

Narcisme, codependentie

en PTSS

**Een eerlijke kijk op codependency,
narcistische persoonlijkheidsstoornis
en PTSS.**

**Het ontstaan, de middelen
en manieren om de cirkel te verbreken.**

Opgesteld door : Rini Rommers (2019)

Narcisme, codependentie en PTSS

Inhoudstabel

Onderwerp	Pagina
Inhoudstabel	1
Inleiding	2
De codependent	3
Parasitair of symbiotisch?	5
De narcist	5
Het ontstaan van de narcistische persoonlijkheidsstoornis	7
Is de Narcistische persoonlijkheidsstoornis erfelijk	8
De openlijke en verborgen narcist	9
De Westerse cultuur en de opkomst van de narcistische persoonlijkheidsstoornis	10
De narcistische cirkel van misbruik	12
Manipulatietechnieken van de narcist	12
Overeenkomsten en verschillen tussen narcist en codependent	17
Aspecten die een narcist aantrekken en afstoten	17
Waarom de narcist net zoekt naar codependents met een hoog IQ	18
Noodgedwongen omgang met de narcist	19
Hoe vermijd je narcisten in de toekomst	19
Schaduwwerk of herintegratie van de zelf	20
Zelfsabotage door de codependent	20
Verantwoordelijkheden van de codependent	21
Het aangaan van nieuwe relaties na narcistisch misbruik	21
Vaak gestelde vragen	22
Gebruikte vragenlijst	25

Inleiding

Beste lezer,

In dit document neem ik U mee in mijn eigen zoektocht naar het fenomeen narcistische persoonlijkheidsstoornis, codependentie en ptss na narcistisch misbruik. Een onderwerp waarover zeker in de volksmond nogal wat misvattingen bestaan.

Niet zo lang geleden werd gedacht dat ongeveer 1% van de bevolking een NPS had, de meest recente schattingen leggen dit percentage ongeveer op 6.2%. In de leeftijdsgroep 20-29 jaar ligt dat percentage zelfs op 9.4%, getallen die in elk geval op het eerste zicht een sterke groei in het fenomeen aangeven.

Bron : <http://narcismevoordummies.blogspot.com/p/feiten-en-cijfers.html>

Mannen hebben over het algemeen meer (of sterkere) narcistische eigenschappen dan vrouwen, ze scoren hoger in autoriteit, exploitatie en superioriteitsgevoelens. Het gemiddelde in deze eigenschappen ligt bij mannen ongeveer een kwart standaarddeviatie hoger dan bij vrouwen. (een standaarddeviatie is het gemiddelde verschil tussen datapunten, scores op deze aspecten in dit geval.) Een kwart deviatie gemiddeld is niet veel maar zal in de extremen zorgen voor een oververtegenwoordigd aantal mannelijke individuen met narcistische persoonlijkheidsstoornis bij de extremen, echter komt het ook vaak voor bij vrouwen.

Het klassieke beeld van de grandiose of overt / openlijke narcist lijkt in het volksbeeld te worden gezien als het stereotype narcist “verliefd op zichzelf”. Daarbij wordt met name de aandacht gelegd op het egocentrische en egoïstische gedrag. Dit omdat een narcist ook exact dat is voor iemand die prima grenzen kan stellen. Voor iemand die daar moeite mee heeft zal een narcist een veel duisterder aspect hebben.

Daarnaast is de grandiose of openlijke narcist lang niet het enige type narcist wat het voor de leek en soms zelfs zowel de professional als het slachtoffer lang niet altijd even makkelijk maakt om het hele fenomeen helemaal te begrijpen. Er bestaan dus veel generalisaties en misvattingen omdat extreem uiteenlopende persoonlijkheidstypen toch in hetzelfde hokje zijn gestopt wanneer het gaat om DSM definities. In dit document leg ik de grootste verschillen uit tussen de overt / openlijke narcist en de covert / verborgen narcist maar ook onder deze subdivisies vallen deze typen onder te verdelen in weer andere subdivisies met allen weer enorm uiteenlopende manifestaties. Geen makkelijke materie dus.

Om te spreken van narcistisch misbruik moet aan enkele voorwaarden worden voldaan,... er moet een slachtoffer zijn, welke voldoet aan enkele criteria,... hetzij als persoonlijkheidstype (de codependent) of een kwetsbare fase. Deze criteria moeten er voor zorgen dat het slachtoffer zichzelf laat exploiteren. Daarnaast moet er sprake zijn van een dader met een narcistische persoonlijkheidsstoornis, een persoon die inherent grenzen overschrijd en gebruik maakt van manipulatietechnieken om het slachtoffer te exploiteren (de narcist). Deze persoonlijkheidstypen en technieken worden in de eerste hoofdstukken omschreven. Wat verder in dit project ga ik dieper in op de relatie tussen deze twee ogenschijnlijke tegenpolen en sluit af met advies voor de codependent.

Voor dit project heb ik enkele honderden zelfverklaarde codependents gesproken over hun ervaringen met narcistische misbruik, relatie met “een narcist” en hun zelfbeeld vóór hun relatie met “een narcist”, tijdens en na. Daarbij heb ik enkele nieuwe inzichten gekregen en vele aannames bevestigd en ontkracht zien worden in mezelf. Deze bevindingen vind U met name terug in het eerste hoofdstuk; De codependent. Voor de analyse van de narcist en advies voor codependents ben ik voornamelijk afgegaan op honderden uren youtube, talloze slapeloze nachten surfen op het web en behoorlijk wat literatuur. Er zijn immers bekwaamere mensen dan mezelf wanneer het gaat om dit onderwerp.

Wanneer U dit document tot het einde toe heeft doorgelezen zult U begrijpen waarom anonimiteit een belangrijk vertrouwenspunt is voor de ondervraagden,... om deze reden zult U geen afzonderlijke voorbeelden terug vinden in dit document.

De codependent

Hoewel ik me tijdens de verkennende gesprekken bewust ver heb gehouden van het geven van “advies” is het eerste wat me in vrijwel alle gevallen is opgevallen, hoe opgelucht men is wanneer men zijn verhaal kwijt kan aan iemand die alleen luistert. Ik ben dan ook van mening dat in Nederland te weinig aandacht wordt besteed aan dit soort gevallen, met name omdat vrijwel iedereen die ik sprak aangaf gezocht te hebben naar professionele hulp maar deze niet kon vinden of op een of andere manier toch voelt niet serieus te worden genomen.

Omdat vrijwel iedereen die ik sprak enorme schaamte kende om de manier waarop ze zijn beetgenomen en de manier waarop ze er mee om gingen blijkt het voor bijna iedereen onmogelijk om deze ervaringen open en eerlijk te bespreken met bekenden. Daarnaast wordt tijdens een relatie met een narcist systematisch het vangnet van het “slachtoffer” afgebroken waardoor deze bij de “discard” fase nergens terecht kan, hierover later meer.

Deze vorm van schaamte en onbegrip; zo hard om de tuin te zijn geleid, dragen er in grote mate aan bij dat de narcist op internet vaak wordt omschreven als een extreem intelligent en capabel persoon terwijl dit in de meeste gevallen bij doorvragen niet lijkt te passen bij de persoon die ze omschrijven. Indien de narcist een succesvol individu is, wat in de meeste gevallen naar conventionele maatstaven niet het geval is, blijken ze het succes vaak via anderen te hebben bereikt. De narcist heeft er over het algemeen een handje naar zichzelf in de problemen te werken en vertrouwt dan op anderen om hem te hulp te schieten. Het lijkt voor de codependent erg moeilijk te verkroppen zo enorm beet te zijn genomen door iemand die helemaal niet zo bijzonder intelligent is.

Mensen met PTSS door narcistisch misbruik blijven haast allemaal met enkele vragen zitten. De eerste die vaak voorkomt is de vraag of “het slachtoffer” zelf geen narcist is. De tweede is een knagend gevoel van onvrede met het feit nooit de volledige waarheid over hun hele relatie met de narcist te weten. Ten slotte is het voor velen moeilijk om te gaan met het verlaten/verlies van de narcist vanwege de trauma bonding die er mee gepaard gaat.

De codependent is zelf ook niet helemaal open in het erkennen van zijn/haar eigen problematische aspecten in het gedrag. Zowel de codependent als de narcist zetten zichzelf in hun eigen ogen boven de ander. De narcist ziet een dom slachtoffer en de codependent ziet een weerloos iemand die ze wel even op zullen lappen. Naar mijn mening zijn zowel het manipulatieve van de narcist als het onmisbaar zijn van de codependent bewust of onbewust middelen van controle over de ander en zijn bindings- en verlatingsangst vaak motivatoren van dergelijk gedrag.

De codependent zal de narcist steevast omschrijven als een egoïst en het persoonlijkheidstype van de codependent als altruïstisch. Dit is niet helemaal waar, de codependent handelt ook uit eigenbelang. Deze vind door middel van het ogenschijnlijk onbaatzuchtige gedrag tegenover een persoon met slachtoffer status voldoening, status en erkenning van de mensen om zich heen. Althans zo nemen ze dat waar. Het is dus niet alleen de parasitaire verhouding die men er later in ziet maar ook een symbiotische waarbij de codependent iemand nodig heeft om zich om te bekommeren en de narcist iemand nodig heeft die hem de nodige narcistische supply geeft.

Onder de codependent valt een hoge concentratie van de volgende kenmerken op te merken;

- Ze hechten grote waarde aan eerlijkheid

Over het algemeen vind de codependent eerlijkheid enorm belangrijk en deze is van nature dan ook enigszins naïef. Ze willen de leugen vaak ook zwart op wit zien terwijl ze gevoelsmatig al lang weten hoe de vork in grote lijnen in de steel zit. Ze hebben er vaak enorme moeite mee ten onrechte van liegen beschuldigd te worden en dit des te meer wanneer een vergissing wordt gepresenteerd als leugen door de narcist.

- Ze hebben een inherent onvermogen grenzen aan te geven

Hoe heviger en langduriger de eerste (love bombing) fase van de relatie is, zo veel moeilijker zal het voor de codependent zijn grenzen te stellen in de latere stadia van de relatie. Men heeft emotioneel, financieel en qua tijd zoveel geïnvesteerd in de relatie dat men er maar met grote moeite afstand van kan doen.

Dit is ook een van de redenen waardoor twijfels over de intenties van de ander snel worden weggewuifd bij het kleinste beetje positieve aandacht dat men opvangt bij de narcist. De codependent zal zich waarschijnlijk goed kunnen vinden in de uitspraak "Mijn hoofd wist het allemaal al lang maar mijn hart kon er niet aan."

