

Sandra Markant

Gestolen kracht

Een bredere kijk op verborgen narcisme



Uitgeverij Oorsprong

Copyright
© 2024 Sandra Markant | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk juni 2024

ISBN 9789461013842
NUR 740

Redactie:
Natalie Noom

Eindredactie en correctie:
Aag Kramer

Trefwoorden:
narcistische mishandeling - narcisme - narcistisch misbruik -
gaslighting - jeugdtrauma - KOPP-kinderen - isoleren - roofvijand -
brainwashing

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Oorsprong, Postbus 188, 8260 AD Kampen

www.uitgeverijoorprong.nl

www.nieuwebloei.nl

Disclaimer: Ondanks alle bestede zorg bij het realiseren van dit boek, kan noch de auteur, noch de redacteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor mogelijke schade die het gevolg is van een eventueel (onjuist) gebruik van dit boek.

Light can only be understood with the wisdom of darkness
- KA Chinery -

Inhoudsopgave

Voorwoord 11

Een schokkende ontdekking 13

Wat is verborgen narcisme? 15

- Hoe het begon 17
- Vibratiesnelheden 20
- Onzichtbare marteling 21
- Kenmerken van narcistisch gedrag 23
- Breken om te stelen 26
- Narcissus 29

Rode vlaggen 33

- Rode vlaggen 33
- Zwarte vlaggen 40
- Besmetting 42

Gaslighting en isoleren 45

- Herhaling van trauma 48
- Gevolgen van mishandeling 49
- Iets anders leren 53
- Het eigen licht nog niet zien 55
- Een verloren zelf 56
- Lessen 58

Dynamieken tussen de prooi en het roofdier 61

- Bederf-lust 63
- Schade inzien 64
- Infiltreren 65

Waarom is de verborgen narcist onzichtbaar? 69

- Geen onbewust gedrag 70
- Innerlijke leegte ontlopen 71
- Pion in het schaakspel van de ander 72
- Een opening 73

Het narcistische nest 75

- Niet bemoederd 79
- Herinneringen 81
- KOPP-kinderen 84
- Opofferingen 87
- One good, one bad 88
- Het verlangen 89
- Het grote 'niet' 91
- Kamers en kleuren van bewustzijn 92
- Adviezen om uit de cirkel van narcisme te stappen 93

Wat is trauma? 99

- De gevolgen van trauma 100
- Wederopbouw 101

Voorouderlijke moederwonden 103

- Opgroeien van de innerlijke moeder 105
- Plek innemen 107
- Niemand wordt als narcist geboren 111
- Hulpje 113

Een contrasterende ervaring 115

- Thuiskomen werd een ramp 118
- Conditioneringen 121
- Niet-erkende moederwonden 123

Het verschil tussen de wond van de narcist en die van de empaat 125

- Geen erkenning 127
- Mijzelf leren zien 129

De weg terug naar huis 133

- Optrabbelen uit de hel 133
- Een eigen tribe vinden 135
- Noodzaak van traagheid 137
- Emoties als richtingaanwijzers 139
- Rouw 143

Het kind van vroeger, het innerlijke kind later 145

- Het innerlijke kind genezen 148
- Littekens zijn deuren 150
- Ontwaken op een spijkerbed 150

De roofvijand en roofzuchtige wezens 153

- Hoe gaan roofvijanden te werk? 156
- Meelifers, demonen en dolende zielen 159
- Spiritueel narcisme 163

Wetiko 165

- Zuivere instincten intact houden 170
- Twee samenwerkende krachten 172
- De tweeledige natuur 173
- Het slapen voorbij 177

Hulpbronnen 179

- Julie – zielsreader 180
- Wilfried – Body Stress Release 186
- Judith – prenatale opstellingen 186
- Gerrit – numeroloog 189
- Annette – astrologe 192
- De grote moeders 196

Het spel van donker en licht 201

- De functie van duisternis 202

Weer voorwaarts 207

Literatuurlijst 211

Voorwoord

Dit boek gaat over de verwerking van narcistisch misbruik. Over krachten en tegenkrachten. Over trauma en overlevingsstrategieën. Over KOPP-kind zijn (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) en de gevolgen daarvan. Verborgene narcisme en het NSS (Narcistisch Slachtoffer Syndroom) lijken een nieuwe tendens in de maatschappij te zijn geworden, maar niets is minder waar; het wordt de laatste jaren alleen steeds zichtbaarder. Narcisme kan zich in verschillende gradaties tonen en komt voor in alle bevolkingsgroepen. Vooral liefdesrelaties met verborgene narcisme kunnen heftige levenservaringen zijn met vaak desastreuze gevolgen. Toch kunnen ze – in het beste geval – zorgen voor een diepe inwijding en grote ommekeer. Eenmaal zichtbaar kan het immers nooit meer onzichtbaar worden.

Narcisme is een ingewikkelde persoonlijkheidsstructuur en zeer schadelijk voor elk menselijk welzijn. Verborgene narcisten zijn onzichtbare, verraderlijke roofvijanden, die hun eigen verbinding kwijt zijn en haar uit noodzaak willen kapen bij eenieder die wel die verbinding heeft. Als je met verborgene narcisme te maken hebt (gehad), kan dat zeer schadelijk zijn voor je fysieke, emotionele en mentale gezondheid. Iedereen die niet geïnformeerd en onwetend is over dit verschijnsel, is kwetsbaar. Het is daarom essentieel om kennis en begrip te hebben hoe vernuftig een narcistisch masker werkt, om zo verder misbruik te beperken of liever nog te voorkomen. Kennis is per slot van rekening je macht, maar ook je bescherming.

