

RESET™

Terug naar Je-Zelf

Van overleven naar leven
na narcistisch misbruik

RESET™

Terug naar Je-Zelf

Van overleven naar leven
na narcistisch misbruik

Marga Hogenhuis-Flokstra

RESET™, Terug naar Je-Zelf
Van overleven naar leven na narcistisch misbruik

Copyright © 2025 Marga Hogenhuis-Flokstra
ISBN: 9789403920726
Vormgeving: Marga Hogenhuis

Drukkerij: Bookmundo

Uitgegeven in eigen beheer.

De RESET™ methode

Alle rechten voorbehouden aan de auteur.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Inleiding en Missie	7
Hoofdstuk 2	Proloog - Mijn verhaal	15
Fase 1	Inzicht	17
Hoofdstuk 3	Wat is Narcisme eigenlijk?	18
Hoofdstuk 4	Diverse vormen van manipulatie	29
Fase 2	Herkenning	58
Hoofdstuk 5	Als liefde een reddingsactie wordt	66
Hoofdstuk 6	Typen narcissten	68
Hoofdstuk 7	De cyclus van narcistisch misbruik	87
Hoofdstuk 8	Narcisme in relaties	102
Hoofdstuk 9	Narcisme in families	107
Hoofdstuk 10	Narcisme op de werkvloer	114
Hoofdstuk 11	Narcisme in het groot	125
Hoofdstuk 12	Hechtingsdynamieken	133
Fase 3	Herstel en groei - The RESET methode	138
Hoofdstuk 13	Wat zegt het over jou als je op een narcist valt?	140
Hoofdstuk 14	Herstel na narcistisch misbruik	159

Inhoudsopgave

R – Realiseren	Realiseren wat er is gebeurd	163
E – Exit	Loskomen van de dynamiek	169
S – Stabiliseren	Stabiliseren en reguleren	176
E – Exploreren	Zelfonderzoek en innerlijk werk	185
T – Transformeren	Groeien in je nieuwe identiteit	193
Hoofdstuk 15	Zelfliefde & Empowerment	199
Hoofdstuk 16	Leven na narcisme	205
Hoofdstuk 17	Hulpbronnen en nazorg	211
Hoofdstuk 18	Kinderen en co-ouderschap met een narcist	214
Hoofdstuk 19	Nieuwe relaties na narcistisch misbruik	220
Hoofdstuk 20	Werk en geld	224
Hoofdstuk 21	De weg in fases: overzicht en tijdlijn	230
Hoofdstuk 22	Triggers en posttraumatische groei	234
Epiloog	Jij leeft. Jij kiest. Jij mag.	238
Dankwoord		240
Over mij		241
Bronnen	Bronnen en inspiratie	242

Inleiding

Waarom dit boek bestaat...

Narcistisch misbruik is vaak onzichtbaar voor de buitenwereld, maar van binnen holt het je langzaam uit. Het maakt je onzeker, angstig en afhankelijk. Vaak weet je niet eens precies wat er mis is. Je denkt dat het aan jou ligt. Je vraagt je af of je je aanstelt. Je gelooft het verhaal dat een ander je voortdurend influistert, tot je jezelf niet meer herkent.

Dit boek is geschreven om daar een eind aan te maken.

Ik wil je laten zien dat je niet gek bent. Dat je niet zwak bent. En dat je dit kunt overleven. Sterker nog: dat je er sterker uit kunt komen dan je ooit voor mogelijk hield.

Liefs,

Marga

De missie van dit boek

Het is geen academisch boek, en ook geen zelfhulpboek met lege slogans. Het is een praktische gids, gebaseerd op persoonlijke ervaring, kennis en de verhalen van mezelf en van anderen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Dit boek wil drie dingen doen:

- Erkenning geven: wat je hebt meegemaakt, is echt.
- Inzicht geven: zodat je patronen leert herkennen.
- Handvatten bieden: om jezelf stap voor stap los te maken uit codependency en te helen.