- Ze zijn medelevend

Van nature zijn mensen met het codependent persoonlijkheidstype erg medelevend en projecteren dit ook op anderen, ja ook op de narcist. Men probeert verklaringen te zoeken voor het soms wrede gedrag van de ander en wijst deze toe aan onwetendheid, ondoordachtzaamheid, verleden en niet in minste mate aan hun eigen tekortkomingen richting de narcist. Het lijkt voor de codependent onmogelijk dat de narcist zijn geliefde opzettelijk en ongeprovoceerd zo veel pijn kan doen en het kleinste teken van affectie zal enorm worden uitvergroot.

De narcist zal door de codependent met name in het begin van de relatie worden gezien als een bijzonder kwetsbaar individu waardoor men zich er niet of erg moeilijk toe kan zetten deze ter verantwoording te roepen wanneer deze over de schreef gaat.

- Ze zijn betrouwbaar

De codependent is betrouwbaar tot het extreme, hij zal de ander steunen in zowat ALLES wat deze doet ook al staat deze daar zelf niet achter. Als je één iemand kan bellen wanneer je met pech aan de andere kant van het land staat is het wel de codependent. Deze zal stevast per direct in de auto stappen om je op te halen,... TENZIJ deze in een relatie zit met een narcist die hem daarvan weerhoud!

De codependent is zich niet bewust van zijn eigen capaciteit tot woede, geweld, egoïsme, manipulatief gedrag etc. en heeft deze dan ook onderdrukt. De codependent heeft een drang aardig gevonden te willen worden en laat zich daarbij regelmatig aan de kant zetten. Ze zien zichzelf en laten zichzelf ook graag zien als absoluut onzelfzuchtig en morele mensen. Wat tot op een bepaalde hoogte ook klopt.

Deze mensen onderdrukken aspecten die ze liever niet aan een ander laten zien of zelf onder ogen zien waardoor men met name van zijn eigen capaciteit tot diep kwetsend gedrag zodanig schrikt dat ze één van de grotere bijdragers zijn aan het post traumatische stress syndroom waar vele aan leiden. Net als soldaten die PTSS ontwikkelen niet door geweld om zich heen, maar door de realisatie van hun eigen capaciteit tot daden waar ze zichzelf nooit toe in staat hadden geacht.

De spil bij het ontwikkelen van PTSS bij codependent lijkt het overlopen van de emmer bij de laatste transitiefase in de laatste cyclus van de narcistische cirkel van misbruik (meer over deze cyclus later). De narcist krijgt alle gal en al het weggestopte leed in één vloedgolf over zich heen met een venijn waar de codependent zelf zo van schrikt dat deze ineens bewust wordt van de aspecten die zo lang onderdrukt waren.

De relatie is definitief voorbij, de trauma-bond is nog steeds aanwezig en daar bovenop is de realisatie gekomen nooit te zijn geweest wat de codependent dacht te zijn geweest. Hier zijn twee mogelijke uitkomsten, men kan aan de slag met schaduwwerk en assertiviteitstrainingen om deze aspecten niet langer te onderdrukken maar te integreren en zodoende zowel de narcist als zichzelf te zien voor wat ze werkelijk zijn.

Of men kan met cognitieve dissonantie verder gaan, de aspecten blijven onderdrukken en zichzelf blijven zien als absoluut altruïstisch met als grote risico exact dezelfde situatie in te duiken bij de volgende relatie.

Parasitair of symbiotisch?

Het codependent persoonlijkheidstype valt te omschrijven als geleerd gedrag. Het komt bij deze mensen vaak voor dat ze in het ouderlijk huis niet voor zichzelf op konden komen op een gezonde assertieve manier. Dit resulteert in bevestiging zoekend gedrag bij anderen. Men kan geen nee verkopen uit angst niet meer aardig gevonden te worden.

Bron : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/teen-angst/201310/codependency-in-children>

Men vindt codependent vaak bij partners met narcistisch of junkie gedrag. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat de overeenkomsten tussen de narcistische persoonlijkheid en de junkie dermate groot zijn dat ze haast uitwisselbaar zijn en in het geval van de junkie vaak hand in hand gaan.

Bron : <https://www.mentalhelp.net/blogs/codependent-and-enabling-behaviors/>

Dit laatste voornamelijk bij heroïnejunkies waarbij alle verantwoordelijkheidsgevoel wordt weggenomen en zichzelf en de heroïne door de werking van de drug in de ogen van de junkie worden gezien als het centrum van het universum. Daarnaast zijn raakvlakken als totale desinteresse in waarheid, anderen, en een persona voor elke gelegenheid haast één op één uitwisselbaar.

Bewust of onbewust geeft de status als heroïnejunkie ook een machtspositie en een slachtofferrol die men haast altijd uitmuntend weet uit te buiten, met name in het ouderlijk huis. Pa en ma zouden immers alles doen om hun zoon of dochter van het vloeibare goedje te helpen. De codependent zou men dus ook kunnen omschrijven als een enabler, het eindeloze begrip en tolerantie voor het niet tolereerbare zijn in deze pathologisch geworden en resulteren in een totaal onvermogen tot assertief handelen.

Narcisten en opioïden lijken elkaar aan te vullen als koffie en melk. Menig narcist zal het dan ook voor elkaar krijgen een doktersvoorschrift voor bijvoorbeeld Tramadol te bemachtigen (voor gewetensonderdrukking, ironisch ook voorgeschreven voor codependents met misplaatst of opgeblazen geweten) en te misbruiken (vaak totaal onopgemerkt) tot fysiek zichtbare verschijnselen ze dermate met de neus op de feiten drukken dat de angst er voor zorgt dat ze heil zoeken in alternatieven. Vaak gebruikt; Kratom.

De codependent zal de narcist met name in de beginfase vaak zien als een soulmate, en misschien is dat ergens ook wel zo. Zelfs wanneer de codependent weet dat niets aan de relatie ook maar enige band met realiteit had zal deze altijd ergens een plekje in zijn hart dragen voor die persoon waar ze ooit voor door het vuur zouden zijn gegaan. Of datzelfde ook geldt voor de narcist valt te betwijfelen. Waar men wel vanuit kan gaan is dat de codependent door deze ervaring, door middel van schaduwwerk, assertiviteitstrainingen en het leren herkennen van "alarmsignalen" zijn geleerde gedrag kan overstijgen, voor de narcist ziet het er een stuk somberder uit.

De narcist

Wat me het meest opviel na mijn gesprekken met mensen over hun relaties met narcisten is hoe vaak het voor lijkt te komen en hoe vertekent het beeld is over narcisme onder degenen die er niet echt directe ervaringen mee hebben. Men lijkt bij een narcist vaak te denken aan een egocentrisch, zelfingenomen en egoïstisch individu terwijl haast niemand weet heeft van het sinistere achter het manipulatieve gedrag.

Het lijkt voor de gemiddelde mens (zelfs degenen die een relatie met een narcist hebben gehad) extreem moeilijk om aan te nemen dat iemand in staat is een ander individu "waarvan hij houdt" willens en wetens klein te houden en zelfs te willen schaden. Toch lijkt dat haast altijd het geval.

Alle technieken die worden toegepast, van; love bombing, tot hoovering, discarding, gaslighting, triangulatie, leugens en bedrog,... als middel van manipulatie zijn schadelijk voor de ander en dat lijkt opzettelijk zo te zijn. Over deze technieken later meer.

Ik heb eerder even besproken hoe deze mensen in het begin vaak de vraag stellen of ze misschien zelf de narcist zijn, dit lijkt deel te zijn van de werkwijze van de narcist. Deze zoekt een individu waar hij of zij naar opkijkt in bepaalde aspecten, hier wordt veelvuldig op gecompimenteerd tijdens de love bombing fase en de narcist zal deze spiegelen. Voor de buitenwereld zal deze persoon klaarblijkelijk enorme groei door te maken. Tijdens de latere fases wordt negatief gedrag van de codependent steeds meer beloond. Ratio en rede vallen op dode oren en een woede uitbarsting wordt beloond met (hetzij kortstondige) aandacht. Meer en meer gaat de codependent het gedrag van de narcist vertonen in zijn interacties met deze persoon.

Bron : <https://www.youtube.com/watch?v=aa75ynfu4WI>

Bron : <https://www.youtube.com/watch?v=MIDnpezMxSx>

Het meest schadelijke wapen in het arsenaal van de narcist blijkt de discard fase te zijn (de silent treatment met aanvulling van fysieke afwezigheid en absolute onbereikbaarheid) waardoor de codependent achterblijft met de vraag wat hij of zij verkeerd heeft gedaan. Ook dit lijkt opzettelijk en is een vorm van controle, ook al blijkt deze een ander persoon te hebben gevonden, de discard fase is en blijft een vorm van manipulatie. Wanneer de codependent de narcist terug met open armen ontvangt na een dergelijke behandeling is de trauma bond sterker en dus de grip op de ander sterker geworden.

Onder de narcist valt een hoge concentratie van de volgende kenmerken op te merken;

- Liegen

Het lijkt soms dat de narcist liegt om te liegen of simpelweg niet in staat is waarheid te vertellen. Leugens worden verteld om de kleinste dingen. Zelfs wanneer de leugen geen nut lijkt te hebben heeft men een 50% kans op waarheid. Hierdoor wordt het haast onmogelijk om ook maar enige greep op de situatie te krijgen. Alles in een relatie met een narcist kan gelogen of waarheid zijn, van bekentenissen tot een trip naar de supermarkt.

- Manipulatief gedrag

Hoewel het lijkt dat de leugen van de narcist geen nut heeft of zelfs contra productief is, niets is minder waar. Deze leugens worden gespannen als een web waardoor de partner de bomen het bos niet meer ziet. Dit is een manipulatietechniek zoals velen die ik later zal bespreken.

- Exploiterend gedrag

De narcist zal zijn manipulatief gedrag om twee redenen inzetten, controle over en exploitatie van de ander.

- Verantwoordelijkheidsafschuiving

De narcist is nooit verantwoordelijk voor zijn daden en weet met diverse manipulatietechnieken de dialoog zo te verdraaien dat de ander gaat twijfelen aan zijn eigen oprechtheid.

- Rollen spelen

De narcist kan met het grootste gemak van slachtoffer naar aanklager springen om nog geen vijf minuten later je grootste vertrouweling te zijn. Er zijn veel theorieën op het internet te vinden die afvragen of de narcist überhaupt wel een eigen persoonlijkheid heeft. Het analyseren en spiegelen van anderen is één van de opvallendste kwaliteiten van de narcist.

- Geen emotionele diepgang

De narcist kan uitermate emotioneel en kwetsbaar overkomen om vervolgens het huis te verlaten en vrolijk met vrienden op kroegentocht te gaan. De ogenschijnlijk emotionele buitenkant lijkt weinig substantie te hebben.

