

Narcisme ABC
Eerste hulp bij narcisme

Eerste druk december 2020

ISBN 9789083129495

© 2020 Uitgeverij Jasmijn

Alle rechten voorbehouden.

Omslagontwerp © Uitgeverij Jasmijn

Omslagillustratie © Uitgeverij Jasmijn

Drukkerij © prijsprinter

Het is niet toegestaan enig deel van dit document te reproduceren, te dupliceren of door te geven, noch in elektronische vorm, noch in gedrukte vorm. Het opnemen van deze publicatie is streng verboden.

www.uitgeverij-jasmijn.nl



Uitgeverij **Jasmijn**

Email: info@uitgeverij-jasmijn.nl

Website: www.uitgeverij-jasmijn.nl

KvK 81033109

Btw-id NL003519773B85

Dit boek is opgedragen aan:
Alle krachtige strijders in hun zoektocht naar antwoorden
over narcisme.

Inhoud

Inleiding	8
A	13
Aandacht	14
Aangeleerde hulpeloosheid	16
Aangifte	18
Achterdochtig	19

Inleiding

In mijn eerste boek *Narcisme is a bitch* schrijf ik over het narcistisch misbruik door mijn moeder. Al schrijvend trachtte ik mijn turbulente leven te verklaren, het narcisme te doorgronden en bovenal te 'verslaan'. *Mission deels completed*.

Enige tijd na publicatie en de adrenaline van het 'naar buiten treden' achter me te hebben gelaten, bevond ik mij ineens achter de schermen van de grote boekenwereld. Die wereld waar ik altijd van gedroomd had, daar waar niemand normaal gesproken komt. Niemand van het lezerspubliek, het plebs der consumenten, heeft hier toegang. Onwennig maakte ik kennis met mijn ervaren collega-auteurs. Ik deed een paar keer aan 'boekenruil' en ontving diverse mooie publicaties over narcisme. Het ene boek nog dikker dan het andere. Maar op een gegeven moment kon ik geen narcismeboek meer zien. Al die verhalen, al die ellende...

Maar, ondanks de afkeer tegen andermans geschreven leed, bleef er iets knagen. Onbewust zocht ik nog wekelijks allerlei feiten op het Internet over N-aanverwante onderwerpen. Maar

welk artikel of boek ik ook aanklikte of welke website ik ook opende, er stond altijd weer een persoonlijke twist of emotionele lading bij geschreven. En daar was ik toen echt even klaar mee. Dit voelde ik op dat moment zo, het was mijn proces en doet natuurlijk niets af aan de verhalen van anderen.

Ik was aangekomen bij de fase die ik nu 'De feitencheck' noem. Een check dubbel check van feiten over alles wat met narcisme te maken heeft, maar dan wel graag op een 'normale' manier beschreven. Geen lappen tekst over één onderwerp. Misschien was dit wel de fase waarin ik mezelf onbewust wilde testen hoe ver ik was met het verwerken van alles. En ook wel om te onderzoeken of ik niks over het hoofd had gezien en zeker wilde weten dat ik de belangrijkste informatie over narcisme had onthouden. Want het ontdekken van narcisme in je leven is één, alles op een rijtje krijgen is twee. In het kwadraat.

Daarom, voor jou, ligt hier nu een no nonsense 'opzoekboekje' voor onderweg met alle noodzakelijke basiskennis over narcisme: Narcisme ABC, waarin ik de meest bekende begrippen kort en bondig uitleg. Ik geef korte voorbeelden waar nodig en een definitie per trefwoord. En mocht je door het narcisme in je leven extreem behoefte hebben aan houvast en

feitelijk bewijs? Achterin staat alle literatuur die ik gedurende mijn zoektocht ben tegengekomen.

Let wel: de interpretaties zijn vanuit mijn perspectief geschreven en naar mijn idee vertelt geen enkel boek over narcisme dé waarheid. Lees daarom altijd alle boeken als naslagwerk, ook dit boek, zodat je altijd zelf bepaalt welke informatie je voor jouw proces mee wilt nemen.

Naast diverse wetenschappelijke bronnen en historisch bewezen feiten heb ik ook geput uit mijn eigen feitelijke waarheden uit situaties met diverse narcisten in mijn (afgeronde) leven. Of het nou voorbeelden met mijn moeder betrof, een van mijn zussen, een ex-partner, leidinggevende, buurman of collega: ik spaarde ze allemaal! *Been there, done that* past hier eigenlijk wel.

Hoofdstuk A begint bijvoorbeeld met Aandacht, waarin ik dit gevaarlijke toverwoord van iedere narcist uitleg. In Hoofdstuk B vind je alles over Bang zijn en jezelf Binden, omdat angst het ergste is wat narcisten willen creëren in de relatie met jou. Hoofdstuk C verklaart onder andere de Chaos die ontstaat in jouw leven met Cynisme en Criticus als ernstige gevolgen daarvan. En voordat ik dadelijk het hele alfabet heb doorgenomen stop ik hier. De rest is voor jou.

Ga rustig lezen en neem vooral je tijd. Dit onderwerp is zeer beladen en nieuwe informatie opdoen vraagt veel energie. Zoek naar specifieke trefwoorden of begin juist achteraan bij Z. Het maakt allemaal niets uit, zolang jij maar vindt wat je nodig hebt en zolang ik hiermee jouw kennis over dit monsterlijke thema kan vergroten. Dat is het enige dat ik wil. Want hoe meer jij weet, des te sneller heb je 'ze' door en des sterker jij je zult voelen. En onthoud goed: ontdekt worden is het laatste dat een narcist wil. Het masker verliezen betekent voor een narcist hetzelfde als sterven.

