

# VERRADEN DOOR LIEFDE

Deel 1  
Herkennen

## Narcisme in Relaties

Mjon  
TRAFO PUBLISHERS



**Verraden door liefde**

# **Verraden door liefde**

**Narcisme in Relaties**

# Verraden door liefde

## VERRADEN DOOR LIEFDE

*Deel 1 - Over het Herkennen van Narcisme in Relaties*

Copyright

**"Verraden door liefde"**

*Narcisme en Relaties*

*Mjon ©2014 Trafo Publishers*

*Er berust copyright op deze teksten. Als je de teksten in dit E-boek waardevol vindt om te delen, vraag dan vooraf toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier.*

# Verraden door liefde

## Inhoudsopgave

HOE JE DIT E-BOOK KUNT LEZEN.....	4
INLEIDING.....	5
<b>DEEL 1: HERKENNEN</b>	
Hoofdstuk 1 ACHTERGROND EN GESCHIEDENIS.....	8
Hoofdstuk 2 IS HIJ ECHT NARCISTISCH.....	13
Hoofdstuk 3 LEVEN MET EEN NARCIST .....	19
Hoofdstuk 4 HOE JE IN DE BAN RAAKT .....	24
Hoofdstuk 5 DE GEVOLGEN.....	28
Hoofdstuk 6 ZELFBESCHERMING.....	33
Hoofdstuk 7 KEUZES, OPTIES EN MOGELIJKHEDEN.....	37
Hoofdstuk 8 JE LEVEN IN EIGEN HAND NEMEN .....	41
TOT SLOT DEEL 1.....	46

# Verraden door liefde

## HOE JE DIT BOEK KUNT LEZEN

Het is niet ondenkbaar dat je in eerste instantie wordt overweldigd door alles wat je hier leest. Neem daarom de tijd om te lezen. Lees op momenten waarop je de tijd en gelegenheid hebt om de informatie dieper op je in te laten werken. Het is ook goed om dit boek tussendoor regelmatig even te laten rusten en heel wat anders te gaan doen.

Neem wat in dit E-boek staat goed in je op en toets het steeds voor jezelf in de praktijk. Hoewel er in het geval van narcisme een duidelijk patroon in relaties waarneembaar is, is elke situatie uniek. Probeer dit E-boek dan ook niet te volgen alsof het de enige waarheid is; het zijn alleen maar inzichten en tips, die je zelf met verstand en inzicht moet gebruiken.

Dit E-boek is niet bedoeld als vervanging van professionele hulp. Ik adviseer je dan ook dringend, om hulp te zoeken wanneer je er zelf niet meer uitkomt. Ik wil je ook ontmoedigen om dit E-boek te gebruiken voor diagnostische doeleinden. De officiële diagnose kan alleen worden gesteld door professionals die speciaal zijn opgeleid en gekwalificeerd om dit te doen.

Als je geen psychiater bent, kun je dus geen officiële diagnose stellen. Toch kun je, na wat je hier leest, het gevoel hebben dat je er gewoonweg niet naast kunt zitten... Het uiteindelijk lezen over de herkenbare situatie met een narcist is dan een hele opluchting, maar ook pijnlijk.

We hebben veel namen voor dit type man: Opschepper; Egoïst; Pestkop; Emotionele Chanteur; Dr. Jekyll & Mr. Hyde; Foute man; Tiran; Bullebak; Schoft; Loser; Schurk; Player; Lover boy; Psychopaat; Sociopaat; Wolf in schaapskleren; enzovoorts. Noem hem zoals je wilt. Om het eenduidig, gemakkelijk en duidelijk te maken gebruiken we in dit boek voor iemand met schadelijke gedragspatronen in relaties de hoofdletter "N".

Deze afkorting is niet bedoeld om denigrerend te doen over mensen met deze stoornis. Met de letter N maken we slechts consequent het onderscheid duidelijk tussen; iemand die wat irritant arrogant gedrag vertoont en iemand met de complete destructieve narcistische stoornis.

Voor de leesbaarheid is naast de omschrijving van de narcist met de hoofdletter 'N' steeds een man als voorbeeld gekozen. Dit betekent niet dat er geen vrouwelijke narcisten bestaan, of dat ze niet net zoveel schade kunnen aanrichten. Lees je dit E-boek als man, draai overal waar 'hij' staat, dan om in 'zij'. Een mannelijke narcist is niet veel anders dan de vrouwen.

Dit E-boek is er om je te voorzien van de informatie die je nodig hebt om jezelf te kunnen beschermen. Want, in het geval van een (ex-)partner met buitensporig narcisme is kennis de beste zelfverdediging.