- Hedonisme

Uitstel of afslaan van genot lijkt absoluut niet in het straatje van de narcist te passen. Ze zijn daardoor ook verslavingsgevoelig, promiscue en notoire vreemdgaanders.

Volgens DSM-IV moet aan de volgende 5 voorwaarden worden voldaan vooraleer een professional narcistische persoonlijkheidsstoornis vast stelt.

- a. Grootheidsgevoel over eigen belangrijkheid
- b. Fantasieën over onbeperkt succes, macht, briljantheid, schoonheid of ideale liefde
- c. Geloof dat hij/zij bijzonder en uniek is en alleen zou moeten omgaan met en begrepen kan worden door andere bijzondere mensen of instituten van hoge status
- d. Eist overmatige bewondering
- e. Onredelijke verwachtingen van een voorkeursbehandeling of een automatisch voldoen aan zijn/haar verwachtingen
- f. Exploiterend
- g. Gebrek aan empathie
- h. Vaak afgunstig op anderen of gelooft dat anderen afgunstig zijn op hem/haar
- i. Arrogant, hooghartig

Het ontstaan van de narcistische persoonlijkheidsstoornis

Over het ontstaan van de narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn de meningen nogal verdeeld. De ene groep mensen gaat uit van het gouden kind scenario en de andere neemt het standpunt van het diep getraumatiseerd kind aan.

Ik beschouw mezelf niet als autoriteit op dit gebied en zal ook geen concrete claims maken maar alle mensen die ik heb gesproken gaven op een enkele uitzondering na, en vaak uit zichzelf aan dat het ging om mensen met diep traumatische ervaringen in hun jonge tot midden tienerjaren (10-17 jaar) variërend van seksueel misbruik en geweld tot een traumatische levensverandering.

Over het algemeen wijst men het vormen van de narcistische persoonlijkheidsstoornis toe aan een probleem met de ontwikkeling van het kind in de vroegste jaren omdat dit de periode is dat we onze "zelf" vormen en onze eerste banden aan gaan (met onze opvoeders). Dat deze banden nodig zijn voor het ontwikkelen van onze hogere cognitieve functies staat buiten kijf.

Normale ouders zullen het kind in deze vormende jaren bekijken met wonderzucht en onvoorwaardelijke waardering terwijl ze het kind tegelijkertijd gezonde grenzen opleggen. De stelling dat narcistische ouders ook altijd narcistische kinderen opvoeden is niet per definitie correct aangezien narcistische ouders ook codependent kinderen op kunnen voeden.

De narcistische ouder ziet het kind niet als individu maar als een verlenging van zichzelf. Het heeft te doen wat de ouder wenst. Dit onderdrukken van het kind om zichzelf uit te drukken als individu kan resulteren in een narcist of codependent, in het geval van de codependent hoeft er geen narcistische ouder in het spel te zijn.

Het gouden kind scenario wordt aangegeven als reden voor verdere ontwikkeling van de narcistische persoonlijkheidsstoornis en wel omdat zoals het kind als verlengstuk van de ouder wordt gezien, ook diens prestaties als deelprestaties van de ouder worden gezien. Falen of eigenschappen die als minder positief worden opgevat door de ouder zullen dan ook bij het gouden kind scenario zwaar bestraft worden. Deze "negatieve" eigenschappen worden uiteraard niet als die van de ouder worden opgevat.

Om de ouder te plezieren leert het kind al op vroege leeftijd te leven door een masker en conformeert naar het ideaalplaatje van de ouder. Hier ontstaat de polariteit tussen de grootheidswaan (de lof voor de successen van het kind en de eigenschappen die de ouder schikken) en minderwaardigheidscomplex (de harde kritiek voor falen en eigenschappen die de ouder niet bevallen).

Waar het op neer komt is dat veel varianten van het vormen van de narcistische persoonlijkheidsstoornis naar voor zijn geworpen met verschillende manifestaties binnen het ziektebeeld van deze stoornis.

Bron : https://www.youtube.com/watch?v=SeVj_0r0swg&t=741s

Bron : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/warning-signs-parents/201701/childhood-roots-narcissistic-personality-disorder>

Is de narcistische persoonlijkheidsstoornis erfelijk?

Over de erfelijkheid van de narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn de meningen nogal verdeeld. Hoewel de meeste bronnen het er over eens zijn dat haast elke stoornis een nature vs. nurture aspect heeft zijn studies naar erfelijkheid erg moeilijk vanwege de aard en het ontstaan van de stoornis.

B.v. Het onderstaande artikel spreekt over een onderzoek, uitgevoerd in Noorwegen met behulp van tweelingstudies in 2015. Deze identieke tweelingen zijn bij geboorte gescheiden en werden in verschillende huishoudens opgevoed. Deze identieke tweelingen werden vergeleken met twee-eiige tweelingen onder dezelfde omstandigheden. Uit deze vergelijkingen bleek erfelijkheid voor zeker 50% verantwoordelijk te zijn voor het ontwikkelen van de stoornis.

Bij het lezen van het onderzoek blijkt dat het gaat om met name de cluster B stoornissen antisociale en borderline persoonlijkheidsstoornissen en dat erfelijkheid voor zeker 50% toedraagt in EEN cluster B persoonlijkheidsstoornis, wat dus de eerder gemelde 50% al zou halveren. Daarnaast is niet duidelijk in welke mate één of beide ouders van beiden testgroepen een van deze stoornissen heeft. Daarnaast is ook niet duidelijk in welke mate één of beiden surrogaatouders een van deze stoornissen heeft.

Daarnaast spreekt men van een gen; tryptofaanhydroxylase-2. Dit gen helpt de productie van serotonine te regelen, welke belangrijk is voor stemmingsregulering. International Journal of Neuropsychopharmacology (2007).

Als afsluiter spreekt het artikel over een studie uit 2010 dat in het tijdschrift PLOS ONE verscheen. Hier werd MRI ingezet om de hersenactiviteit van een kleine groep proefpersonen te onderzoeken. Voor deze test waren geen proefpersonen met narcistische persoonlijkheidsstoornis geselecteerd maar ongeveer de helft had "narcistische trekken".

Bij deze personen bleek een ongebruikelijk niveau van activiteit tijdens rusttijden tussen tests in een deel van de hersencortex, verantwoordelijk voor zelfgericht denken. Daarnaast was er bij deze groep een verhoogde activiteit in een ander deel van de hersencortex die impulsief gedrag beheert. Deze zou de impulscontrole verminderen.

Wederom heb ik bij dit onderzoek talloze vragen; Wat zijn narcistische trekken? Hoeveel van de DSM lijst zijn er aangetikt? Over welk type narcistische persoonlijkheid zou het gaan als er dan toch een diagnose gemaakt zou moeten worden? De grandiose? De verborgen? (Deze twee hoofdcategorieën worden in volgend hoofdstuk besproken) Of gewoon iemand ergens in het spectrum zoals we dat allemaal zijn? Iemand net wat hoger in het spectrum dan gemiddeld? In hoeverre is neuroplasticiteit verantwoordelijk voor deze verschuiving van activiteit? En lang niet elke narcist is impulsief, vaak zijn ze net enorm gecalculeerd bij hun exploitaties. Is alle zelfgericht denken bij het afnemen van een test te wijten aan narcistische neigingen of kan dat ook door o.a. onzekerheid komen?

Bron : <https://dsmmeisjes.nl/achtergrond/overzicht-vermoedelijke-oorzaken-narcisme-nps/>

Bron : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4589465/>

De openlijke en verborgen narcist

De openlijke narcist

Dit is de narcist waar men aan denkt bij het stereotype van het woord, extrovert, zelfingenomen, impulsief, egoïstisch en egocentrisch. De openlijke narcist handelt voornamelijk vanuit het kader van groothedswaan en een superioriteitscomplex.

De openlijke narcist heeft geen boodschap aan anderen of hun gevoelens. Ze hebben er maling aan hoe ze door anderen worden gezien en kennen geen schaamte. De openlijke narcist is in zijn exploitaties veel sneller geneigd tot crimineel gedrag dan de verborgen narcist puur omdat hij broertje dood heeft aan de mening van anderen. De verborgen narcist is zeker ook in staat tot crimineel gedrag maar alleen als hij vrijwel zeker is er mee weg te komen.

Ze worden gedreven door concurrentiedrang, de wens de maatschappelijke ladder zo snel mogelijk te beklimmen met zo weinig mogelijk inzet. Daardoor zijn ze dominant en uitbuitend. Ze zijn charmant en verleidend om te bereiken wat ze willen. Wanneer ze niet bereiken wat ze willen is dat een trigger voor woede.

Ze zijn uitermate oppervlakkig en blijken niet in staat tot zelfreflectie, ze ervaren het leven zeer gepolariseerd, spannend en leuk of saai, niets daar tussen. De openlijke narcist neemt risico's.

De verborgen narcist

Daar waar de openlijke narcist met voornamelijk handelt vanuit een kader van groothedswaan is bij de verborgen narcist het minderwaardigheidscomplex wat sterker vertegenwoordigd. De verborgen narcist verbergt niet doelbewust maar erkent schaamte of misschien beter gezegd publiek door de mand vallen veel meer dan de openlijke narcist. Schaamte en schande zijn belangrijke triggers in het vormen van dit type narcistische persoonlijkheidsstoornis. Ze zijn meer introvert dan de openlijke narcist.

Ze zijn minder promiscue dan de openlijke narcist, ze kunnen zich pijnlijk bewust zijn van zichzelf, ze kennen schaamte. Net als bij de openlijke narcist gaat alles om zichzelf maar op een meer zelf verwijzende manier; mijn pijn, mijn angst, mijn schaamte en waar dat bij de openlijke narcist puur middelen van manipulatie zijn zit er bij de verborgen narcist wel degelijk substantie achter, ze zijn alleen blind voor de angsten, pijn en schaamte van de ander.

De openlijke narcist lacht om kritiek, de verborgen narcist doet dat alles behalve. De verborgen narcist ziet kritiek als een aanval en een aanval zal beantwoord worden met een tegenaanval. Pas dus op met kritiek.

De openlijke narcist scheidt op de verborgen narcist koestert wrok, is teniet gedaan, is te goed voor huidige situatie, wordt tegengewerkt of weerhouden zijn "ware capaciteit" te realiseren. De openlijke narcist kijkt neer op mensen, de verborgen narcist koestert wrok tegen zij die hoger op de maatschappelijke ladder staan.

