocentrisch, dit boek heeft de antwoorden waar je naar op zoek bent. Ik behandel 50 indringende vragen om te kunnen begrijpen waarom narcisten doen wat ze doen. Wat je situatie ook is, na het lezen van dit boek heb je meer begrip van deze personen en kun je beter met ze omgaan.

Dit boek geeft je daarnaast meer informatie over het herstellen van narcistisch misbruik, en tips over hoe je bij jezelf terug kunt komen.

Ik beantwoord vragen als: Hoe kun je een narcist herkennen? Zijn er tekenen waar je op kunt letten? Wat maakt een narcist een misbruiker? Hoe kun je het beste omgaan met een narcist? Waarom is het zo moeilijk om een narcist te verlaten? Kan een narcist veranderen? Hoe kun je transformeren van slachtoffer-overlever naar creator van een nieuw leven? En nog veel, veel meer.

Het blijkt steeds maar weer dat het niet zo gemakkelijk is om te herstellen van de schade die je oploopt door narcistisch misbruik. Er is vaak heel wat voor nodig, voordat je de transformatie kunt maken van slachtoffer naar overlever. Nog lastiger lijkt het om, vanuit een situatie die hopeloos lijkt en waarin je jezelf verloren voelt, een beter leven te creëren.

Jouw situatie kan op dit moment in een van de volgende categorieën vallen:

- Je bent nog steeds bij de narcist, hoewel je weet dat er iets moet veranderen om je leven te verbeteren. Toch voel je je zo verstrikt dat je niet weet hoe je kunt vertrekken.

- Je hebt contact met iemand die narcistisch gedrag vertoont, maar weet niet hoe je jezelf daartegen moet beschermen.
- Je bent door de narcist ‘weggegooid’, maar hebt nog steeds het gevoel verslaafd aan hem te zijn.
- Je bent iemand die meer informatie wil als naaste of hulpverlener van iemand die leeft met een narcist.
- Je bent uit de relatie gestapt en probeert jezelf en je geestelijke gezondheid te herstellen.

Wat je situatie ook is, deze collectie artikelen kan je helpen bij het inzicht in en het herstellen van narcistisch misbruik. Je verwerft kennis en inzichten en zo kom je steeds een beetje verder.

Er zijn allerlei manieren om te herstellen en op het internet vind je waarschijnlijk veel informatie die je daarbij zou kunnen helpen. Toen ik zelf jaren geleden geconfronteerd werd met narcistisch misbruik in een relatie, had ik niet het geluk om zoiets te vinden als dit boek. Ik moest zelf het hele internet afspeuren naar informatie. Daarom heb ik nu voor jou mijn meest waardevolle artikelen voor dit doel geselecteerd en bijeengebracht in dit boek.

Verschuiving in perspectief

Laat ik eerlijk zijn. Het verwerken van narcistisch misbruik is een complexe aangelegenheid. Het lezen van dit boek zal niet van de ene op de andere dag je leven veranderen. De waarheid is dat het leven altijd met een reeks van uitdagingen komt, en narcistisch misbruik is een levensgrote uitdaging. Waar dit boek wel toe kan leiden, is een verschuiving. Geen verschuiving naar een leven waarin problemen niet meer bestaan, wel in je perspectief, waardoor je deze problemen in een ander daglicht kunt gaan zien.

Door zelfstudie, kracht en persoonlijke ontwikkeling kun je narcistisch misbruik niet alleen overleven, maar kun je zelfs een beter bestaan dan ooit creëren, vol vreugde, vrijheid en echte liefde.

Uit ervaring weet ik hoe mooi het leven weer kan worden, omdat ik zelf door het herstelproces ben gegaan van narcistisch misbruik. Ik wil graag dat jij dat ook gaat ervaren en dat je succes hebt bij je

herstel. De compilatie van artikelen in dit boek is bedoeld als inspiratie om je daarbij te steunen.

Narcistisch misbruik in de liefde is een ingewikkelde zaak. Het boek begint dan ook met het ontrafelen van wat het eigenlijk is. Vervolgens neemt het boek je mee op een spirituele reis, terug naar jezelf, die begint wanneer de relatie eindigt. Achter in het boek vind je ter inspiratie nog een overzicht van 50 redenen om de relatie met een narcist te beëindigen. Hier vind je ook drie testen om na te gaan of je in je relatie echt met een narcist te maken hebt.