Voor het leesgemak gebruik ik vaak het woord 'hij' om de narcist aan te duiden, maar uiteraard kun je hier ook 'zij' lezen. Tevens leg ik de begrippen uit vanuit zowel de ik-persoon als de algemeen beschouwende verteller.

Kennis is macht en samen staan we sterk!

Warme groet,

Jasmijn

A

Aandacht

*Erbij willen horen en gezien willen worden.
Gevolgen van gebrek aan aandacht ontstaan
in de jeugd: verbitterd raken,
slachtofferschap, claimgedrag,
afhankelijkheidsrelatie of afzondering.*

Op een verjaardagsfeest vertelde ik graag aan de familie hoe het met me ging. Zodra ik iets te lang aan het woord was, kreeg ik óf een gemene, veelzeggende blik van mijn narcistische moeder óf ze onderbrak me en nam het gesprek over. Dat was voor mij vaak het teken dat de spotlights weer op haar gericht moesten worden. Bij een narcist is jouw persoonlijke 'zendtijd' erg kostbaar en staat de 'tv' haast altijd op 'zender narcist'. En nee, jij hebt niet de afstandsbediening als je even weg wil zappen. Als je gedurende lange tijd aangeleerd krijgt dat niet jij maar de narcist de aandacht verdient, dan ga je je op een gegeven moment zelfs schamen als je in gezelschap teveel over jezelf vertelt. Je wordt klein, vergeet wie je wil zijn en waar je krachten liggen. Zowel jouw succes als jouw

misstappen gebruikt de narcist om aandacht te krijgen van de omgeving.

Aangeleerde hulpeloosheid

Het verschijnsel waarbij een mens of dier geleerd heeft dat hij geen invloed kan uitoefenen op de gebeurtenissen die hem overkomen.

Doordat ik ben opgevoed door een narcistische moeder en daarna als gevolg meerdere relaties heb gehad met narcisten, verloor ik gaandeweg mijn zelfredzaamheid. Deze is op meerdere manieren uit te leggen;

Bij de minste of geringste 'misstap' of verkeerde beslissing die ik maakte kreeg ik te horen dat ik het niet kan, nooit zal leren of op moet geven. De narcist loste het voor mij op om te voorkomen dat ik onafhankelijk zou worden. Tevens gebruikte de narcist dit gedrag als manipulatie: hoe durf ik anders te handelen dan de narcist wil, was ik soms vergeten wat hij allemaal voor mij heeft gedaan.

Wanneer je van kinds af aan niet ervaart dat je zelf invloed kunt hebben op iets wat jij op dat moment niet fijn vindt, een nare gebeurtenis,

dan word je instinctief hulpeloos. Je ervaart dat de buitenwereld verantwoordelijk is voor jouw welbevinden. Zo leerde ik als baby en kind dat ik pas mocht eten wanneer het mijn moeder uit kwam, niet wanneer ik huilde van de honger. Later leerde ik ook dat prettige gebeurtenissen door de narcisten kwamen en nare gebeurtenissen door mezelf. Hierdoor raakt de balans verstoort en word je (onbewust) hulpeloos.

Aangifte

het melden van een strafbaar feit bij een opsporingsambtenaar, doorgaans een politiemedewerker, onder meer ter doorzending aan de officier van justitie

Vijf jaar nadat de destructieve relatie met mijn narcistische ex-partner was beëindigd besloot ik alsnog aangifte te doen. Het onrustige gevoel van rechtvaardigheid bekwam me. Ik maakte kennis met de voor mij onbekende en harde politiewereld. Lees je goed in voordat je besluit over te gaan tot aangifte. Emoties, gevoelens en psychische schade is nauwelijks aan te tonen en heeft de politie weinig oor naar. Ik had gelukkig voldoende bewijs verzameld (en bewaard!) om aangifte te doen tegen gestolen goederen en stalking. Ook werd ik doorverwezen naar Slachtofferhulp Nederland.

Tip van Jasmijn

Doe geen aangifte als je nog hoog in je emotie zit. Bedenk goed wat de gevolgen kunnen zijn van strafrechtelijk onderzoek met vervolging.

Achterdochtig

Geneigd om personen of situaties te wantrouwen, hetzij van nature, hetzij in een bepaald geval.

Omringd zijn door mensen die structureel de waarheid verdraaien, vreemdgaan, liegen over kleine en grote voorvallen, je aan jezelf doen twijfelen: hier wordt zelfs de sterkste persoon achterdochtig van. Als nasleep van al het narcisme in je leven kun je nog veel behoefte blijven houden aan bewijs van gemaakte afspraken, van tevoren aangegeven tijdsindicaties, dubbel checks over gedane uitspraken, zelf de regie houden willen houden over zoveel mogelijk gebeurtenissen in je leven, zelf beslissingen nemen, controleren van goedbedoelde adviezen of gunsten en zo min mogelijk controle van 'bovenaf'.

“Kennis is macht en samen staan we sterk!”



Uitgeverij **Jasmijn**

Email: info@uitgeverij-jasmijn.nl

Website: www.uitgeverij-jasmijn.nl

KvK 81033109

Btw-id NL003519773B85

NARCISME IS A BITCH

Op weg naar genezing van het
narcistisch misbruik door jouw
moeder.

JASMIJN