

BYE
BYE
BYE
NARCIST!

 BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Jezelf terugvinden na een toxische relatie

*Als ik niet,
wie dan wel?*

*Als nu niet,
wanneer dan wel?*

Inhoud

15 Een kroniek van onaangekondigde toxiciteit

- 17 Het verhaal van Louise, opgetekend door Jona
- 40 Het verhaal van Tinne, opgetekend door Ilke
- 58 Wat is narcisme?

77 Detoxen van een narcist

- 79 Bye bye, moeras
- 83 Louise
- 99 Tinne
- 128 De eerste stap in je helingsproces:
meer inzicht in narcisme
- 137 Op zoek naar jezelf én je eigen normen
en waarden terugvinden
- 152 Grenzen stellen
- 156 Yes, you can
- 173 Rouwproces en acceptatie
- 184 De kracht van brainspotting
- 194 De kracht van lichaamswerk
- 202 Op weg naar echte liefde

209 Epiloog

218 Literatuurlijst

219 Hulpverleners

220 Therapievormen

Ten geleide

Voor je ligt een boek over narcisme. Het klopt dat er al een aantal – overigens zeer degelijke – werken zijn verschenen over dit onderwerp, geschreven vanuit een diepgaande theoretische benadering. Ze zijn zonder meer bijzonder waardevol. Daarom geven we achteraan dit boek ook een literatuurlijst mee. De lezer die graag in de meer wetenschappelijke literatuur duikt, vindt in dat overzicht vast zijn meug. Onze kijk op narcisme vertrekt echter vanuit een ander perspectief: dat van de ervaringsdeskundige, met bovendien een bijzondere focus op verdoken of verborgen narcisme.

Nogal wat narcisten zijn meesters in schone schijn. Voor de buitenwereld lijken het charmante, charismatische allemansvrienden. Achter de schermen, buiten het gezichtsveld van het publiek, tonen ze zich als gewiekste manipulators. Zo slagen ze erin de mensen die nauw met hen samenleven voortdurend te laten twijfelen aan zichzelf, terwijl het de narcist zelf is die toxisch is. Toxisch, dat wordt een belangrijk woord in ons boek. Narcisme is een containerbegrip geworden, een diagnose – want dat is het in principe – die ook wel eens licht in de mond wordt genomen. Uiteraard kan je vaak niet náást narcisme kijken, maar een narcistische persoonlijkheidsstoornis is iets dat idealiter wordt vastgesteld door een psycholoog of psychiater. Het is immers wel degelijk een aandoening die is opgenomen in het internationale overzicht van geestesziekten, de zogenaamde DSM (Diagnostic and Statistical manual

of Mental disorders). En daar wringt het schoentje al, want een narcist zal, net door de aard van het beestje, natuurlijk niet snel bij een deskundige therapeut belanden. Mensen met narcistische persoonlijkheidskenmerken beschouwen zichzelf als onfeilbaar. *L'enfer, c'est les autres*. Als ze de weg naar de therapiekamer al vinden, dan is het om de schone schijn op te houden tegenover de partner, familie en vrienden. Het is dus geen werken aan zichzelf, maar een doen alsof ze werken aan zichzelf. Omdat het goed is voor hun imago – het staat goed en getuigt van moed – en laat hun imago nu net het enige zijn waar ze zich eigenlijk écht om bekommeren. De inzichten die ze opdoen, dienen om vervolgens nóg beter te manipuleren. Dat is helaas de perverse realiteit, enkele uitzonderingen niet te na gesproken, maar die zijn dan ook erg zeldzaam.

Het is die dynamiek van onfeilbaarheid, schuldverlegging en manipulatie die wij hier willen blootleggen. Niet vanuit theoretische kaders, maar vanuit levensechte verhalen. Ervaringen van mensen van vlees en bloed, die decennialang gevangen zaten in een toxische relatie met een verborgen narcist. We doen dat aan de hand van twee getuigenissen. Straks zal je kennismaken met Louise en Tinne,¹ die elk een heftige geschiedenis met een narcistische partner achter de rug hebben. Tegelijk tonen hun getuigenissen aan dat er niet zoiets bestaat als dé narcist. Ze komen voor in verschillende gedaantes én

1 Louise en Tinne zijn fictieve namen, net als de namen van hun partners.

graden van kwaadaardigheid. Met andere woorden: je vindt ze in alle geledingen van de samenleving en niet zelden in de hogere maatschappelijke regionen.