Herstellen van narcistisch misbruik gaat in essentie over het vinden van je ware zelf.

Narcisten: wie zijn dat?

Narcisten veroorzaken in relaties een ongezonde, wanhopige liefde. Hun zogenaamde liefde klopt niet, want narcisten kennen geen echte liefde, alleen een ongezonde eigenliefde. Ze zullen je met hun romantische nepliefde op vele manieren proberen te misbruiken.



1. Hoe herken je een narcist?

De term 'narcist' is tegenwoordig een populair label voor allerlei psychische tekortkomingen. Later we echter niet vergeten dat er een enorm verschil zit tussen wat nog 'normale' narcistische eigenschappen zijn, en een allesoverheersende narcistische persoonlijkheidsstoornis.

Narcisme komt als persoonlijkheidskenmerk bij iedereen wel voor, in verschillende gradaties. Een persoon kan een aantal narcistische kenmerken hebben, wat tamelijk normaal is, of er erg veel hebben, zoals het geval is bij een narcistische persoonlijkheidsstoornis, of er ergens tussenin zitten. Een echte narcist vertoont niet zomaar wat arrogante gedragspatronen, maar heeft een ernstige psychische aandoening.

Narcisten met veel macht kunnen enorme schade en crisissen in de samenleving veroorzaken. Dichter bij huis kunnen ze je als familielid, collega of baas volledig te gronde richten. Nog dichterbij komt een narcist in romantische relaties. Ze manifesteren zich naar buiten toe als de perfecte partner, maar hebben ondertussen geen oog voor het welzijn van hun partner of de omgeving. De enige aan wie iemand met de narcistische stoornis denkt, is aan zichzelf. Het is logisch dat dit veel, heel veel problemen in liefdesrelaties veroorzaakt.

We hebben dus allemaal wel wat narcistische eigenschappen, maar je moet er buitensporig veel van hebben voordat je wordt gediagnosticeerd als een narcist. Er worden negen hoofdeigenschappen onderscheiden. Om te worden gediagnosticeerd als narcist moet je op minimaal vijf eigenschappen scoren om de diagnose van een narcistische persoonlijkheidsstoornis te krijgen. Wat zijn nu deze negen typisch narcistische eigenschappen?

1. Een opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid (zonder de bijbehorende prestaties).
2. Fantasieën over grenzeloos succes, grenzeloze macht, genialiteit of ideale liefde.
3. Gedachten over hoe bijzonder en uniek men is.
4. Excessieve behoefte aan bewondering.
5. Het gevoel bijzondere rechten te hebben.
6. Anderen exploiteren en misbruiken voor eigen gewin.
7. Een gebrek aan empathie; niet bereid de gevoelens en behoeften van anderen te erkennen.
8. Afgunstig op anderen, of ervan overtuigd dat anderen afgunstig zijn.
9. Arrogant of hooghartig in houding of gedrag.

Deze lijst bevat de hoofdkenmerken, maar de ene narcist is de andere niet. Zo eist de 'openlijke' narcist vaak de aandacht op en trekt hij zich weinig van anderen aan. De 'verborgen' of 'sensitieve' narcist gaat ook voor eigen gewin, maar is juist gevoelig voor andermans mening.

Natuurlijk mechanisme

Laten we niet vergeten dat narcisme ook nog ergens goed voor is. In de gezonde vorm is het een natuurlijk mechanisme van het menselijke ego tot zelfbehoud. In de psychoanalyse wordt narcisme gezien als noodzakelijk voor onze ontwikkeling. Het is het streven van een kind om groot en zelfstandig te zijn. Eenmaal volwassen, maakt het kinderlijke egocentrisme plaats voor een gezonde eigenliefde, gecombineerd met aandacht voor de behoeften van anderen. Wie lijdt aan de narcistische persoonlijkheidsstoornis is emotioneel onvolwassen gebleven. De narcist is blijven hangen in de kinderlijke fase en denkt dat alles altijd om het eigen ik draait.

