

90 dagen met een narcist

90 dagen met een narcist

Sandra van Bossé

Schrijver: Sandra van Bossé
Coverontwerp: Sandra van Bossé
ISBN: 9789465388632
© Amma Sewa 2026
Uitgegeven via Brave New Books

Inleiding

De kamer was stil, op een manier die bijna hoorbaar werd. Het zachte gezoem van de koelkast in de keuken, het tikken van een radiator die langzaam afkoelde ... geluiden die er altijd zijn, maar zich alleen laten horen wanneer de rest zwijgt.

Ik weet nog dat ik mijn vork neerlegde en even naar mijn handen keek. Alsof zij iets wisten wat ik nog niet durfde te erkennen.

Hij noemde mij zijn vrouw.
We kenden elkaar nog geen drie maanden.

En ergens, onder alles wat zichtbaar was, wist ik het al. Niet als een gedachte, maar als een gevoel dat zich niet liet wegredeneren.

Er klopte iets niet.

Niet omdat hij schreeuwde.
Niet omdat hij me behandelde op een manier die voor de buitenwereld meteen als verkeerd te herkennen was.
Integendeel.

Hij was attent. Behulpzaam. Oplossingsgericht.
Hij zag wat er moest gebeuren nog vóór ik het zelf uitsprak.
Hij nam ruimte in op een manier die leek op zorg.

Of misschien ... besef ik nu ... die daarop leek.

In negentig dagen verschoof er iets wat ik toen nog geen naam kon geven.
Niet plotseling. Niet dramatisch.
Maar geleidelijk. Geruisloos.

Millimeter voor millimeter.

Ik bewoog van helderheid naar twijfel.
Van zelfstandig naar behoedzaam.
Van zeker naar voorzichtig formuleren, aftasten, inschatten.
Naar verontschuldiging die al klaar lagen voordat iemand erom vroeg.

Ik begon mezelf te controleren.
Mijn woorden. Mijn toon. Mijn timing.
Zelfs mijn stiltes.

Niet omdat ik zwak was.
Maar omdat controle zich zelden aankondigt als controle.

Het komt als aandacht.
Als betrokkenheid.
Als iemand die meedenkt, vooruitdenkt, invult.
Als oplossingen die je dankbaar aanneemt ... totdat je niet meer zeker weet of er ooit een probleem was dat van jou was.

Als stilte... die jij langzaam zelf gaat opvullen.

Ik was 49.
Geen meisje dat nog moest ontdekken hoe relaties werken.
Ik had liefgehad. Verlies gekend.
Ik had kinderen grootgebracht, keuzes gemaakt, opnieuw opgebouwd wat ooit was afgebroken.

Ik kende mezelf.

Tenminste ... dat dacht ik.

En toch gebeurde het.

Niet in één moment dat alles veranderde.

Maar in een reeks kleine verschuivingen die pas achteraf zichtbaar werden.

Negentig dagen.

Lang genoeg om iemand dichtbij te laten komen.

Kort genoeg om niet te merken wat je onderweg verliest.

Dit boek is geen diagnose.
Het is geen aanklacht.
Het is een verslag.

Een poging om zichtbaar te maken wat er gebeurt wanneer liefde langzaam verwarring wordt.

Wanneer grenzen niet worden overschreden, maar verschoven.

Wanneer verantwoordelijkheid van plek verandert zonder dat iemand het uitspreekt.

Wanneer schuld zich nestelt op plekken waar die niet hoort.

Wanneer je jezelf kleiner maakt ... niet uit zwakte, maar uit verlangen naar rust.

Misschien herken je het.

Niet in grote woorden. Niet in drama.

Maar in vermoedheid.

In aanpassen.

In het inslikken van zinnen die ooit vanzelfsprekend waren.

In het voortdurend afwegen: zeg ik dit wel, of toch maar niet?

In die ene vraag die zich steeds vaker aandient, soms fluisterend, soms dwingend aanwezig:

Ben ik nou zo moeilijk?