De verborgen narcist presenteert zich als slachtoffer naar anderen waardoor ze inspelen op het empathisch vermogen van anderen. Ze presenteren zich naar de buitenwereld als nederig, altruïstisch, zachtmoedig en zorgzaam. Ze dragen hetzelfde masker als de codependent en hoewel ook de codependent niet aan het ideaalplaatje voldoet, ontbreekt bij de verborgen narcist de wil om deze eigen-schappen ook maar iets anders dan te neppen.

Bron : <https://www.youtube.com/watch?v=Cq7pj6oPJ4M>

De Westerse cultuur en de opkomst van de narcistische persoonlijkheidsstoornis.

Nu we de pedagogische oorzaak en de twee typen narcist even vluchtig hebben belicht probeer ik een verklaring te geven voor de opkomst van beide typen narcistische persoonlijkheidsstoornis als steeds vaker voorkomend te verklaren met culturele en sociologische ontwikkelingen binnen de Westerse cultuur.

Indien we aannemen dat de aanleg voor de narcistische persoonlijkheidsstoornis gevormd wordt in de vroege levensjaren, en dit met name in het vermogen van de ouders, het kind zowel een liefdevolle en accepterende omgeving te bieden als het opleggen van gezonde grenzen kunnen de volgende drie opvoedstijlen worden genoemd die bijdragen aan het vormen van deze persoonlijkheidsstoornis;

- Afstandelijke of afwezige ouder(s)
- Te vrije opvoeding
- Autoritaire opvoeding

In alle boven genoemde gevallen moet men uitgaan van ouders die geen tijd voor het kind hebben, het kind wordt genegeerd, of zo streng opgevoed dat het zonder al te veel moeite in het gareel loopt.

Tot de jaren '60 waarin de baby boomers hun periode van love, peace en tolerantie hadden waren de meeste sociaal maatschappelijke klassen stagnerend. Vrouwen hadden hun plaats binnen het huishouden, mannen hadden de hunne. Homoseksualiteit was nog taboe, evenals kinderen buiten het huwelijk en sociaal maatschappelijke klassen lagen nog ver uit elkaar en waren vaak onoverbrugbaar.

In de jaren '60 veranderde dat met, met name de feministische beweging, de opkomst van de holebi beweging, een vrije kijk op seks, drugs en een sterk anti establishment sentiment. Vrouwen mochten stemmen en het werd acceptabel dat ze naast hun plaats in het huishouden ook een carrière onderhielden.

Dat was natuurlijk een hele mooie ontwikkeling maar deze kwam met een prijs. Niet alleen hadden vrouwen nu de keuze om actief te zijn op de werkvloer, slechts enkele decennia later was het absolute noodzaak voor vele gezinnen twee broodwinners binnen het huishouden te hebben om kinderen te voorzien van alle luxe en weelde die ze zelf niet hadden.

Een hele generatie kinderdagverblijf kinderen is geboren uit deze enkele ontwikkeling, kinderen van ouders met een vrije kijk op seksualiteit, vrije opvoeding, tolerantie, anti-establishment en vaak anti-religieus sentiment. Kinderen, geboren met slechts één of helemaal geen ouders aanwezig in deze belangrijke vormende jonge jaren.

Door onze vrije omgang met seksualiteit werd het ook meer en meer geaccepteerd samen te wonen en seksuele handelingen uit te voeren buiten het huwelijk. Het huwelijk dat niet in het leven geschapen is voor man en vrouw of man en man of vrouw en vrouw zoals we dat nu zo graag plachten te geloven maar om stabiliteit te bieden aan het kind.

De latere nul-fout scheiding en overheidssteun voor single moeders droeg er verder aan toe dat meer en meer kinderen met slechts één of anderhalve ouder opgroeiden. De eerste generaties met predispositie voor de narcistische persoonlijkheidsstoornis waren geboren.

De maatschappij raakt langzaam bekend met het fenomeen de open narcist en de vakliteratuur laat dit ook duidelijk zien met het aantal publicaties over dit type narcist. De maatschappij gaat het ook langzaam reflecteren door middel van bijvoorbeeld begrip voor en zelfs glorificatie van eerder onacceptabel bedrag. Bonnie en Clyde, Wolf of Wallstreet, Gangsta rap, en later big brother, temptation island, desperate housewives,...

Het tragische fenomeen van de slachtoffer cirkel zal ongetwijfeld altijd aanwezig geweest zijn, nu wordt ze generatiewijd exponentieel steeds meer het toonbeeld van een maatschappij. Een generatie kinderen krijgt te weinig aandacht, een deel daar van ontwikkelt een narcistisch persoonlijkheidscomplex. Deze voed kinderen op onder dezelfde maatschappelijke druk van de noodzaak voor twee broodwinners in een huishouden, of een enkele opvoeder met daar aan toegevoegd de narcistische persoonlijkheidsstoornis van de ouder en een nog grotere concentratie van de persoonlijkheidsstoornis binnen de maatschappij is het logische resultaat.

Op dit punt schiet er nog een tweede golf in actie, het type narcist, opgevoed door liefhebbende maar afwezige ouders is in veel opzichten zo afwijkend van het type narcist, opgevoed door narcistische ouders dat ik twijfel of ze nog wel met dezelfde naam aangegeven zouden moeten worden.

De verborgen narcist, die handelt meer handelt vanuit een minderwaardigheids-complex dan de open narcist wordt meer en meer het toonbeeld van de huidige maatschappij.

Als ik de vinger op een stereotype verborgen narcist moet leggen zou ik de Social Justice Warrior aanduiden. De tegenwoordig zo sterk vertegenwoordigde constant verontwaardigde individu die vanuit morele superioriteit en tolerantie zo diep in intolerantie en wreedheid verzonken is dat het op een ironisch niveau grappig zou zijn als het niet zo tragisch was.

De social justice warrior stapt in het vliegtuig om luidkeels, cru en verwijtend te protesteren tegen global warming, ze gaan rustig los op een feestje waar niemand ze herkent en laten het achter als een bende om doodleuk wanneer ze hun kater uitgeslapen hebben luid en zichtbaar te gaan protesteren voor het milieu. De ironie van groepen als antifa (anti fascisten) die iedereen met een afwijkende mening met geweld het zwijgen opleggen kan niemand met open ogen ontgaan.

De definitie van narcistisch misbruik is de non acceptatie van een "nee", cultureel gezien door de opkomst van de sjw, twitter-warriors en celebrities die hun visie opdringen aan een ander is dit de manifestatie van narcisme in onze cultuur. Je zal ons aanspreken met onze voornaamwoorden, je zal geen maga pet dragen, en je maakt geen grapjes die we niet leuk vinden, doe dat wel en ondervind de gevolgen!

De narcistische cirkel van misbruik.

De werkwijze die narcisten hanteren wanneer het gaat om het onderhouden van relaties wordt vaak aangeduid met de Engelse term "The narcissistic abuse cycle".

Men begint de relatie in de **idealiseringsfase**, hier voelt de partner zich haast aanbeden als een god op aarde. De persoon wordt op een voetstuk geplaatst en alles aan deze persoon is geweldig. Onzekerheden worden weggepraat, sterke punten worden uitvergroot. Er is sterke seksuele spanning en alles gaat voor de wind. Ook wel **Love bombing** genoemd.

Daarna krijg je de zogenaamde **overgangsfase**, de narcist gaat meer en meer gedrag vertonen waar de partner niet helemaal van gediend is en deze stelt een grens, vraagt ergens verantwoording voor of geeft ze niet wat ze van ze willen.

Vervolgens krijg je de **devaluatiefase**, de narcist vind de sterke punten eigenlijk toch niet zo bijzonder en alle onzekerheden die men uit vertrouwen heeft gedeeld worden nu even extra onder de loep genomen. Niet zelden wordt de partner nu vergeleken met de ex waar hij in de idealiseringsfase zo negatief over praatte, die wél spontane collega of gewoon openlijk een nieuwe vlam en dat niet bepaald in positief licht. **Triangulatie**

Ten slotte komt er weer een **transitiefase**, ze laten de partner vallen (**discard**), soms verdwijnen ze zonder enig spoor compleet van de aardbodem, soms pronken ze met hun nieuwe vlam op social media onder de neus van de (ex)partner. Er zijn in deze fase ondanks alle mogelijke scenario's twee mogelijke uitkomsten. De partner gaat "**no contact**" of wanneer dat door omstandigheden niet kan "**grey rock**" waardoor de cirkel verbroken wordt, of **de partner wordt terug in de relatie gezogen**.

Wanneer men te maken heeft met een narcist kan men er rustig vanuit gaan dat tenzij deze absoluut geen enkele terugweg meer in de relatie ziet deze altijd minstens één kanaal voor communicatie open laat. Soms krijgt de partner een hele korte hoi of een smiley, gewoon om het water te testen of deze nog terug in de relatie te trekken is mochten ze hem/haar nog ergens voor nodig hebben. **Hoovering**.

Bron : https://en.wikipedia.org/wiki/Narcissistic_abuse

Manipulatietechnieken van de narcist

Love bombing

Zoals omschreven in de idealiseringsfase van de narcistische cirkel van misbruik, de partner wordt overladen met complimenten, vertoon van affectie, seksuele spanning,... Het individu wordt op een voetstuk geplaatst, opgebouwd. Grote hoeveelheden serotonine worden aangemaakt binnen de partner en deze zal heel even koning(in) op aarde zijn.

Deze fase vindt aanvankelijk plaats bij de idealiseringsfase, gewoonlijk in het begin van de relatie of wanneer de narcist noodgedwongen met hangende pootjes terug moet naar zijn partner. Deze zal dermate minder zijn indien de partner op de narcist heeft zitten wachten en deze maar wat graag terug wil.

Catfishing

Internet is een ware speeltuin voor de narcist waar hij zijn blije gangetje kan gaan zonder gevolgen en in complete anonimiteit. Catfishen, het jezelf voordoen als heel iemand anders op het internet, is een activiteit die perfect aansluit bij de wensen van de narcist. Hij kan mensen manipuleren in bulk en in complete anonimiteit.

Al die aandacht en hij hoeft er niets voor te doen. We hebben in de MTV serie Catfish wel eens koppeltjes gevormd zien worden na het opzoeken van de catfish,... mijn advies is om snel de andere kant op te rennen.

Devaluatie

Hierboven omschreven als fase maar wordt ook toegepast als techniek waarbij de narcist alle onzekerheden van de partner oppikt en gebruikt om het zelfvertrouwen van de partner beetje bij beetje naar beneden te halen. Dit gebeurt tactisch en subtiel. Je bent immers maar snel op je tenen getrapt om een onschuldig grapje over die grote neus van je, sommige mensen zouden hem misschien nog best charmant vinden...