Voor wie is dit boek bedoeld

Voor vrouwen (en mannen) die:

- Zich klein, onzeker of emotioneel uitgeput voelen in hun relatie.
- Leven met angst, schuld en twijfel.
- Zichzelf kwijt zijn geraakt door een partner, ouder of leidinggevende.
- Weten dat er iets niet klopt, maar het niet goed kunnen benoemen.
- Klaar zijn om zichzelf terug te vinden of daar voorzichtig aan willen beginnen.

Of je nog midden in een destructieve relatie zit, pas net bent vertrokken, of al op weg bent in je herstel: je bent welkom. Dit boek is voor jou.



*Als
ervaringsdeskundige
weet ik als geen ander
hoe oude patronen,
overtuigingen en
trauma's doorwerken
in het heden en ook hoe
krachtig het kan zijn als
je daar doorheen breekt!*

Waarom ik dit boek schrijf

Pas toen ik zelf halverwege de veertig was, ontdekte ik wat narcisme écht is. Tijdens mijn opleiding tot integratief therapeut vielen dingen op hun plek: de verwarring over mijn jeugd, de diepe onzekerheid die ik altijd had gevoeld, de overtuiging dat het aan mij lag. Ik leerde woorden geven aan wat ik had meegemaakt en dat veranderde alles.

Inmiddels werk ik met veel vrouwen die met dezelfde pijn worstelen. Die zichzelf willen terugvinden, maar niet weten hoe. Dit boek is mijn manier om die kennis, ervaring en hoop met jou te delen. Zodat jij je kracht weer kunt terugpakken.



- ✓ Vanuit mijn eigen groeiproces heb ik geleerd wat de prijs is van het te veel voor een ander willen doen. Of hoe onzekerheid en angsten verlammend kunnen werken. Wat voor sporen een trauma achterlaat en wat de impact daarvan is op je leven toen en op het leven als volwassene nu. Maar ook hoe je negatieve gebeurtenissen kunt omzetten naar iets positiefs. Namelijk persoonlijke groei en ontwikkeling.
- ✓ Ga intensief met mij (en met behulp van dit boek) aan de slag en doorbreek de oude patronen, creëer je eigen geluk en krijg tools die je je hele leven kunt toepassen. Ontdek hoe jij in een korte periode positief kunt veranderen.



“Het is mijn missie om het dagelijks leven van mensen op een prettige en veilige manier beter, makkelijker en leuker te maken.”



Wat je kunt verwachten

Het boek bestaat uit drie delen:

1. Inzicht: wat is narcisme, hoe werkt het, hoe herken je het?
2. Herkenning: hoe ziet narcistisch misbruik eruit in relaties, families en op het werk?
3. Herstel en groei: hoe je jezelf opnieuw leert vertrouwen, grenzen stelt en vrij wordt.

Ieder hoofdstuk bevat uitleg, voorbeelden uit de praktijk, reflectievragen en praktische oefeningen. Geen snelle oplossingen, wel eerlijke richting.

Dit boek kun je gebruiken als handboek, als werkboek, als naslagwerk of als therapeuten-handleiding. Het bevat reflectievragen, deze zijn bedoeld om je aan te sporen te reflecteren en de theorie toe te passen.

Tijdens mijn studie tot Therapeut moesten wij ook altijd reflecteren en het is een tool geworden die mij helpt om stil te staan bij gebeurtenissen. Gewoon zonder oordeel. Ik hoop dat deze ook jou helpen helderheid te krijgen en dat je het kunt blijven inzetten als tool!

Een andere tool die ik veel gebruik is schrijven. Ik hoop dat de lege notitiepagina's je inspireren om te schrijven. En dat dit boek een mooi naslagwerk wordt van jouw proces.