Narcisten leven continu vanuit egocentrische gedragingen, gevoelens en gedachten. Natuurlijk, we zijn allemaal weleens boos, egoïstisch of oneerlijk, maar dat is niet geboren uit een verlangen om andere mensen te kwetsen en te misbruiken. Geen normaal

mens doet dat, en daarin schuilt het grootste verschil met iemand met de narcistische persoonlijkheidsstoornis.

De schattingen, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, over het aantal mensen met een narcistische stoornis lopen sterk uiteen. Bovendien zijn er verschillen van inzicht over wat nu een echte narcistische persoonlijkheidsstoornis is, en wat een karakter met narcistische trekken. Er zijn echter gegronde redenen om aan te nemen dat beide groepen groot zijn, en dat het aantal mensen met een narcistische stoornis in elk geval veel groter is dan men vaak vermoedt of inschat. En geloof me, je wilt met geen van hen je leven delen.

2. Wat zijn typisch narcistische eigenschappen?

Er was eens een knappe jongeman, Narcissus genaamd en gedefinieerd als een mythisch wezen, die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld, waardoor hij voor straf in een narcis veranderde.

Nu, in het tijdperk van internet, worden narcisten vaak gedefinieerd als mensen die soms slim, soms dom, maar op een bepaalde manier bijna altijd sluw en geslepen zijn. Het kunnen helden zijn die hunkeren naar aandacht in welke vorm dan ook. Of het kan de man zijn die leeft in het sprookjesland van de liefde en die jou daarin probeert mee te slepen. Narcisten voelen zich onbemind en onwaardig. Vandaar dat ze zo hard hun best doen om gezien te worden. Hoe meer weerstand ze tegenkomen, hoe moeilijker het wordt ze te negeren.

Het gedrag van narcisten heeft een herkenbaar patroon. Je moet alleen wel weten waar je op moet letten. De wetenschappelijke omschrijvingen van een narcist zijn vaak ingewikkeld. Daarom volgen hier tien veelvoorkomende profielen van mensen met typisch narcistische eigenschappen. Ze kunnen je helpen om narcisten gemakkelijker te leren herkennen in het dagelijkse leven.

1. Narcisten zijn diegenen die je met hun overtuigende charme al tijdens het eerste afspraakje helemaal voor zich weten te winnen, om je snel daarna vast te ketenen.

2. Narcisten zijn die partners die je verraden in de liefde, die beledigend, manipulatief en bezitterig zijn, die niet alleen de relatie verpesten, maar ook je gevoel van eigenwaarde, je financiën, en, als ze de kans krijgen, je hele leven.
3. Narcisten zijn die ouders in een disfunctioneel gezin die de kinderen misbruiken voor hun eigen belangen, die hen verwaarlozen, negeren of juist buitensporig verwennen, die hen controleren en veel psychische schade aanrichten.
4. Narcisten zijn die vrienden die onverantwoordelijk, egocentrisch, onbetrouwbaar en oneerlijk zijn en die grote problemen in je leven kunnen creëren.
5. Narcisten zijn die burens die valse geruchten verspreiden, disharmonie brengen in de buurt en mensen tegen elkaar opzetten.
6. Narcisten zijn die familieleden die de hele familie in rep en roer brengen; het zijn de pestkoppen die anderen vaak naar beneden halen en intimideren met hun driftbuien.
7. Narcisten zijn die collega's die manipulatief, onethisch en oneerlijk zijn en die bereid zijn om persoonlijke en zakelijke schade aan te richten om hun doelen te bereiken.
8. Narcisten zijn die bazen die de macht en controle willen en met opzet anderen in het geniep schade toebrengen, om er zelf beter van te worden.
9. Narcisten zijn die politici die alleen het beste met zichzelf voor hebben, onverantwoordelijk gedrag vertonen, mensen in de samenleving tegen elkaar opzetten, angst zaaien, de zwakkere als zondebok gebruiken en de verworvenheden en rechten van de mens aantasten.
10. Narcisten zijn die staatshoofden, leiders en mensen die tot de elite behoren die gewetenloos hun macht misbruiken, oorlog voeren, mensen onderdrukken met het schuldensysteem en het milieu verwaarlozen.