

In het web van een narcist.

Auteur;  
Attie Dotinga

In de ban van een narcist.

## Colofon

In het web van een Narcist

Copyright © 2024

Auteur: Attie Dotinga

Uitgeverij: Falinn

ISBN: 9789403768809

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van drukwerk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op enige andere wijze zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

In de ban van een narcist.

In de ban van een narcist.

## Inhoud

Voorwoord .....	8
Inleiding.....	11
Wat is een narcist eigenlijk?.....	25
De Verschillende Vormen van Narcisme .....	29
Wat is een persoonlijkheidsstoornis? .....	31
De Uitdaging van Zelfvertrouwen en Doodsangst bij Narcisten.....	40
Kenmerken van Iemand met een Narcistische Persoonlijkheid .....	42
Hoe je verzeild raakt in het Web van een Narcist .....	46
Een Persoonlijk Voorbeeld .....	46
Het Begin van de Manipulatie .....	48
Het Aanpassen aan Iedereen .....	49
De Sluwheid van Gaslighting .....	50
De Manipulatie van een Narcistische Partner.....	52
Leren voor mezelf opkomen.....	56
De Ogen Openen.....	58
Losmaken, is beseffen van wat er is. ....	67
Hoe kun jij je loslaken? .....	82
Hoe leer jij jezelf kennen vanuit de invloed die de narcist op je had? .....	85
Zelfreflectie en de Impact op Mijn Kinderen .....	87

Zelfontdekking en de Invloed van Narcisme.....	89
De Uitdagingen van Opvoeden in de Schaduw van Narcisme .....	91
Is een Narcist Altijd een Man?.....	94
Kenmerken van een Verborgen Narcist.....	96
Verschillen Tussen Open en Verborgen Narcisten .....	98
Een Ouder met Narcisme: De Ervaringen van Kinderen .....	99
Misbruik door een Narcist en de Invloed op Toekomstige Relaties .....	101
De Invloed van het Ouderlijk Huis .....	102
Een Pad naar Herstel en Vrijheid .....	105
Advies voor Slachtoffers .....	106
Slotwoord .....	108



## Voorwoord

Attie Dotinga is een inspirerende schrijfster, die zich richt op het verkennen van complexe thema's zoals zelfreflectie, narcisme en de kracht van persoonlijke groei. Met een passie voor het delen van haar ervaringen en inzichten, probeert Attie anderen te helpen in hun eigen herstelprocessen. Dit verslag biedt een uitgebreid overzicht van haar achtergrond, schrijfstijl en haar streven om positieve verandering teweeg te brengen in het leven van slachtoffers van narcistische relaties

### Achtergrond

Attie Dotinga is een vrouw met een rijke levensgeschiedenis en diverse ervaringen die haar schrijfwerk diepgaand beïnvloeden. Geboren en getogen in een omgeving waar zelfexpressie en creativiteit werden aangemoedigd, ontdekte Attie al op jonge leeftijd haar liefde voor schrijven. Na verschillende levenslessen en uitdagingen, waaronder een relatie met een narcist, vond ze de kracht om haar verhaal en inzichten op papier te zetten. Haar schrijfwerk is doordrenkt met persoonlijke ervaringen, waardoor ze een authentieke stem heeft die resoneert met veel lezers. Attie's vermogen om pijnlijke situaties om te zetten in krachtige lessen is een bewijs van haar veerkracht en doorzettingsvermogen.

### Schrijfstijl

Attie's schrijfstijl is herkenbaar en toegankelijk, met een focus op het delen van haar gedachten en gevoelens op een manier die lezers uitnodigt tot reflectie. Haar gebruik van persoonlijke anekdotes maakt haar werk relatable en empathisch, waardoor lezers zich kunnen identificeren met de emoties die ze beschrijft.



Haar proza is vaak emotioneel geladen, en ze schuwt niet om kwetsbare onderwerpen aan te snijden. Door haar ervaringen te delen, creëert ze een veilige ruimte voor anderen om hun eigen verhalen te verkennen en hun pijn te begrijpen.