*“Boven je oude zelf
uitstijgen is afdalen naar
de diepte om te kunnen
transformeren naar een
vorm die NU bij je past.”*

Inge Geertsen



Over hij, zij en dynamieken

In dit boek spreek ik vaak over 'hij' als het gaat over de narcist. Dat is een bewuste keuze, omdat de meeste vrouwen die te maken hebben gehad met narcistisch misbruik dit herkennen vanuit een relatie met een man. Net als bij de uitleg van een zwangerschap, wordt er vaak eerst over 'hij' gesproken omdat dat voor veel mensen het meest herkenbaar is.

Maar laat duidelijk zijn: narcistisch gedrag komt ook voor bij vrouwen. De uitingsvormen zijn soms anders. Vrouwelijke narcisten manifesteren zich vaak op meer emotionele, indirecte en relationele manieren. Denk aan manipulatie via slachtofferschap, roddelen, of wisselende loyaliteit. Het kan lijken op borderline gedrag, met een sterke wisseling tussen idealisering en afwijzing. En ja, ook in vriendschappen, families en werkrelaties kunnen deze dynamieken ontstaan.

Daarom is dit boek geen diagnose van de ander, maar een ontdekkingsstocht naar jouw beleving. Of het nu ging om een partner, vriendin, ouder of collega. Wat telt is wat het met jou deed.



*Als je als kind wordt
geslagen of genegeerd,
vraag je je niet af waarom
die ander dat doet. Je vraagt
je af wat jij fout hebt gedaan.*

*Je denkt dat jij de oorzaak
bent...*

Proloog

Zoals ik al zei, ik was al halverwege de veertig toen ik tijdens mijn opleiding tot integratief (hypno)therapeut ontdekte dat mijn vader een narcist was. Misschien zelfs een psychopaat. Woorden die ik tot dan toe niet kende. Begripen die me vaag iets zeiden, maar waar ik nooit iets mee had gedaan, tot ik ze herkende in mijn eigen geschiedenis.

Als kind zie je de wereld nog niet helder. Je kijkt door de ogen van afhankelijkheid. En als je wordt geslagen of genegeerd, vraag je je niet af waarom die ander dat doet. Je vraagt je af wat jij fout hebt gedaan. Je denkt dat jij de oorzaak bent.

Zo werkte het ook bij mij. Mijn vader sloeg me. Niet alleen mij, ook mijn broertje en mijn moeder. We werden mishandeld; soms lichamelijk, ik ook seksueel, maar vaak ook geestelijk. En dat laatste is moeilijker te zien.



Want voor de buitenwereld was hij een vrolijke, gezellige man. Iemand met wie je kon lachen, die sociaal en charmant overkwam. Maar als hij op een feestje ineens overdreven hard ging lachen of opvallend aardig deed, kromp ik ineen van schaamte. Ik wist wat er achter dat masker zat.

Ik groeide op met geweld, vernedering en verwarring. En ik groeide op met een overtuiging: dat ik niet goed genoeg was. Dat ik moest zorgen, aanpassen, inschikken. Ik werd codependent, ook zo'n woord dat ik pas veel later leerde kennen. Maar het zat er al die tijd al in. In mijn gedrag, mijn relaties en mijn zelfbeeld.

Misschien vertel ik ooit nog uitgebreider over mijn jeugd. Maar voor nu is dit genoeg om te begrijpen waarom ik dit boek schrijf. Ik heb het werk gedaan. Ik heb mijn trauma's onder ogen gezien. Mijn fouten erkend. Mijn kracht hervonden. En ik weet hoe lang en pijnlijk dat pad kan zijn, maar ook hoe bevrijdend het is om het te bewandelen.

In mijn praktijk zie ik veel vrouwen met verhalen die op de mijne lijken. Vrouwen die hun kracht kwijt zijn. Die zichzelf niet meer herkennen. En vaak komen we dan uit bij hun jeugd, hun relaties, hun diepgewortelde overtuigingen.

De tools die ik hen aanreik, wil ik jou ook meegeven. Voor zover dat kan via het geschreven woord! Ik hoop dat je je herkent in wat je leest. Dat je ontdekt dat je niet alleen bent. En dat je beetje bij beetje weer leert voelen wie je bent en dat dat genoeg is.