Helaas weten weinig mensen en hulpverleners iets van deze persoonlijkheidsstoornis af en oordelen foutief, waardoor het slachtoffer elke keer weer alleen komt te staan en de narcist met zijn gedrag wegkomt. Ik ben ervaringsdeskundige en deel met dit boek mijn eigen levenservaringen omtrent narcisme. Dit universele thema vertel ik aan de hand

van mijn persoonlijke geschiedenis. *Gestolen kracht* laat zien dat veel onzichtbare programma's en dynamieken zich afspelen achter de verschillende gezichten van narcisme en dat niets is wat het lijkt. Narcisme bestaat al zo lang en wordt daarom niet meer gezien als schadelijk of ongezond, wat zeer zorgwekkend is.

Voor al die krachtige zielen die ooit ernstig onderdrukt, buitengesloten, genegeerd, gemanipuleerd, tegengewerkt en geïsoleerd zijn geraakt en die zich voor eens en voor altijd los willen maken uit de wurggreep van narcisme en de akelige lange nasleep ervan: moge dit boek jou helpen, waarschuwen, inspireren of ondersteunen bij jouw herrijzenis. Elke situatie – ook al is die verschrikkelijk – draagt immers ook een geschenk met zich mee. Het doel is het verborgen geschenk te onthullen.

Sandra Markant

Een schokkende ontdekking

*Het inzicht als donderslag bij heldere hemel.
De lieve goden, ze vertelden me het in de nacht.
De verborgen waarheid bezocht me in een droom.
Ik ben die morgen nog nooit zó wakker geworden.*

Mijn haar was dunner geworden, de krullen waren verdwenen. Mijn tong voelde dik, droog, pijnlijk en gebarsten aan. Mijn lach kon ik niet meer vinden en al mijn botten deden pijn. Ze voelden droog, als een restje opgedroogde wijn in een glas vol stof en vuil, zoals mijn hele leven de laatste jaren was opgedroogd. Mijn 'ik' was er nauwelijks meer; die was in verregaande staat bestolen, geroofd en uit elkaar gehaald. Mijn leven was klein en benauwd geworden en mijn vleugels van vrijheid en vreugde waren gekortwiekt. Ik hinkte op anderhalf been verzwakt verder en niemand – inclusief ikzelf – wist wat er precies aan de hand was. Ik had nog niet eerder zo'n hoog stressniveau gevoeld in mijn lijf. Elke schittering en schoonheid in me leek verdwenen, weggevreten. Ik was een wrak.

Via een echo-onderzoek korte tijd na de relatie kreeg ik te horen dat ik een leververvetting had en een vleesboom in mijn baarmoeder. Een leververvetting door chronische stress. Ik onderging twee wortelkanaalbehandelingen en ik was zó moe. Ruim een half jaar kon ik niet autorijden; mijn beschadigde zenuwstelsel kon dat niet meer aan.

Ik ontdekte hoe schrikbarend slecht ik uit de laatste relatie was gekomen. Voor het eerst werd ik me bewust van het feit dat ik te maken had gehad met narcisme en hoezeer me dit had verwond. Zo verwond dat ik meer dood dan levend was. Op alle lagen van mijn bestaan. Ik had het eerder meegemaakt, maar ik was me destijds nog niet bewust van deze narcisten-epidemie. De eerste keer, twintig jaar geleden, lag ik na

een relatie van ruim twee jaar met een openlijke narcist – wat ik toen niet wist – drie jaar op bed met zware draaiduizeligheden. Deze keer was het net zo erg, misschien nog wel erger. Deze keer had ik bijna vijf jaar lang te maken gehad met verborgen narcisme. Verborgen omdat het onzichtbaar is en buiten je bewustzijn om opereert. Verborgen narcistische mishandeling kan zó ver gaan dat ze zelfs gezonde hersenstructuren kan aantasten. Dat was bij mij gebeurd en wat was dat een verontrustende ontdekking.

Mijn eens zo stralende ogen stonden flauw. Ik, die altijd zo daadkrachtig was geweest, kon zelfs eenvoudige besluiten niet meer nemen. Mijn kracht was zo goed als verdwenen. Het grootste gedeelte van mijn vriendenkring was ik kwijtgeraakt, financieel zat ik aan de grond en ik was in een vreemdsoortig en eng isolement beland. Van de verbondenheid met mijzelf, met het leven en met anderen was amper iets over. Er was iets heel ergs gebeurd wat ik pas laat doorkreeg. Ik was jarenlang op lichamelijk en zielsniveau bestolen en geplunderd. Er hing een naamplaatje aan: het heette narcistisch misbruik.

Ik ontdekte tot mijn verbijstering dat ik een goedgegelovig prooidier was geweest in een relatie die zoveel van me had genomen en gestolen. De gevolgen van deze narcistische relatie waren werkelijk enorm. Alles in, van en rondom mij was gedegradeerd tot een minimum. Alle liefde in mij was verdwenen, mijn kracht, mijn vreugde. Ik zat in een vreselijk isolement, was jarenlang met leugens en gif gepenetreerd en besmet geraakt met de geur van de dood.

Verborgen narcisme had mijn wezen zó doen verschrompelen en mijn gezondheid zó aangetast dat ik slechts een schaduw van mezelf was geworden. Ik moest het erkennen: ik was slachtoffer geworden van narcistische mishandeling. Het was een verschrikkelijke ontdekking, maar wel de start naar een onontkoombare ommekeer en heldere inzichten in mijn eigen geschiedenis.