# Verraden door liefde

## INLEIDING

Proficiat voor het vinden van de weg naar dit E-boek.

Dit betekent, dat je waarschijnlijk al hebt vastgesteld dat er iets mis is met de manier waarop je in je relatie behandeld wordt en dat je begint te zoeken naar antwoorden. Dit is geweldig.

Ontdekken wat er met je is gebeurd in de relatie werkt zeer bevrijdend. Het is pijnlijk en tegelijkertijd heel waardevol om het allemaal te weten.

Dit E-boek is een fijne gids als je net tot de ontdekking komt wat narcisme is, maar zal ook waardevol zijn voor iemand die er al jaren bekend mee is. Het maakt ook niet uit of je nog in de relatie zit, je er net uit bent of dat het al lang geleden is, dit E-boek zal je helpen om meer inzicht te krijgen.

Het kan zijn dat dit E-boek het beeld, dat je van je partner hebt, compleet overhoop gooit. Je gaat een diepere laag in de mens ontdekken waarvan je het bestaan misschien nauwelijks wist... En, al wist je het wel, het is zo ongemakkelijk dat je het al snel diep wegstopt.

Het volledige besef van de kern en omvang van narcisme haalt al je gedachten over de goedheid in de mens onderuit. Tijdens het lezen van dit E-boek ga je waarschijnlijk nadenken over je leven, je relatie en de rol die je daarin speelde.

Dit E-boek is om je te voorzien van inzicht en kennis die nodig is zodat je verder kunt gaan. Allereerst moet je meer informatie hebben over narcisme, want er is nog maar weinig over bekend en er is veel verwarring.

Het is dus niet verwonderlijk dat je misschien van het bestaan van nauwelijks iets wist. Misschien heb je de term al eens gehoord of heb je gelezen over narcisme, of misschien ken je zelfs de klinische beschrijvingen van de stoornis, maar was je niet in staat om al die beschrijvingen met je ervaringen in de praktijk te vergelijken.

In dit boek leer je over hoe het zich manifesteert in het dagelijks leven, in het bijzonder in relaties, en lees je over wat de gevolgen zijn van het leven met een narcistische partner. En zeker niet onbelangrijk, dit boek gaat ook in op hoe je jezelf kunt beschermen en op de keuzes, opties en mogelijkheden die je hebt om je leven weer in eigen hand te nemen.

Mijn doel is om met je te delen wat ik over verraad in de liefde ben gaan begrijpen, zodat het leven een beetje gemakkelijker, een beetje rustiger, leuker en gelukkiger kan zijn.

*Mjon.*

# **Verraden door liefde**

## **Deel 1: HERKENNEN**

### **Over het HERKENNEN van Narcisme in Relaties**

# Verraden door liefde

## 1 ACHTERGROND EN GESCHIEDENIS

*Zet je schrap voor wat je nu gaat lezen. Wat ik je ga vertellen is misschien voor jou een reden om dit boek meteen weer dicht te doen. Waarschijnlijk is het dan nog niet het juiste moment om dit te lezen. Ben je er klaar voor? Lees dan verder...*

### Definitie

Om de definitie 'narcist' te begrijpen, gaan we om te beginnen terug naar de oorsprong van het woord narcisme. De term werd voor het eerst beschreven in de Griekse mythe van Narcissus. In deze mythologie was Narcissus een knappe jonge man die alle romantische avances van de nimf Echo afwees.

De Griekse mythe van Narcissus eindigt ermee dat Narcissus zich op een dag over het spiegelgladde water boog en zichzelf daarin weerspiegeld zag. Hij werd hartstochtelijk verliefd op zijn spiegelbeeld en ging daar uiteindelijk aan ten onder.

### Essentie

In de mythe wordt Narcissus bestraft voor het feit dat hij niet in staat was tot liefde voor een ander. Een narcist wordt dan ook vaak omschreven als;

*'iemand die niet in staat is tot liefde'.*

Ik weet het, dit is niet fijn om te lezen over je partner. Het is de harde waarheid: de grote tragedie voor de narcist is zijn onvermogen om echt lief te hebben. Dit is de essentie van narcisme. Eigenlijk kun je al het gedrag daarnaar terugvoeren en elke eigenschap kun je daaraan toetsen.

De moraal van deze mythe is, dat de N in de liefde mist wat echt belangrijk is. Hij is zo druk bezig met zichzelf dat hij anderen vergeet. Het is belangrijk te erkennen, dat de narcist niet in staat is tot echte volwassen liefde.