Liefs,



Fase 1 - Inzicht

Begrijpen wat je hebt meegemaakt

In Fase 1 beginnen we bij de basis: wat is narcisme eigenlijk?

Niet het modewoord op social media, maar het werkelijke patroon met al zijn verwarring, manipulatie en destructieve dynamiek.

Deze fase gaat niet alleen over het begrijpen van de ander.

Het gaat ook over het terugvinden van jouw waarheid.

Over durven zien wat je allang voelde.

Over woorden geven aan iets dat jarenlang geen taal had.

Over erkennen wat je meemaakte zonder jezelf nog langer te veroordelen.



- ✓ Fase 1 geeft je helderheid over het narcistische systeem.
- ✓ Fase 1 leert je hoe manipulatie werkt, waarom het zó goed werkt, en wat het met je doet.
- ✓ Fase 1 nodigt je uit om niet te blijven hangen in pijn, maar om je bewustzijn te openen.



Inzicht is het begin van herstel.

Als je gaat zien wat er echt gebeurt, kun je stoppen met jezelf verliezen in wat had moeten zijn en beginnen met voelen wat waar is.

Wat is narcisme eigenlijk?

Narcisme is een woord dat steeds vaker opduikt, maar ook vaak verkeerd wordt begrepen. Het roept beelden op van mensen die veel selfies maken, zichzelf geweldig vinden of dominant zijn. Maar narcisme is veel meer dan dat. En als je ermee te maken hebt gehad in een relatie, weet je: het is niet alleen lastig, het is destructief.

In dit hoofdstuk leggen we de basis. Wat is narcisme écht? Hoe herken je het? En wat maakt het zo schadelijk, vooral in intieme relaties?

Ze zat op de bank. De kaarsen die ze bij het avondeten had aangestoken, flakkerden nog na. Buiten tikte de regen tegen het raam. Hij had net gezegd dat ze "... altijd zo overdreven reageerde." Ze voelde zich ineens dom. Klein. Niet omdat hij haar had uitgescholden. Maar omdat ze zichzelf begon af te vragen of ze misschien écht te gevoelig was.

Het begon zo mooi.

Hij begreep haar. Hij zag haar.

Eindelijk iemand die haar taal sprak.

Dat gevoel, begrepen worden, was verslavend.

"Hij begrijpt mij," zei ze.

En dat deed hij ook.

Niet wie ze echt was, maar het deel dat al haar hele leven snakte naar erkenning.

Wat ze nog niet wist: hij gebruikte precies dát verlangen als ingang.

Hij bevestigde haar waar ze zich onzeker voelde,
en ondermijnde haar zodra ze stevig ging staan.

Wat is narcisme echt?

Narcisme is niet alleen maar ‘iemand met een groot ego’.

Het is een diepgewortelde persoonlijkheidsstructuur, gekenmerkt door een chronisch gebrek aan zelfliefde, gecompenseerd met controle, superioriteitsgevoel, en een eindeloze honger naar bevestiging.

Volgens Melanie Tonia Evans is emotionele invalidatie één van de krachtigste wapens in deze dynamiek. Het laat je geloven dat je gevoelens niet kloppen.

Dat je realiteit niet klopt. Dat jij niet klopt. En dat is geen misverstand.

Het is systematische verwarring:

“Dat heb ik nooit gezegd.”

“Je verdraait alles.”

“Je bent veel te gevoelig.”

“Waarom maak je er zo’n probleem van?”

“Als je echt van mij zou houden dan zou je wel doen.”

"Als jij het niet doet, dan laat je me geen keuze."

Jeugdconditioneringen als voedingsbodem

Als kind leer je wat liefde betekent. Misschien betekende liefde dat je stil moest zijn. Dat je goedkeuring moest verdienen.

Dat je eerst moest zorgen voor een ander, voordat er ruimte was voor jouw behoeften. Dat is geen toeval, dat zijn overlevingsstrategieën.