Zo worden ook de kwaliteiten waar de partner eerst om geprezen werd maar banaal en eigenlijk dragen ze nu ook weer niet ZO veel bij; Best veel mensen kunnen de dingen die jij kunt en zo bijzonder is het nu ook weer niet dat je een beetje kunt koken en zo eens af en toe een wasje doet toch? Sterker nog best vaak zit je gewoon op de bank te teleshoppen dat zou best eens wat minder mogen.

Triangulatie

Dit is een techniek die door de narcist veelvuldig wordt toegepast als middel voor devaluatie, hierbij wordt je vergeleken met anderen in een negatief licht; Mijn ex (die me zwaar mishandelde) kookte in elk geval nog voor me en deed de was, in veel opzichten ben je erger dan haar.

Een andere variant is het openlijk aangaan van relaties, al dan niet van seksuele aard die steeds meer aspecten van de relatie met de partner gaan vervangen. Narcisten zijn altijd opzoek naar meer, en mogelijk nieuwe vormen van narcistische supply. Zelden zijn ze loyaal in een relatie met name in de devaluatiefase. Een narcist is de laatste die zijn oude paar schoenen weg doet voor hij nieuwe heeft.

Generalisaties en ad hominem

De narcist houdt er over het algemeen niet van al te veel moeite doen om gedaan te krijgen wat ze willen, daarom hebben ze altijd enkele scheldwoorden klaar en koepeltermen die ze inzetten voor bepaalde situaties. B.v. een afspraak op werk loopt uit en wordt beantwoord met je bent een leugenaar want je had mij beloofd om zo laat thuis te zijn.

Toewijzen van motieven en gedachten

Deze wordt zowel offensief als defensief ingezet, door een achterliggend motief toe te wijzen hebben ze iets waar ze met volle verantwoordigheid tegenin kunnen gaan. Narcisten zijn gedachten lezers en weten beter waarom je iets doet of zegt dan jij.

Muggenziften, oude koeien en doelpalen verplaatsen

Wanneer je in een discussie met een narcist met een argument komt waar ze niet onderuit kunnen zullen ze doen wat ze kunnen om maar om dat argument heen te draaien. In een sms gesprek kunnen ze bijvoorbeeld over spelfouten beginnen om daarmee je intellect onderuit te halen en dus je hele argument. (muggenziften)

Een onschuldig voorbeeld van doelpalen verplaatsen is wanneer de narcist een opmerking geeft over een artikel dat je leest zonder te hebben gelezen waar het eigenlijk over gaat en de plank compleet mis slaat. Wanneer je dat aanstipt zal de narcist uiteraard niet anders kunnen dan beweren het wel gelezen te hebben.

Stel dat je het waterdichte argument hebt dat het artikel helemaal niet gaat over waar de narcist op dat moment over praat zal hij je verwijzen naar het “originele artikel” ergens in een meer “respectabele” krant of een 64 pagina’s diep onderzoek waar dit artikel volgens hem op gebaseerd is.

Een ander pad dat de narcist kan bewandelen wanneer hij niet om zijn fout heen kan is het veranderen van onderwerp naar een onderwerp waar jij fout hebt toegegeven.

Dreigementen

Een narcist schroomt niet om openlijk of subtiel te dreigen met gevolgen voor je opstandig gedrag. Ik zou me maar snel aanpassen voor er wat gebeurt waar we beiden spijt van krijgen.

Vissen naar reactie

Ieder mens heeft een irritatiegrens en de narcist weet door zijn constante manipulatie exact waar die ligt. Hij kan de dag zo voorbereiden met speldenprikjes dat je in een door hem bepaalde tijdspanne met door hem bepaalde triggers die grens over gaat.

Stel je hebt een etentje met vrienden,... de narcist is al de hele dag aan het ondermijnen,.. tegenwerken,... Misschien lijkt je helemaal te laat te komen omdat hij toch op het laatste moment nog even terug naar boven moet om toch die ene net wat mooiere broek aan te trekken en daar hoort natuurlijk ook een andere bloes bij.

Tijdens het etentje maakt hij nog wat onschuldige grapjes hoe hij door jou nogal wat afspraken heeft gemist want wanneer deze in de badkamer staat nou jongens... Je ontploffing wordt uiteraard steevast beantwoord met een opmerking over je totale onvermogen een onschuldig grapje te verwerken.

Grenzen testen

De codependent is al niet zo geweldig in het stellen van grenzen,... laat nou de narcist expert zijn in ze opzoeken.

Schaamte bespelen

Je zou je moeten schamen is een vaak gebruikte aanval van de narcist om zelf aan te vallen of om zich uit een hoek te vechten. De narcist neemt dagenlang niet op en vind je gebrek aan vertrouwen in hem behoorlijk schandig.

Gaslighting

Genoemd naar de film gaslight uit 1944, is een techniek om de ander te laten twijfelen aan zijn eigen geestelijke gezondheid. Gaslighting is een techniek die vaak in combinatie met andere technieken gepaard gaat waarvan de opmerking in devaluatie een klassiek voorbeeld is. Je bent wel erg snel op je tenen getrapt om een onschuldig grapje.

Omgekeerd is gaslighting een verzameling sub technieken die er samen voor zorgen dat het zo effectief is en er echt voor kunnen zorgen dat je zelfzekerheid een enorme deuk oploopt;

- Leugens

Zoals eerder gemeld zijn de leugens op zich een vorm van manipulatie. Daarom kunnen om de meest irrelevante of contra productieve dingen gelogen worden. Het kan zelfs zo ver gaan dat de narcist zichzelf bewust tegenspreekt om dan in de aanval te gaan en bijvoorbeeld te zeggen dat je je paranoia gedraagt en dat je maar eng doet. Misschien vragen ze je of ze zich zorgen om je moeten maken. Bij een narcist heb je bij elke zin uit zijn mond een 50% kans dat het waarheid is.

- Glashard ontkennen iets te hebben gezegd

Of wat de narcist gezegd heeft nu bewust was of een impulsieve uitspraak, simpelweg ontkennen en volhouden is een krachtig wapen in het arsenaal van de narcist. Daaraan toevoegen dat je gek bent geworden kan je echt aan jezelf laten twifelen. Een narcist zal dit ook niet vaak doen in directe taal maar met subtiele hints. B.v. je maakt me een beetje bang.

- Je onzekerheden tegen je gebruiken

Meermaals beschreven in devaluatie, de narcist is een expert in het opsporen van onzekerheden en zaken die je belangrijk vind. Deze zal hij steevast onderuit halen.

- Zijn technieken op jou projecteren

Een narcist zal bijvoorbeeld tijdens het gaslighten zeggen dat jij degene bent die hem gek wil maken en dat je aan het gaslighten bent. En dit met zoveel overtuiging dat je er steevast aan gaat twifelen.

- Catch and release

Gaslighting is in grote mate net als vissen,... een stukje geven en verder binnen halen. Wanneer je helemaal op instorten staat zullen ze met een bosje bloemen komen en zeggen dat het toch allemaal niet zo bedoeld was om nog voor ze in de vaas staan verder te gaan met subtiele manipulatietechnieken.

- De flying monkeys

Genoemd naar de vliegende aapjes uit de wizard of Oz, de narcist zal proberen mensen tegen je op te zetten. Haast elke narcist heeft enkele flying monkeys al voor je de relatie in gaat, mensen die hem verkopen als Gods geschenk aan de aarde. Als je hem dwars zit krijg je deze mensen als een leger over je heen.

- Mensen vertellen dat je gek bent

Wat ze tegen jou zeggen over je geestelijke gezondheid vertellen ze ook aan anderen met dezelfde subtiele hints. Ik maak me zorgen om hem / haar, ik voel me niet veilig bij,...

Je sociale vangnet ontmantelen

De narcist zal vanaf de idealisatiefase al langzaam werk maken om je sociale vangnet stap voor stap te ontmantelen. Hij keurt je keuze van vrienden af, je familie zie je al elke week toch? En is die opleiding die je volgt wel echt nodig? PAS OP! **Laat je onder geen geval vervreemden van je sociale vangnet!**

- Praten met anderen over onze problemen is verraad voor de relatie

Grote kans dat je je toch al schaamt om open en eerlijk met je vrienden / vertrouwenspersonen te praten over de problemen in je relatie, daarbij komt nu de expliciete druk van een vertrouwensbreuk als je dat wel doet.

- Die vriend(in)en van je zijn helemaal niet goed voor je

Heb je met je vriend(inn)en een keer wat kattenkwaad uitgehaald en je vertelt vol vertier over je avonturen aan de narcist,... ga er rustig vanuit dat dit later als argument wordt gebruikt om contact te minderen en uiteindelijk te verbreken.

- Iedereen liegt tegen je en wil je misbruiken jij goedgezakt

Je weet dat je geen nee kan zeggen, de narcist weet dat even goed en daar wordt je mee gepakt. Door te projecteren waar hij zelf mee bezig is op je vriendenkring wordt je paranoia en ga je zonder enige dwang jezelf al distantiëren van het gros van je voormalige vriendengroep.

- Maar ik heb je gewoon graag bij me vanavond

Net die ene avond dat je met je vriend(inn)en wat gepland hebt is je anders afstandelijke partner zo affectief dat je zelf al niet meer weg wilt. Die bui slaat vaak ook om als een blad in de wind op het moment dat je de hoorn oplegt om je afwezigheid voor die avond te melden aan de groep.

- De trofee monkey

Van alle gemelde en zo veel andere mogelijkheden om je af te zonderen van je sociale vangnet is er een waar de narcist het meest trots op is. Als de narcist één of meer van je vriend(in)en als flying monkey in kan lijven, of misschien zelfs een seksuele relatie kan starten is dat voor hem de kers op de taart.

Controle

De narcist zal proberen zo veel mogelijk aspecten van je leven te domineren met absolute controle zonder ook maar een greintje controle af te staan.

Discarding

Wanneer de narcist het wel even gehad heeft met je opstandig gedrag wordt je afgedankt, dat is de meest letterlijke vertaling van het woord en ook het meest toepasselijke in deze context. Als de narcist beslist dat hij je niet wil spreken zal je hem niet spreken ook. Hij is voor jou niet meer toegankelijk en dat zal gebeuren met de nodige flair ook.

Enkele gemelde voorbeelden van discarding;

- Compleet van de aardbodem verdwijnen
- Van de ene op de andere dag een andere relatie hebben
- Een relatie hebben met één van je vriend(inn)en
- Openlijk de prostitutie of adult entertainment branche in
- ...