### Narcistische liefde

De narcist ervaart de wereld vanuit een referentiekader dat ernstig verstoord is. Hij is niet in staat om op een normale volwassen manier van iemand te houden. Hoe sneller jij dit beseft, hoe beter. De manier waarop je in relaties met anderen omgaat, wordt voor een groot deel bepaald door je persoonlijkheid. Dit is ook meteen de kern van het probleem in de liefdesrelatie met de narcist. Zijn structuur zorgt ervoor dat hij ongeschikt is om echte liefde te kunnen geven of te ontvangen. De narcist kan niet echt liefhebben omdat hij zijn hart heeft afgesloten.

Als je alleen maar pretendeert lief te hebben om liefde terug te krijgen, dan is dat narcistische liefde. Het is pijnlijk om dit toe te geven, maar het is belangrijk dat je dit begrijpt.

# Verraden door liefde

## 1.2 Geschriften over narcisme

Voor we verder gaan, bespreken we eerst een stukje geschiedenis. Het is hier niet de bedoeling de hele geschiedenis van de geschriften over narcisme te herhalen. Toch is het goed dat we elementen van de geschiedenis voor ogen houden als we het vandaag de dag over narcisme hebben, om de problematiek te karakteriseren en definiëren.

### Narcisme als pathologie

In 1898 werd narcisme voor het eerst in de medische wereld beschreven door de Engelse seksuoloog Henry Havelock Ellis. In 1899 was Paul Näche de eerste persoon die de term 'narcisme' in een studie over seksuele perversie gebruikte.

Van Otto Rank verscheen in 1911 de eerste psychoanalytische beschrijving, die zich specifiek bezighield met het koppelen van narcisme aan ijdelheid en zelfbewondering.

In 1914 wijdde ook Sigmund Freud een essay, met de naam 'An Introduction', uitsluitend aan narcisme.

Martin Buber publiceerde zijn essay 'Ich und Du' (Ik en Jij) in 1923, waarin hij er op wees dat narcisme leidt tot het zien van anderen als objecten in plaats van als gelijken.

### Fundamenteel begrip

Door Freuds werk werd narcisme al snel een fundamenteel begrip in de psychoanalyse. Maar, zoals het vaak met fundamentele begrippen gaat, werd ook dit in zo'n brede zin gebruikt, dat het uiteindelijk alles en niets meer betekende. Binnen de orthodoxe richting van de psychoanalyse speelde het begrip narcisme dan ook lange tijd ternauwernood een rol tot Hartmann in 1950 de term opnieuw, en strikter, definieerde. Kernberg en Kohut beschreven later de stoornissen van het narcisme als specifieke pathologie en zochten er een aangepaste psychoanalytische techniek voor.

### Narcisme; eigenschap of aandoening?

Narcisme is een lastige term geworden. Als je er nu over leest, wordt er jammer genoeg telkens weer een andere betekenis aan gegeven. Narcisme is, zoals de geschiedenis ons laat zien, van oorsprong een psychologisch begrip.

Tegenwoordig wordt hetzelfde begrip gebruikt om een eigenschap te benoemen die globaal in drie gradaties te beschrijven is:

1. als een eigenschap die in de juiste hoeveelheid een normaal onderdeel is van een gezond ego,
2. als lastige eigenschap wanneer er te veel van is,
3. als een zeer destructieve toestand wanneer het een allesoverheersende stoornis betreft.

# Verraden door liefde

## 1.3 Buitensporig narcisme

Een narcist is in de moderne betekenis helaas niet altijd meer iemand die een ziekelijke interesse voor zichzelf vertoont en enkel uit is op eigenbelang. Het lijkt haast wel of narcistisch gedrag een algemeen geaccepteerd feit geworden is. Je zou zelfs kunnen gaan denken dat narcisme een essentieel onderdeel is om succesvol te zijn of een eerste vereiste op weg naar de top.

### Negeren van grenzen

Een zekere mate van narcisme is gezond. Het is verstandig om goed voor jezelf te zorgen. Maar wanneer dit ten koste van anderen gaat en extreme vormen aanneemt, kan narcisme ernstige schade aanrichten. Maar wat is buitensporig narcisme dan in de praktijk? Afhankelijk van de mate waarin iemand narcistisch is, kun je hem het best omschrijven als iemand die alleen oog heeft voor zichzelf en alles wat met hem te maken heeft, terwijl hij anderen vergeet.