## **Streven**

Attie Dotinga's belangrijkste streven is om slachtoffers van narcistische relaties te ondersteunen en hen te helpen bij hun herstelproces. Ze gelooft sterk in de kracht van zelfreflectie en de noodzaak van zelfcompassie voor iedereen die te maken heeft gehad met emotioneel misbruik. Haar boeken zijn niet alleen bedoeld als informatieve gidsen, maar ook als hulpmiddelen voor persoonlijke groei.

### **Belangrijke aspecten van haar streven zijn:**

- 1. Bewustwording Creëren:** Attie wil mensen helpen bewust te worden van de tekenen van narcisme en emotioneel misbruik. Door het delen van haar eigen verhaal hoopt ze anderen te inspireren om hun ervaringen onder ogen te zien en te erkennen.
- 2. Empowerment:** Een van haar doelen is om slachtoffers te empoweren door hen te laten zien dat ze niet alleen zijn en dat herstel mogelijk is. Attie moedigt haar lezers aan om hun eigen waarde te erkennen en grenzen te stellen.
- 3. Inzichten Delen:** Attie gelooft dat het delen van inzichten over narcisme en de impact ervan op relaties essentieel is voor het bevorderen van begrip en compassie. Ze biedt praktische tips en strategieën voor herstel, zodat slachtoffers hun leven opnieuw kunnen opbouwen.
- 4. Gemeenschap Opbouwen:** Attie streeft ernaar een gemeenschap te creëren waarin mensen hun verhalen kunnen delen en elkaar kunnen ondersteunen. Ze moedigt lezers aan om

In de ban van een narcist.

openhartig te zijn over hun ervaringen en samen te werken aan herstel.

Attie Dotinga is meer dan alleen een schrijfster; ze is een stem voor degenen die in de schaduw van narcisme hebben geleefd. Haar persoonlijke verhalen en inzichten bieden hoop en inspiratie voor slachtoffers van emotioneel misbruik. Door haar schrijven streeft Attie naar bewustwording, empowerment en gemeenschap, zodat iedereen de kans krijgt om hun leven opnieuw op te bouwen en de vreugde te vinden die ze verdienen.

Met haar toewijding aan het helpen van anderen en haar sterke boodschap van zelfreflectie en groei, is Attie Dotinga een waardevolle bron van steun en wijsheid in de strijd tegen narcisme.

Adhipati Lancar Ida-Bagus

## Inleiding

Narcisme – een onderwerp dat talloze boeken en artikelen heeft geïnspireerd en waar velen hun persoonlijke ervaringen over hebben gedeeld.

Het is een thema dat in verschillende contexten uitvoerig wordt besproken, zowel in de literatuur als op sociale media.

Op platforms zoals Instagram, Facebook en TikTok lijkt er geen ontsnappen aan de overvloed aan informatie en meningen over narcisme.

Iedereen lijkt wel een definitie te hebben van wat narcisme precies inhoudt, hoe je eraan kunt ontsnappen en vooral wat de beste aanpak is bij het omgaan met narcisten.

Deskundigen en ervaringsdeskundigen delen vaak hun inzichten in de vorm van praktische tips en uitgebreide stappenplannen.

Dit kan zowel verhelderend als overweldigend zijn, vooral voor degenen die in de praktijk met de gevolgen van narcistisch gedrag te maken hebben gehad.

De groeiende belangstelling voor dit onderwerp roept echter ook vragen op: hoe betrouwbaar zijn deze adviezen? En in hoeverre kunnen we onze complexe ervaringen met narcisme reduceren tot standaardoplossingen?

Het begrijpen van narcisme is niet eenvoudig, aangezien het zich in verschillende vormen kan manifesteren en een breed scala aan emotionele en psychologische effecten met zich meebrengt.

Dit maakt het cruciaal om kritisch naar de informatie te kijken die wordt gepresenteerd en deze te plaatsen in de context van je eigen ervaringen.