Hoovering

Zoals gemeld zal de narcist als hij je niet wil spreken absoluut ontoegankelijk zijn en je achterlaten met de vraag wat je hebt gedaan om hem van je weg te drijven. Ze zullen zelf daarentegen altijd minimaal één contactkanaal open laten voor het geval ze zich bedenken of indien je ze nog ergens mee van nut kunt zijn.

Misschien krijg je uit het niets een hoi of een smiley op een van je messaging apps of je krijgt na 6 maanden zoeken een grandioos verhaal over een onvrijwillige opname in een anorexia kliniek. De mogelijkheden zijn eindeloos maar het doel is altijd hetzelfde. Peilen of je nog toegankelijk bent voor manipulatie.

Bron : https://mysticalraven.com/relationships/13202/research-shows-narcissists-try-to-remain-friends-with-their-exes-for-dark-reasons?fbclid=IwAR282eELASoELfT1_ZQ6EG_UMn0Tc4zkRLMCMhPZuAEUnGEZDEii-q9-gPk

Overeenkomsten en verschillen tussen narcist en codependent

Waarom lijkt het in het begin alsof codependents zo enorm veel raakvlakken hebben met de narcist? Omdat dat ook zo is. Beiden hebben een misplaatst zelfbeeld en in de kern een minderwaardigheidscomplex wat bij de narcist aangevuld is met een al dan niet geveinsd superioriteitscomplex. Beiden handelen uit het diepgeworteld verlangen naar externe bevestiging. Zowel de narcist als de codependent handelen vanuit een verlatings- en bindingsangst, zijn verslavingsgevoelig. En ook de narcist heeft moeite met het stellen en houden aan grenzen (met name voor zichzelf). Daarnaast zijn ze beiden zelfdestructief door een gebrek aan eigenliefde.

De manifestatie hiervan is echter zo verschillend dat samen leven op lange termijn niet haalbaar is voor de codependent. De externe bevestiging zoekt de narcist in materialisme en hoogprijzing, de codependent zoekt deze in erkenning en liefde.

De codependent zoekt zekerheid inzake zijn verlatingsangst door het maken van grote offers en meer bevestigings- zoekend gedrag, de narcist doet dat door middel van directe manipulatie en controle. De offers en bevestigings- zoekend gedrag van de codependent zijn in bepaalde mate ook als manipulatief te zien.

De bindingsangst zorgt in de narcist voor een aantrekken / afstoten dynamiek en in de codependent voor het blijven in net die ene relatie waarvan ze diep van binnen weten dat er geen toekomst in zit.

Het aller grootste verschil tussen codependent en narcist zit in het ontbreken van kwade wil en exploitief / schadend gedrag bij de codependent tenzij diep gekwetst door de narcist.

Bron : <https://www.goodtherapy.org/blog/codependency-narcissism-may-have-more-in-common-than-you-think-0807187>

Aspecten die een narcist aantrekken en afstoten?

Om maar even het gros van de mensen in zelfhulpgroepen tegen te spreken, de narcist zoekt niet naar de sterke, vrolijke, aantrekkelijke, rijke partner. De codependent kan al deze eigenschappen in meer of meerdere mate bezitten maar dat is over het algemeen niet tekenend voor hun staat van zijn bij het ontmoeten van de narcist.

Waar zoekt de narcist dan wel naar? Mensen die kwetsbaar zijn, mensen met een gemis die dat maar wat graag met de aanwezigheid van de narcist willen compenseren. Dat gemis kan tijdelijk zijn; reboundrelatie, grote verandering in levensstandaard,... maar vaak is het deel van de persoonlijkheid van de codependent.

De narcist zoekt met name personen die gretig zijn de narcist te behagen, de narcist heeft een minderwaardigheidscomplex en zoekt dus mensen die diep van binnen twijfelen aan wat ze te bieden hebben en dit maar wat graag compenseren met het vervullen van de wensen van de narcist.

De narcist voelt juist zich onprettig bij mensen in een staat waarbij ze kracht, schoonheid en voornamelijk zekerheid uitstralen. De letterlijke vertaling van het Engelse woord codependent is afhankelijkje, een narcist ziet geen snel voordeel te behalen bij onafhankelijke partners.

Let wel dat dit gaat om emotionele manipulatie en niet om criminele activiteiten als afpersing, oplichting,...

Waarom de narcist net zoekt naar codependents met een hoog IQ.

Zo veel mensen die naast empathie en een drang naar bevestiging ook behept zijn met een hoog IQ zullen zich afvragen, hoe heeft de narcist me zo snel en zo lang om de tuin kunnen leiden. Deze vraag kan eigenlijk heel kort beantwoord worden maar het lijkt me verstandig deze van de grond af op te bouwen.

Hoewel het voor ons lijkt alsof onze gedachten voornamelijk vanuit onze ego gestuurd worden is dat een behoorlijke misvatting. Deze berust op het feit dat het ego, ons bewuste zelf, de naam zegt het al bewust is van deze gedachten. Echter is deze slechts in kleine mate de oorsprong er van.

Naast de ego hebben we de id, het natuurlijk ego, voornamelijk gestuurd door onze primaire bestaansbehoeften, eten, drinken, seks, genot, ... het wordt vaak aangeduid met het instinctieve of primitieve gedrag.

Wat later in het leven ontwikkelen we het superego hierin nestelen onze geïnternaliseerde morele normen en waarden die we van huis uit en da maatschappij meekrijgen.

Onder het ego complex ligt het onderbewuste of onbewuste waar we slechts af en toe een blik van meekrijgen, gewoonlijk in een droom en cryptisch of symbolische overdracht. Deze regelt onze emoties, inhibities, neuroses en schemergedachten.

Het IQ mag dan een grote factor zijn in onze snelheid en capaciteit voor het verwerken van cognitieve data, wanneer het gaat om onze gedachten is het IQ slechts marginaal van invloed.

Waarom zijn intelligente mensen in staat tot heel erg slechte of heel erg domme besluiten? Intelligente mensen zijn uitermate capabel in rationaliseren van interne gedachten. Daarnaast zijn ze vaak geneigd deze rationalisaties prioriteit te geven boven het onderbuikgevoel.

Wat betekent dit voor de narcist? Dit betekent dat de intelligente codependent zelf de smoesjes voor de narcist bedenkt. Hij verzint zelf een "logische" verklaring voor het onacceptabel gedrag van de narcist zonder dat deze daar ook maar wat voor hoeft te doen. Het intellect zorgt er voor niet te snel te willen oordelen, de leugen zwart op wit te willen zien voor daarnaar te handelen.

De reden daarvoor is tweevoudig;

- Het niet als dwaas of irrationeel tot beslissingen te willen komen
- Een misvormd kosten / baten plaatje in zijn hoofd, gevormd door wensdenken en eerdere investering. (Een beetje zoals de gokverslaafde door gokt door de gedachte "ik heb zo vaak mis gegokt, eens moet ie vallen")

Het is dus misplaatst jezelf te zien als dom indien je ten prooi bent gevallen aan de manipulatietechnieken van de narcist.

Bron : <https://www.youtube.com/watch?v=qjlwWhlmYSg>

Noodgedwongen omgang met de narcist

Niet iedereen kan de narcist die hem of haar trauma heeft bezorgd compleet vermijden, wanneer het gaat om een familielid, werkgever, collega, partner met gedeelde voogd is contact soms noodzakelijk.

In deze gevallen word de grey rock techniek aangeraden; contact en de diepgang daarvan minimaliseren. Kortom, zakelijk, direct en zonder omwegen bespreken wat besproken moet worden en het gesprek afkappen.

De narcist zal waarschijnlijk inspelen op één van de codependents grootste zwaktes, de grootste reden dat ze zichzelf mee laten spelen in een emotioneel spelletje touwtje trek is de drang het laatste woord te willen hebben wanneer ze voelen in hun recht te staan.

Wanneer deze hier vanaf ziet zal hij of zij snel zien dat de beloning van het even op de onderlip bijten al in zeer korte tijd duidelijk wordt in opluchting wanneer de narcist zelf gefrustreerd zijn aftocht blaast.

Hoe vermijd je narcisten in de toekomst?

De narcist zal tijdens een relatie alles in het werk zetten om de zelfontplooiing van de codependent te stagneren. Haast zonder uitzondering meldden ondervraagden geen vreugde meer te hebben in hobby's en bezigheden die ze voor de relatie met zo een passie bezig hielden. Deze voelen leeg en nutteloos.

Toch is het belangrijk jezelf bezig te houden met zaken die je met passie kan beoefenen, die je laten stralen om het maar even beeldsprekend uit te drukken. Zoeken naar en bezig zijn met de dingen waar je goed in bent geven je het zelfvertrouwen terug dat de narcist stap voor stap heeft ontnomen.

Grenzen stellen is goed, maar grenzen zijn geen muren. Een grens is een spreekwoordelijke lijn in het zand waar men niet over moet, een muur is een barrière om anderen buiten te houden. Wees assertief maar sluit jezelf niet af van anderen of nieuwe ervaringen uit angst misschien een narcist tegen het lijf te lopen.

Een verloren hart hoeft er niet voor te zorgen dat je als een treurig hoopje bij de pakken neer gaat zitten. Verzorg jezelf, groei. Hoe je dat doet is aan jezelf. Weet je nog die passie waarmee je over nieuwe interesses sprak voor de relatie?

Er is een grote kans dat je jezelf ziet als een gebrekkig individu, dat je het idee hebt dat je wat mist, iets wat je een ander niet kan bieden. Dit is het wat de narcist tot je aantrok in de eerste plaats. Dit is de tijd om hier aan te werken. Ben je niet tevreden met je uiterlijk? Neem een dure make-over. Onzeker over je financiële situatie? Start een opleiding die je echt interesseert....

De narcist houdt er niet van te investeren, heb je wat te bieden en straal je dat ook uit dan zullen de opportunisten verdwijnen als sneeuw voor de zon en plaats maken voor het type mensen die jou ook wat te bieden hebben.

Schaduwwerk of herintegratie van de zelf

Codependency is aangeleerd gedrag of beter gezegd afgeleerd zelf. Er wordt ons gedurende de jeugd gewezen op "minder mooie" aspecten van onze zelf. De codependent probeert afstand te doen van deze aspecten in plaats van te leren deze op een correcte manier te uiten.

Een concreet voorbeeld voor heel veel codependents is woede, je hebt als kind misschien op een wrede, gemene of agressievolle manier uiting gegeven aan de woede. De codependent ervaart de woede en niet de uiting daarvan als zijnde negatief en niet passend bij hetgeen hij of zij wil zijn.

De woede gaat niet weg maar de codependent wil er geen gehoor aan geven, liever ontkent hij het hebben van deze emotie compleet. Hij vervreemd zich er van en kropt het op. Het resultaat is onderdrukking en een vertekend zelfbeeld.