En misschien nog een vraag, die stiller is, maar dieper snijdt:

Waar ben ik gebleven?

Als je die vragen herkent, dan is dit boek voor jou.

Niet om iemand vast te zetten.

Niet om zwart-wit te maken wat complex is.

Maar om te laten zien hoe subtiel een mens zichzelf kan kwijtraken.

Hoe geleidelijk dat gaat.

En hoe ongemerkt.

Maar ook ... hoe krachtig het moment is waarop je het begint te zien.

En besluit:

Hier stopt het.

Hier begin ik terug.

Naar mezelf.

Wat ik pas later begreep

Ik dacht dat dit het begin was van iets moois.

Achteraf zie ik dat het vooral het begin van snelheid was.

Niet perfect. Niet groots.

Maar precies genoeg om te blijven kijken.

Om te blijven hopen. Om

nieuwsgierig te blijven naar wat dit zou kunnen worden.

Wat ik toen nog niet wist, is dat sommige relaties niet beginnen met liefde.

Ze beginnen met tempo.

Met aandacht die net iets te intens is om toevallig te zijn.

Met woorden die sneller vallen dan vertrouwen kan groeien.

Met gebaren die groot aanvoelen ... nog vóór er iets stevigs is om op te landen.

Hij wist snel wat ik nodig had. Of

leek dat te weten.

“Laat mij dat voor je regelen,” zei hij vaak, nog voordat ik zelf had nagedacht.

Ik noemde het zorgzaam.

Nu zie ik hoe weinig ruimte er nog overbleef voor mijn eigen tempo.

Alles leek te kloppen ... alleen ging het sneller dan mijn gevoel kon bijhouden.

En juist dat voelde toen als iets bijzonders.

Alsof ik iets zeldzams had gevonden.

Alsof ik eindelijk iemand ontmoette die mij écht zag.

Alsof er geen tijd verloren hoefde te worden.

Hij zei al vroeg: “Ik heb nog nooit zo iets gevoeld.”

Ik glimlachte.

Een deel van mij voelde zich gezien.

Een ander deel... hield even stil.

Maar dat deel gaf ik geen woorden.

Wat ik toen niet berkende, is dat snelheid niet alleen iets versnelt ... het bepaalt ook de richting.

Nog voordat je hebt kunnen voelen waar jij zelf staat.

In dit deel kijk ik terug naar die eerste weken.

Niet omdat daar al iets kapot was, maar omdat daar al iets verschoof.

In kleine momenten.

De manier waarop hij mijn zin afmaakte, en ik hem liet, omdat het efficiënt voelde.

De keer dat ik iets anders wilde eten dan hij voorstelde, maar mezelf hoorde zeggen: "Maakt niet uit, is ook goed."

De lichtheid waarmee ik mijn eigen voorkeuren parkeerde, zonder dat iemand erom vroeg.

Het zijn geen grote gebeurtenissen.

Geen scènes die blijven hangen om hun drama.

Maar ze vormen samen een lijn.

Een richting.

Eén die ik toen nog niet zag ... maar die mij langzaam bij mezelf vandaan bewoog.

Ik kijk terug.

Ik kijk vooruit.

En soms opnieuw terug.

Omdat inzicht zich zelden in een rechte lijn aandient.

Het komt in fragmenten. In herhaling.

In dat ene moment dat je iets herkent wat je eerder hebt gevoeld, maar toen hebt weggedumd.

Dit deel gaat over intensiteit die voelt als verbinding.

Over hoop die sneller groeit dan vertrouwen.

Over idealisering ... van de ander, maar ook van het verlangen dat het nu eindelijk klopt.

En over de eerste signalen.

Niet luid.

Niet duidelijk.

Maar aanwezig.

Altijd aanwezig geweest.

Thema's:

Intensiteit

Hoop

Idealisering

Eerste rode vlaggen