Mechanismen die jou hielpen in een systeem waarin je je moest aanpassen om erbij te horen.

In mijn praktijk zie ik vaak vrouwen die als kind leerden zichzelf weg te cijferen.

Die zich verantwoordelijk voelden voor de stemming van hun ouders.

Die liefde verwarren met opluchting; dat moment dat het *even rustig* was.

Later, in een relatie met een narcist, herkennen ze datzelfde patroon. Ze doen alles voor die ene blik. Dat ene compliment. Die ene dag waarop het weer even goed voelt. Dat is geen zwakte. Dat is een diepgeworteld neurologisch patroon. En het is, gelukkig, herstelbaar.

Wat emotionele invalidatie met je doet

Melanie Tonia Evans beschrijft hoe narcisten zich superieur opstellen en geen ruimte laten voor dialoog. Ze luisteren niet om te begrijpen maar om te ontkrachten. Ze gebruiken stilte als straf. Of als training, zodat jij jezelf leert corrigeren voordat je überhaupt spreekt.

Wat je ervaart is geen gezonde relatie.

Je ervaart:

- Gaslighting
- Schuldombraaiing
- Het verdraaien van feiten
- Het spelen van slachtoffer terwijl jij leegloopt

En langzaam, bijna ongemerkt, verdwijnt je stem.

Je trekt je terug. Of je wordt harder voor jezelf dan zij ooit waren.

Dat is het effect van langdurige invalidatie:

Je verlaat jezelf voordat de ander het doet.

Narcisme in een notendop

Narcisme is geen overmaat aan zelfvertrouwen. Het is juist een masker van zelfverzekerdheid dat een diepe leegte verbergt. Narcistische mensen hebben een opgeblazen gevoel van eigenwaarde, een sterke behoefte aan bewondering, maar tegelijk een gebrek aan empathie en zelfreflectie.

Een narcist ziet anderen vaak niet als gelijkwaardige mensen, maar als middelen om zijn of haar eigenwaarde op te krikken. Het draait om controle, macht, bevestiging. Alles moet draaien om hen.

De officiële diagnose ‘narcistische persoonlijkheidsstoornis’ wordt gesteld op basis van specifieke kenmerken, maar veel mensen vertonen narcistische trekken zonder dat er sprake is van een stoornis. Toch kunnen die trekken al voor veel schade zorgen in relaties.

Definitie, oorsprong en misvattingen

Definitie

Narcisme is in de kern een manier om een kwetsbaar en instabiel zelfbeeld te beschermen. Het is geen te veel aan eigenliefde, maar eerder een façade die een diepe innerlijke leegte verhult. Narcistische personen hebben een opgeblazen beeld van zichzelf, maar zijn extreem gevoelig voor kritiek, afwijzing en falen. Ze missen vaak het vermogen tot zelfreflectie en empathie, waardoor relaties eenzijdig en controlerend worden.

De officiële diagnose Narcistische Persoonlijkheidsstoornis (NPS) is opgenomen in de DSM-5. De criteria omvatten o.a.:

- Grootheidsgevoelens (fantasieën over succes, macht, schoonheid).
- Gebrek aan empathie.
- Exploitatie van anderen.
- Een diep verlangen naar bewondering.
- Arrogantie of neerbuigend gedrag.

Maar: veel mensen vertonen narcistische trekken zonder de stoornis te hebben. En het gedrag hoeft niet altijd groots of luid te zijn. Het kan ook stil, subtiel en ‘zielig’ ogen. Precies dat maakt het zo verraderlijk.

Oorsprong

Het begrip komt oorspronkelijk uit de mythologie. Narcissus werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld en stierf omdat hij zich niet los kon maken van die zelfverheerlijking. In de psychologie is narcisme vanaf Freud (1914) tot heden steeds verder uitgewerkt.