Bij narcisme komen we al snel uit bij kenmerken zoals bijvoorbeeld:

1. egocentrisme,
2. gebrek aan geweten,
3. onechte empathie,
4. negativiteit,
5. negeren van grenzen.

### Respectloos gedrag

Door het onderontwikkeld inlevingsvermogen en doordat hij zo geobsedeerd is door zijn eigen behoeften, kan een buitensporige narcist heel meedogenloos te werk gaan. Een narcist gedraagt zich op een manier die al snel immoreel of onethisch is. Het gemis aan empathie en het gebrek aan geweten uiten zich in respectloos gedrag. Zodra hij er mee weg kan komen, zal hij een zijn gebrek aan respect tonen. Dit respectloos gedrag komt vooral tot uiting in relaties.

De N lijkt meestal zelf weinig last van zijn gedrag te hebben. Dat geldt helaas niet voor zijn omgeving. Hij deinst er niet voor terug om je af te branden, onder druk te zetten, de kinderen tegen je uit te spelen en onmogelijke eisen te stellen.

### Ongezond Ego

Het uiterlijk grote ego, superieure gedrag en het meerderwaardigheidscomplex van de N is een innerlijk verborgen minderwaardigheidsgevoel. Het presenteert zich in negativiteit, minachting, verharding en het verbergt de wezenlijke gevoelens van angst en onzekerheid. Iemand met een gezond ego kun je omschrijven als iemand met een gevoel van innerlijke tevredenheid.

Met een portie gezond zelfvertrouwen leef je vanuit een sterke kern, ben je autonoom, leef je in liefde en anderen kunnen meegenieten van jouw levensvreugde. Als je op een gezonde manier van jezelf houdt, laat je anderen daarin delen. Je gaat dan om met anderen vanuit liefde en vanuit een overvloed en niet vanuit angst en een tekort, zoals de N met zijn ongezonde ego doet.

# Verraden door liefde

## 1.4 Verborgen stoornis

Bij een stoornis denk je al snel aan iemand die totaal de controle over zichzelf verliest en daardoor rare dingen doet. De narcist heeft echter een charmant en intelligent voorkomen en is niet psychisch ontregeld. Zelfs als je hem beter kent, zul je hem niet zo snel kunnen doorgronden als iemand met een gestoorde persoonlijkheid.

### Persoonlijheidsstoornis

De term persoonlijkheidsstoornis geeft het al aan, er is een afwijking in de persoonlijkheid. Dit betekent dus, dat iemand met een persoonlijkheidsstoornis anders op situaties reageert dan wij als 'normaal' beschouwen. Maar wie bepaalt er eigenlijk wat normaal gedrag is?

De voorwaarden voor een stoornis zijn in de loop der tijd en tussen culturen steeds veranderd. Zo zijn er nog steeds verschillen in de definities voor de beoordeling en classificatie van de verschillende stoornissen. Ook over de narcistische persoonlijkheidsstoornis blijft er veel discussie. Om die reden is het misschien beter om te spreken van gedrag dat schadelijk is.

### Hoe herken je het?

Persoonlijkheid is gemakkelijk te vervalsen, althans voor een tijdje. Er is niet altijd een duidelijk onderscheid te maken tussen dat wat normaal is en wat niet. Er is geen nauwkeurige meting voor abnormale eigenschappen of gestoorde persoonlijkheden, maar in het algemeen zit het verschil in de flexibiliteit. Normale mensen leren, veranderen, groeien, passen zich aan en gedragen zich op een manier die het welzijn van henzelf en anderen bevordert. Mensen met een persoonlijkheidsstoornis doen dat niet.

### Hoe erg is het?

We onderscheiden persoonlijkheidsstoornissen van stoornissen die niet de hele persoonlijkheid betreffen, maar slechts een deel daarvan, zoals de stemming, het denken of de emoties. Zoals bij een depressie, psychose of angststoornis. Dit zijn tijdelijke situaties die meestal kunnen worden behandeld.

Persoonlijkheidsstoornissen hebben betrekking op de totale persoonlijkheid en zijn daarom per definitie ernstig: ze treffen de gehele persoon en zijn vaak onveranderbaar.

### Destructief

Sommige mensen met bepaalde persoonlijkheidsstoornissen brengen veel meer schade toe aan zichzelf dan aan anderen, maar de personen met de narcistische stoornis kunnen zeer destructief en zelfs gevaarlijk voor anderen zijn. Begrijpen hoe iemand met de narcistische stoornis effect kan hebben op anderen is belangrijk, je kunt immers niet leren omgaan met dat wat je niet weet.