Wie blind is voor een rots loopt er tegenaan en dat is wat gebeurt wanneer codependents zo ver worden gedreven dat deze aspecten van het zelf manifest worden, en dit soms op een catastrofale manier. Net omdat de codependent aan het ideaalbeeld dat hij of zij voor zichzelf heeft opgesteld wil voldoen geeft hij niet op tijd uiting aan de emoties die hem plagen, hij kropt ze op.

Omdat de narcist van nature een grensbreker is en keer op keer de codependent opzadelt met irritatie, frustratie, boosheid en uiteindelijk woede zal deze wanneer deze dan uiteindelijk geuit wordt geuit worden op net die manier waarop het kindzelf werd terechtgewezen; wreed, gemeen en agressief.

Bovenop alle chaos van de leugens en bedrog, manipulatie, het niet (meer) kennen van de partner en het beëindigen van een relatie (her)kent nu de codependent ook zichzelf niet meer.

De codependent staat nu voor een keuze, cognitieve dissonantie (leven met twee tegenstrijdige beelden van zichzelf) of aan de slag gaan met aspecten die hij of zij liever niet accepteert deel te zijn van zichzelf.

Schaduwwerk is het evalueren van de aspecten die je ervaart als slecht, waarom je ze zo ervaart, of dat ook daadwerkelijk zo is en accepteren dat ze deel van je zijn net als elk ander mens.

Een geheel mens ziet zichzelf niet meer als altruïstisch en de narcist als egoïstisch, hij zal de narcist gaan zien als een spiegel die hem is voorgehouden door het leven over alle aspecten van de zelf.

Vraag 100 mensen of ze ooit in staat zouden zijn een Nazi sympathisant te zijn en 99 mensen zeggen nee. Schaduwwerk wijst je op het feit dat in Nazi Duitsland het aantal sympathisanten eerder op 99% lag, hetzij door onwetendheid, angst, woede,... Als de omstandigheden daar zijn, zijn we heel anders dan we van onszelf aannamen.

Bron : <https://scottieffrey.com/shadow-work/>

Bron : Psychologies #78 November 2017

Zelfsabotage door de codependent

Het klassieke beeld van zelfsabotage door de codependent rust in een misplaatste set regels in het superego (interne morele code), opgewekt door de stijl van opvoeden. "Het voelen niet te verdienen van het succes waar men weet hard voor te hebben gewerkt."

Ik heb een alternatieve of aanvullende theorie dat het deels of geheel kan rusten in het gebrek aan zelfvertrouwen in de codependent en de angst voor het omgaan met succes of een nieuwe set verantwoordelijkheden na het bereiken van een nieuwe doelstelling.

Hoe het ook zij, de codependent heeft de neiging tot zelsabotage op allerlei gebied. En dit door en intern verstoord beeld van wat we kunnen of wat we zouden moeten of laten. Dit beeld wordt door de narcist versterkt en we gaan denken in absoluten.

Wanneer je je betrappt op gedachten met altijd of nooit is het verstandig om in jezelf te gaan en af te vragen waarom. Ik moet altijd..., ik mag nooit..., ik kan dit nooit, ... Hoe komt dat? Denkt een ander ook zo? Waarom niet? Waarom ik wel dan? Is dit beperkend voor me? Valt er wat mee te winnen? Wat zijn de gevolgen als ik dit wel doe, wat zijn de gevolgen als ik het laat?

Doe dit bewust tot het tweede natuur wordt en het aantal zelf schadende beslissingen zullen afnemen. Dr Jordan Peterson spreekt vaak over de balans tussen Chaos en Orde. Dit gaat niet over goed of slecht zoals velen vaak beweren. Het gaat om het verkennen vanuit een veilige thuisbasis. Het is goed om je eigen "kamp" veilig te maken maar dat doe je mede door de omgeving te "verkennen". Dit is de balans tussen het verlaten en terugtrekken in je comfort zone.

Bron : <https://www.youtube.com/watch?v=QHKvjMffcNg>

Verantwoordelijkheden van de codependent

Het is voor de codependent al enorm moeilijk weerstand te bieden aan een narcist omdat deze van nature problemen heeft met het stellen van grenzen. Daarnaast is het ook bijzonder moeilijk met name door de vaak jarenlange manipulatie en trauma bond om een dergelijk partner te verlaten. Met name wanneer er kinderen in het spel zijn heeft de codependent niet alleen zijn partner achtergelaten maar ook een stukje van zichzelf opgeofferd om zijn verantwoording aan zijn kinderen na te komen.

En nu begint het juridische en maatschappelijke gevecht. Naast het financiële getouwtrek begint de strijd om de kinderen, huis en aanvullend zal de narcist alles in zijn werk stellen om gezamenlijke vrienden, het laatste restje van het sociale netwerk van de codependent ook nog tegen hem op te zetten.

De enige verantwoordelijkheid die de codependent draagt is het werken aan zichzelf en het stellen van grenzen, zelfvertrouwen terug opbouwen, een compleet nieuw leven bouwen uit de brokstukken die de narcist heeft achter gelaten. Hij draagt geen verantwoordelijkheid voor het misbruik waar hij onder heeft geleden. Hij is er slachtoffer van. Het zou dan ook mooi zijn dat instanties hier in het vervolg rekening mee houden.

Van een verkrachter verwacht men ook niet dat het slachtoffer met hem in gesprek gaat, met name wanneer het om een manipulatief persoon die misbruik heeft gemaakt en zal maken van de bestaande trauma bond is dit onverantwoord. Helaas is dit onder de huidige wetgeving niet het geval en wordt het slachtoffer onterecht dezelfde verantwoording toegeschreven als de dader.

Het aangaan van gezonde relaties na narcistisch misbruik

Het is niet meer dan normaal dat de codependent na het verlaten van een relatie met een narcist even geen zin heeft in het aangaan van nieuwe relaties. Hij heeft vertrouwens issues, een gebrek aan zelfliefde, een overactief superego (morele conflicten), een vaak nog lang aanwezige trauma bond met de narcist, etc.

Pas wanneer deze conflicten zijn uitgewerkt, allen hierboven afzonderlijk beschreven kan men met zelfvertrouwen en zelfliefde nieuwe relaties aangaan. Counseling is voor deze gevallen altijd aangeraden, het is dan ook verstandig iemand te zoeken die gespecialiseerd is in dit fenomeen. Deze zal met technieken als EMDR en schaduw werk aan de gang gaan om de persoon stukje bij beetje klaar te stomen voor het aangaan van nieuwe relaties.

Wanneer het gebroken zelfbeeld is geheeld zal de codependent wat te bieden hebben bij het aangaan van relaties en daarvan bewust zijn. Het leven is geven en nemen. Wanneer je weet wat je te geven hebt weet je ook dat je verwachtingen mag en kan hebben.

Het is deze gewaarwording die er automatisch voor zal zorgen dat de codependent leert omgaan met het stellen van en houden aan grenzen, zowel voor zichzelf als de ander. Het is namelijk de codependents eigen gebrek om zich aan zijn grenzen te houden wanneer deze “loyaal” blijft aan iemand die zijn grenzen overschrijd.

Vaak gestelde vragen

Ik herken mezelf in de omschrijving van zowel de narcist als de codependent hoe kan dat?

Indien je jezelf herkent in beiden ben je waarschijnlijk niet een narcist. Had je deze eigenschappen ook voor je relatie? Zo nee heb je waarschijnlijk heel wat nare trekjes van je partner overgenomen. Realiseer je dat dit afweermechanismen zijn waar je absoluut waakzaam voor moet zijn, maar realiseer je ook dat dit aangeleerd gedrag is wat je ook weer af kan leren.

Hoe weet ik dat ik mezelf niet gewoon aanstel, ben ik overgevoelig?

Herken je jezelf en je partner in dit document? Krijg je van je partner constant te horen dat je je aanstelt? Dat opmerkingen die je diep kwetsen maar onschuldige grapjes zijn? Narcistische persoonlijkheidsstoornis of niet, het is tijd om jezelf af te vragen of dit is wat je wil in een relatie. Ga in dit geval op je gevoel af, het zijn immers jouw emoties, jouw gedachten. Beslis wat voor jou acceptabel en wat niet.

Zijn er praktische tests die ik uit kan voeren om te weten of iemand narcist is?

Richard Grannon (Spartan Life Coach) op youtube kwam met deze test; Wanneer je absoluut geen zin hebt om het verzoek van iemand toe te kennen probeer eens te antwoorden met “nee” en glimlach vriendelijk. Geen nee want, ... gewoon “nee” of “nee liever niet”. Elke goede vriend zou dit accepteren, zo ook een partner.

De narcist krijgt cryptische sms-jes van zijn ex en spreekt regelmatig met haar af terwijl ik aangeef dat niet leuk te vinden, is er meer aan de hand?

Hoe dan ook mag je op je hoede zijn wanneer een je partner cryptische smsjes krijgt en stuurt en met anderen afspreekt ten koste van de relatie. Wanneer het om een ex gaat is het belangrijk om het volgende voor ogen te houden. De narcist zoekt een type mensen. Het type dat onvoorwaardelijk voor hem kiest. Wanneer een ex hem niet mijd als de plaag kan je er vanuit gaan dat de trauma bond en grip op de ex nog steeds aanwezig is. De ex is waarschijnlijk geen “bitch” maar een getraumatiseerd individu net als jij die hem liever deelt dan helemaal kwijt raakt.

Waarom kan de narcist zo zijn/doen?

De narcist is een individu met een gepolariseerd zelf. Ze schommelen tussen een superioriteitscomplex en minderwaardigheidscomplex en alles daartussen valt weg. De narcist ziet de ander niet als een ander, uniek individu maar als een verlengstuk van zichzelf.

De partner is niet meer dan een extra hand die hij naar gelieven moet kunnen controleren, dat ziet hij als niet meer dan normaal. Daarnaast heeft hij ook een minderwaardigheidscomplex, daarom ziet hij het nodig te manipuleren. Al het gedrag van de narcist is te verklaren met dit gepolariseerd zelf.

Controledwang

Dit komt met name uit het superioriteitscomplex, hij ziet de ander als ZIJN partner, ZIJN kind, ZIJN werknemer en die horen te schikken naar de wil van de narcist. Hij weet het beter, hij hoort te beslissen want de ander is daartoe niet in staat. Daarom zal de narcist ook geen controle uit handen geven.

Manipulatie, kwetsend gedrag

Dit komt met name uit het minderwaardigheidscomplex, de narcist twijfelt aan zijn eigen capaciteiten, zijn eigen waarde. Door de ander zijn waarde te ontnemen zet de narcist zich weer boven de ander wat zijn superioriteitscomplex weer voed.