Waarom zijn die levensechte verhalen nóg belangrijk? Omdat ze zo alledaags zijn. Er zullen passages voorbijkomen waarbij je je afvraagt: mja, is dat dan een narcist? Zeker in een relatie met een verborgen narcist sijpelt het besef dat er heel wat schort maar mondjesmaat door. We hebben hier nu eenmaal te maken met meester-acteurs. Het toont meteen ook aan dat narcisme niet alleen beoordeeld kan worden op wat er in de boeken geschreven wordt, maar dat het niet zelden over een dieper aanvoelen gaat.

In dit boek worden alle diepgaande emoties omschreven die te maken hebben met een relatie met een narcist. De verliefdheid, de verbazing over hun charme, de liefde, de hoop, de verwachtingen, de eerste teleurstellingen, de verwarring, nieuwe hoop, jezelf transformeren tot een beeld dat de narcist prima vindt, de verbijstering, het jezelf compleet verliezen, tot je op het punt komt dat je zegt: genoeg. Wie denkt dat de nachtmerrie dan voorbij is, komt bedrogen uit. Een narcist verlaten, doe je niet ongestraft. Het is een moedige, broodnodige stap, maar nadien volgt nog een heel proces van detoxen, een tocht door de woestijn om weer bij je eigen kern te komen.

Als dit boek één ding wil zijn, dan wel een gids door die woestijn, met als belangrijkste signaal dat je de tocht niet alleen moet aanvatten. Dat er hulp is. En mensen, die je onderweg water

aanreiken en je aanmoedigen. Je ondersteunen als je dreigt te struikelen. Het is dus geen sombere boodschap die we brengen. Integendeel. Dit is een boek van hoop, van kansen, van mogelijkheden. Van jezelf terugvinden en leren vertrouwen op je eigen intuïtie. Een pleidooi om je eigen pad te volgen en narcisten te herkennen, zodat je ze ook meteen weer van je kan afschudden, voor je opnieuw in hun slinkse netten verstrikt raakt.

We laten je onderweg ook kennismaken met therapievormen die je een flinke duw in de rug kunnen geven. Er is niets mis met klassieke gesprekstherapie, maar wij hebben aan den lijve ondervonden en bij anderen mogen zien hoe krachtig de impact van bijvoorbeeld brainspotting en energetisch lichaamswerk kan zijn.

We vertrekken dus van de ervaringen van Louise en Tinne. Zij schetsen eerst hoe hun leven met een verborgen narcist eruitzag. Nadien duiken we in het traject dat ze aflegden na de breuk. Bij Louise is die nog vers. Zij zal vertellen hoe de eerste negen maanden verliepen. Tinne brak negen jaar geleden met haar narcistische ex-man. Zij plaatst de dingen dus over een langere tijdslijn en bijgevolg in een breder perspectief. Het levert in allebei de gevallen tips en advies op voor wie net als deze twee prachtvrouwen tot de slotsom is gekomen dat genoeg genoeg is.

Tot slot toch nog dit: mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn ziek. Het is een aandoening die niet uit de

lucht komt vallen. Niet zelden is ze een gevolg van langdurend trauma of mismeestering in belangrijke ontwikkelingsjaren tijdens de jeugd, waardoor ze later zelf zeer giftig in relaties staan. Ze zijn in de eerste plaats dus ook zelf slachtoffers. Ja, dit boek wil mensen die onder het juk van een narcist leven of geleefd hebben een houvast bieden. Maar het is geen pleidooi om narcisten te overladen met haat en verderf. Dus nee, narcisten moeten niet de vergeetput in, al zal elk verwerkingsproces wel een fase kennen waarin ze symbolisch toch daar worden geparkeerd. Maar laat dat dus een episode zijn. De échte kracht bestaat erin het punt te bereiken dat ze je koude kleren niet meer kunnen raken. Het punt waarop jij beseft: 'Ik ben genoeg, ik ben meer dan genoeg, ik ben de moeite waard, en dat kan niemand mij nog afpakken. En al zeker niet een narcist.'

We hopen dat wat nu volgt jou inzichten brengt waar je wat aan hebt. Samen met troost én nieuwe perspectieven. Het is nooit te laat om terug te keren naar jezelf. En wij, wij wensen je een behouden reis.

Jona en Ilke
Februari 2024

Voor wie graag leest met muziek erbij: via deze link vind je de Spotify-lijst die bij het boek hoort:



*Ons verhaal
komt misschien hard binnen,
ongeschaafd en rauw.*

*Maar
is er al niet genoeg
rond de pot gedraaid?*

Tinne en Louise

Deel I

Een kroniek van onaangekondigde toxiciteit

‘De leeuw ziet er op z’n best uit
als hij op zoek is naar een prooi.’