In moderne termen verwijst narcisme naar een persoonlijkheidsconfiguratie die gevormd is door een combinatie van:

- Aangeboren gevoeligheid (temperament)
- Vroege hechtingsproblematiek
- Ongemakkelijk of onveilig opgroeien (overmatig geprezen of juist structureel afgewezen)

Veelvoorkomende misvattingen

- “Een narcist houdt teveel van zichzelf.” → Nee. Een narcist houdt van een idee over zichzelf, niet van wie hij werkelijk is. Het zelfbeeld is instabiel en afhankelijk van externe bevestiging.
- “Narcisten zijn makkelijk te herkennen.” → Niet altijd. Covert narcisten zijn vaak stil, bescheiden of depressief, maar even destructief.
- “Alle mensen met narcistische trekken zijn slecht.” → Nee. Narcisme is een spectrum. Iemand met trekken is niet per definitie manipulatief of gewetenloos, maar wel vaak relationeel onveilig.

Verschil tussen narcistische trekken en narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS)

Narcistische trekken

Veel mensen, vooral onder stress of in onveilige situaties, vertonen weleens narcistische neigingen. Denk aan:

- Overdreven zichzelf verdedigen
- Gebrek aan empathie in een conflict
- Een sterke behoefte aan bevestiging

Dat maakt iemand niet meteen een narcist.

Narcistische trekken worden vaak tijdelijk of situatie gebonden zichtbaar, en de persoon is (met hulp) in staat tot zelfreflectie.

Narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS)

Bij NPS is het gedrag:

- **Langdurig en structureel** (vanaf de vroege volwassenheid)
- **Over meerdere levensgebieden** zichtbaar (relaties, werk, gezin)
- **Ego-syntoon**: Psychologisch begrip wat betekent dat gedachten, gevoelens, gedrag, situaties of voorstellingen in harmonie zijn met de subjectief ervaren inhoud van het eigen bestaan en in die zin volledig aanvaardbaar zijn voor het ego. Met andere woorden; de persoon zelf vindt zijn gedrag normaal of gerechtvaardigd.
- **Weinig veranderbaar**, zonder intensieve en vaak langdurige therapie

Belangrijk: mensen met NPS raken vaak niet zelf in therapie, tenzij er een secundair probleem is (burn-out, echtscheiding, verslaving, juridische druk). Vaak is de partner of het gezin degene die hulp zoekt.

Oorzaken van narcisme

Narcisme ontstaat zelden ‘zomaar’. Er zijn meerdere routes naar narcistisch gedrag, en ze zijn complex verweven. De combinatie van aanleg, gezin, trauma en hechting bepaalt de vorm en intensiteit van het gedrag. Ook is er een biologisch component nodig om het te ontwikkelen. Niet iedereen uit een gezin met trauma of hechtings-problematiek wordt een narcist.

Psychologisch

Veel narcisten hebben een diepe innerlijke overtuiging: "Ik ben niet genoeg, niet veilig, niet bemind."

Daarbovenop bouwen ze een zelfbeeld dat dit tegensprekt: "Ik ben beter, bijzonder, onaantastbaar."

Die façade moet voortdurend gevoed worden met bevestiging, controle en bewondering. Zonder dat valt hun gevoel van zelfbeheersing uit elkaar.

Vaak zie je bij narcisten:

- Geen stabiel gevoel van eigen identiteit
- Emotionele ongeletterdheid (geen taal voor innerlijke ervaring)
- Onvermogen tot introspectie
- Gevoelens van leegte, schaamte of intense eenzaamheid (die ze niet kunnen erkennen)

Hechting en opvoeding

Narcisme komt veel voor bij mensen die:

- Als kind zijn opgehemeld zonder echte verbinding ("Jij bent speciaal! Jij bent een De Vries en wij staan boven de wet. Jij bent een De Groot en wij hebben onze eigen regels. Jij bent kind van ... en jij verdient het allerbeste." zonder ruimte voor kwetsbaarheid.)
- Of juist structureel zijn afgewezen, gekleineerd of bekritiseerd.
- Of afwisselend zijn geïdealiseerd én genegeerd.
 - → Deze onvoorspelbaarheid leidt tot een verwrongen zelfbeeld: buitenkant moet perfect zijn, binnenkant mag er niet zijn.