Mist de narcist me tijdens de discard fase?

Ik moet je teleurstellen, de kans is erg klein dat de narcist zich met je bezighoudt tijdens de discard fase.

Gaat de pijn van de trauma-bond ooit over?

Ja, hoe langer de fase van no contact hoe makkelijker het wordt je dag door te komen zonder de drang deze persoon te contacteren.

Kan de narcist genezen?

De narcist kan misschien werken aan zijn tekortkomingen als hij dat zou willen maar over het algemeen wordt aangenomen dat deze sinds zo een jonge leeftijd met zo een sterk gepolariseerd zelf rond loopt dat het onmogelijk is het zelf nog te helen. Het heeft zolang verschillende persona voor diverse situaties aangemeten dat de vraag maar is of er wel een eigen ik aanwezig is. Of de narcist bereid is te werken aan zijn tekortkomingen valt ook nog maar te bezien.

Moet ik de narcist met zijn narcisme confronteren?

In het beste geval zou het niets uithalen, hij zou de kenmerken lezen, zich er in verdiepen en jou er mee bestempelen. Je geeft hem alleen maar een extra wapen om je mee te belagen.

In het slechtste geval als deze zich enigszins zelfbewust is kan het extreem gevaarlijke situaties opleveren. Hij zal er geenszins op zitten wachten blootgesteld te worden en zal er dan ook ALLES aan doen om dat te voorkomen.

Kan ik wraak nemen op een narcist?

Elke verantwoordelijke raadgever zal het ten sterkste afraden. Ik heb meerdere video's gezien waarbij advies wordt gegeven dat spiegelt aan het gedrag van de narcist zelf. Bedenk je bij deze strategie deze twee dingen, de narcist heeft deze technieken eigen gemaakt sinds zijn jeugd en waarschijnlijk heb je maar het tipje van de ijsberg gezien in de mate waarin hij deze kan toepassen.

Wees dus enorm voorzichtig jezelf de woede van een narcist op je hals te halen. Het enige advies dat verantwoord is blijft om alle contact tot een minimum te beperken en indien mogelijk helemaal te verbreken.

Ik wil weg bij de narcist, wat moet ik doen?

Weet je dat je de boot gaat verlaten plan dan ver vooruit voor je de definitieve stap zet. Weet dat de narcist alle middelen zal gebruiken om je het leven absoluut onmogelijk te maken, zowel wettelijk, financieel, sociaal en zelfs soms met fysiek geweld.

Hoe moet ik nu verder?

De meningen van counselors op internet zijn vrijwel unaniem maar ze zijn afhankelijk van 2 factoren. Zit je op dit moment in de discard fase? Zo niet moet je voor jezelf beslissen of je de huidige omstandigheden nog kunt/wil tolereren en of het al dan niet tijd wordt de relatie te beëindigen.

Heb je de relatie beëindigd of zit je momenteel in de discard fase blijven er twee scenario's over. Zit je niet vast aan deze persoon wordt over het algemeen aangeraden om een zogenaamde no contact beleid te voeren. Dat wil zeggen alle communicatiekanalen stop zetten en indien je toch een bericht of een brief via post of mail krijgt jezelf weerhouden om te reageren. Cru uitgedrukt discard je de narcist.

Zit je om een of andere reden vast aan deze persoon, kinderen, zakelijke contacten etc. dan wordt over het algemeen een grey rock beleid aangeraden. Dat wil zeggen het contact beperken tot het minimum en indien absoluut nodig de diepgang beperken tot het minimum. Zakelijk, kortdaat en laat je niet meeslepen door provocaties als; je bent passief agressief.

De relatie is beëindigd met een enorme escalatie en ik schaam me voor mijn eigen gedrag, wat nu?

Velen in hetzelfde bootje hebben de relatie op tijd verlaten maar jij niet, de situatie is enorm uit de hand gelopen en daarbij heb je dingen gedaan waar je alles behalve trots op bent.

Je hebt je hele leven lang jezelf van je beste kant laten zien en nu ben je ontploft. Alle woede van alles wat je hebt opgekropt is er in één keer uitgekomen. Misschien niet eens tegenover de narcist maar moest heel iemand anders het ontgelden. Wat nu?

Nu wordt het tijd dat je bewust wordt dat je ook in staat bent tot woede, misschien zelfs tot geweld, je weet nu dat ook jij wraakgevoelens kunt koesteren en dat dat er soms lelijker uit kan zien dan je bereid was aan jezelf toe te geven. Misschien verdiende de narcist exact wat hij kreeg of misschien ben je te ver gegaan bij het halen van je gram.

Je weet niet meer wie je partner was, je weet niet meer wie je zelf bent. Alleen,... dat weet je wel. Je weet dat je nog steeds in staat bent tot al die mooie dingen die je in je leven hebt gemanifesteerd,... maar je weet ook dat je in staat bent tot al die dingen waar je je misschien enorm voor schaamt of bang voor bent. Je hebt een wijze les geleerd.

Nu weet je dat het jouw verantwoordelijkheid is om te leren waar jouw grenzen liggen. Deze aan te geven en te handhaven. En je weet wat de gevolgen zijn wanneer deze grenzen keer na keer worden overschreden. Dat maakt je geen minder mooi mens, sterker nog nu je weet waar je toe in staat bent weet je heel goed in welke situatie je niet meer wil komen.

Het is nu aan jou om jezelf te leren kennen, echt te leren kennen. Dit is de essentie van schaduwwerk en daar zal je aan moeten. Daarvoor kan je terecht bij een counselor of psycholoog. Ben je daar nog niet helemaal aan toe kan je je eerste stap zetten door het volgen van een assertiviteitscursus.

Gebruikte vragenlijst

De relatie met de narcist;

Hoe lang geleden leerde je de narcist kennen?

Hoe was je relatie tot de narcist? Liefdesrelatie, zakelijk, baas, ouder, etc...

Kun je omschrijven hoe je jezelf nu ziet voor en tijdens de relatie met de narcist

Kun je omschrijven hoe je jezelf zag voor en tijdens de relatie met de narcist

Hoe zie je jezelf nu?

Kun je omschrijven hoe je de narcist zag tijdens de relatie?

Kun je omschrijven hoe je de narcist zag tijdens discard / beëindigen van de relatie?

Voor mensen die al langer no-contact zijn, is je inzicht in de narcist veranderd?

Hoe zou je de relatie zelf omschrijven?

Is er geweld voorgevallen in de relatie?

Is de relatie met de narcist beëindigd? Zo ja hoe, heeft de narcist beëindigd, zo ja hoe? Heb je zelf beëindigd, zo ja hoe? Is het beëindigen gebeurt met een sisser of een klap?

Pedagogie

Kun je je relatie met je ouders omschrijven?

Denk je dat een van je ouders mogelijk narcistische persoonlijkheidsstoornis heeft?

Kun je de jeugd van de narcist omschrijven?

Denk je dat een of beiden van zijn / haar ouders mogelijk narcistische persoonlijkheidsstoornis heeft?

Heeft de narcist gesproken over mishandeling of een levens veranderende situatie tijdens jeugd of tienerjaren (uit huis plaatsing of vechtscheiding ouders b.v.)

Innerlijk

Wat waren de drie overweldigende emoties die je ervaren hebt tijdens de relatie met de narcist

Wat waren de drie overweldigende emoties die je ervaren hebt tijdens de discard fase (contactbreuk door de narcist)

Heb je schaamte over de manier waarop de narcist je om de tuin heeft geleid?

Heb je schaamte over je eigen handelen in relatie tot de narcist?

Zo ja wat was de aanleiding daartoe en wat is er gebeurd?

Hulp en opvang

Hoe zag je sociale vangnet er uit voor, tijdens en na de relatie met de narcist?

Kon je praten met mensen uit je sociale vangnet over de situatie met de narcist, zo nee waarom?

Denk je dat in Nederland / België voldoende aandacht is voor de slachtoffers van narcistisch misbruik?

Een openlijke narcist is het stereotype wat we kennen, extrovert, luid, schaamteloos, egoïstisch, egocentrisch. De gesloten narcist is introvert, zeer bewust van schaamte, en dus manipulatiever. Denk je dat voor deze gevallen een gespecialiseerd counselor nodig is?

Hoe of beter gezegd waar heb je meer geleerd over narcisme?

Hoe kwam je er achter dat de ander een narcist is?

Zelfreflectie

Als je met een narcist te maken hebt gehad is de kans groot dat je bent wat ze op internet een codependent persoonlijkheidstype, wat zijn volgens jou de belangrijkste 3 kenmerken van dit persoonlijkheidstype?

Wat zijn volgens jou de belangrijkste waarden voor de codependent?

Denk je dat de codependent wat moet leren en zo ja wat?

Denk je dat de codependent fundamentele misvattingen heeft over wie hij of zij is?

Heb je meer over jezelf geleerd door je relatie met de narcist? Zo ja wat heb je geleerd?

Heb je ooit getwijfeld of je zelf een narcist bent?

Indicatoren

Als je drie kenmerken moet geven van een narcist welke zou je dan noemen?

Als je drie waarschuwingssignalen moet geven van narcisme welke zou je dan noemen?

Als je een lijst op zou moeten stellen van tien voorwaarden waaraan een potentiële partner moet voldoen hou zou die lijst er dan uit zien?

Wat waren volgens jou de drie eigenschappen die het meest schadelijk waren voor je geestelijke gezondheid?

Advies

Stel dat iemand aan komt kloppen in een relatie met een narcist, welk advies zou je hem of haar geven?

Stel dat iemand komt die in de discard fase zit met een narcist, welk advies zou je hem of haar geven?

Stel dat iemand de relatie heeft verbroken met de narcist, welk advies zou je hem of haar geven?

Zijn er openlijke karaktereigenschappen waar je op zou wijzen zodat iemand minder vatbaar wordt voor narcistisch misbruik?

Zijn er onderdrukte karaktereigenschappen die je zelf liever niet onder ogen zag waar je van hoopt dat codependent persoonlijkheidstypen zich van bewust worden?

Zou je de persoon er op aan sturen deze onderdrukte karaktereigenschappen te verkennen?

Zijn er handelingen waar je op zou wijzen zodat iemand minder vatbaar wordt voor narcistisch misbruik?

Vragen

Wat waren de vragen waar je mee zat na de relatie met een narcist?

Heb je antwoorden gevonden op je vragen? Zo ja waar?

Heb je nog vragen waar je nog steeds mee zit?

****Dit document is opgesteld als studieproject en vrij toegankelijk gemaakt voor slachtoffers, voor aanvullende vragen of correcties kunt U terecht op rini.rommers1@gmail.com****