Hechtingsproblemen bij de ouder(s) spelen hierin vaak een sleutelrol. Het kind leert zich aan te passen aan het beeld dat gewenst is – niet aan wie het werkelijk is.

Neurologisch en sociaal

Onderzoek laat zien dat sommige narcistische gedragsvormen samengaan met:

- Verhoogde activiteit in het beloningssysteem van de hersenen
- Verminderde activiteit in hersengebieden die empathie aansturen
- Culturele factoren: individualistische samenlevingen stimuleren egocentrisme en oppervlakkige validatie (bijv. via sociale media)

Samenvattend

Narcisme is geen karakterfout, maar een diepgewortelde verdedigingsstrategie. Wat aan de buitenkant arrogant of koud lijkt, is vaak een wanhopige poging om controle te houden over een innerlijke wereld vol schaamte, leegte en angst. Dat maakt het niet minder schadelijk maar wel verklaarbaar. Voor slachtoffers is het cruciaal om niet alleen het gedrag te herkennen, maar ook te begrijpen waarom het zo ontregelend werkt. Begrip is geen vergeving maar wél een sleutel tot herstel.

Kenmerken van narcistisch gedrag

- Overdreven gevoel van eigen belangrijkheid.
- Ze praten veel over zichzelf, over hun successen, hun talenten, hun uiterlijk. Ze verwachten bewondering en bevestiging, altijd.
- Gebrek aan empathie.
- Ze hebben weinig oog voor de gevoelens of behoeften van anderen. Alles draait om hun perspectief. Als jij pijn hebt, ben jij 'te gevoelig'. Als jij kritiek hebt, 'begrijp je het niet'.
- Behoeftte aan bewondering en bevestiging.
- Narcisten kunnen niet zonder aandacht. Ze vissen naar complimenten, eisen waardering, en voelen zich snel afgewezen of tekortgedaan.
- Manipulatief gedrag.
- Ze gebruiken anderen om hun doelen te bereiken, zonder rekening te houden met gevolgen. Dat kan subtiel zijn, charmant, vriendelijk of juist dominant en intimiderend.
- Weinig verantwoordelijkheid nemen.
- Ze geven anderen de schuld. Als iets fout gaat, ligt het altijd aan anderen. Of aan de omstandigheden. Zelfreflectie is er nauwelijks.
- Sterk wisselende stemming en gedrag.
- De ene dag word je op een voetstuk gezet, de volgende ben je waardeloos. Alles hangt af van hun stemming, en van jouw gehoorzaamheid.

De valkuil: waarom je het vaak niet direct herkent

Narcisten zijn vaak charismatisch. Ze kunnen je overdonderen met charme, aandacht, cadeaus. Je voelt je gezien, speciaal, gekozen. In het begin voelt het als een droom. Pas later ontdek je de keerzijde: de kritiek, het gaslighten, het onveilig voelen in je eigen hoofd.

Deze dynamiek is heel erg verwarrend, omdat de narcist niet altijd gemeen is of heel duidelijk onaardig. Soms is hij liefdevol. Soms krijg je die glimlach, die aanraking, die erkenning, precies genoeg om te blijven hopen. Die afwisseling van warmte en kilte zorgt ervoor dat je aan jezelf gaat twijfelen. En dat is precies de bedoeling.

Wat narcisme met jou doet

Langdurige blootstelling aan narcistisch gedrag sloopt je zelfbeeld. Je wordt steeds afhankelijker van hun goedkeuring. Je weet niet meer wat echt is, jouw gevoel of hun versie van de waarheid. Je raakt uitgeput. Je raakt jezelf kwijt.

Veel vrouwen geven zichzelf de schuld. Ze denken dat ze overdrijven, dat ze harder hun best moeten doen, dat ze het probleem zijn. Maar dat is het giftige effect van narcisme