# Verraden door liefde

## 1.5 Wat de moderne wetenschap ons kan vertellen

Ongeacht welke uitleg van narcisme je leest, het is belangrijk om te erkennen dat de echte N een complex en veelzijdig mens is. De N is niet gek, maar hij heeft wel een gebrek. Hij heeft een gebrek in zijn hersenen, waardoor hij niet denkt zoals de meeste mensen doen.

Dat het gebrek bij de N voor een deel ook echt in zijn hersenen zit, kan de moderne kernwetenschap bevestigen. Recent is hier veel onderzoek naar gedaan. Hierdoor hebben we eindelijk een fundamenteel begrip kunnen krijgen van wat mensen met een gezond ego nu precies onderscheidt van narcisten.

### Cruciale eigenschappen

De hersenen van de N vertonen letterlijk een gebrek. Op het eerste gezicht lijkt dit moeilijk te begrijpen. Op de meeste psychologische tests, reageert de N namelijk volkomen normaal. Zijn geheugen is niet aangetast, zijn taalgebruik is normaal en hij heeft geen verminderde aandacht of psychoses.

In feite laten studies zelfs soms een iets boven het gemiddelde IQ en redeneervermogen zien bij de N. Hij lost puzzels snel op en speelt beter schaak dan de meeste It's. Zijn logica is vaak onberispelijk. Maar deze intacte intelligentie verbergt een verwoestend gebrek: het gevaar zit hem erin dat hij cruciale eigenschappen van medemenselijkheid mist!

### Gebrekkige empathie en geweten

Sommige mensen hebben systemen die goed met elkaar verbonden zijn. Anderen hebben biologische systemen die moeilijker verbindingen maken, waardoor ze een destructieve persoonlijkheid ontwikkelen. De nieuwe technieken voor hersenonderzoek bieden de mogelijkheid om kwaadaardig narcisme verder te onderzoeken.

Onderzoekers hebben ontdekt dat er mensen zijn die in specifieke gebieden van de hersenen gebreken vertonen in de activering van die delen. Er is een gebied in de hersenen dat betrokken is bij bewuste besluitvorming. Je kunt zeggen dat hier je geweten zit. De hersenen van de N laten disfuncties zien in dit gebied. Er is ook aangetoond dat normale mensen in bepaalde gebieden van de hersenen reageren op het verdriet en de woede van anderen. Bij de N is er bijna geen activering in dit hersengebied waarneembaar. Dit kan het gebrek aan empathie verklaren.

### Oorzaak

De thuissituatie kan zowel genetisch als praktisch oorzakelijk zijn. Er wordt echter steeds vaker gesuggereerd dat iemand vaak al wordt geboren met een kwetsbaarheid voor het disfunctioneren van de biologische systemen en disfunctionele gebieden in de hersenen. Verder onderzoek is nodig om exact de oorzaken te ontdekken van dit verminderde vermogen tot medemenselijkheid in verband met de hersenactiviteit.

# Verraden door liefde

## 1.6 Narcisme en psychopathie

De term 'narcistische persoonlijkheidsstoornis' (NPS) is in de loop der tijd geregeld veranderd en vervangen. Narcisme stond recent omschreven als één van de eigenschappen van de antisociale persoonlijkheidsstoornis/psychopathie. Ter verduidelijking; de 'psychopathische persoonlijkheid' was de diagnostische term die decennia lang gebruikt werd voor mensen met een gebrekkig geweten, totdat de term 'sociopathische persoonlijkheid' werd gebruikt.

De term voor iemand met een gebrekkig geweten veranderde later weer in 'de antisociale persoonlijkheid' en nog later in 'de antisociale- en narcistische persoonlijkheidsstoornis'. Inmiddels is men weer van classificatie systeem veranderd en is narcisme een van de karakterkenmerken.

### Dunne scheidslijn

De wisselende benamingen ondersteunen het idee dat de scheidslijn tussen narcisten, sociopaten, psychopaten, enzovoorts, veel dunner is dan sommigen eerder aannamen. De eigenschappen en het gedrag van psychopaten laten veel kenmerken en gedragingen zien, die ook bij narcisten kunnen worden gevonden. Sommigen suggereren dat de verschillen in deze twee stoornissen meer zitten 'in de mate van geweld', erop wijzend dat 'psychopaten het meest gewelddadig zijn'. Toch kan een persoon die een ongezond niveau van narcisme bezit, net zo gewelddadig zijn als elke psychopaat of sociopaat.

### Antisociale kenmerken

Professionals stellen nu vast dat narcisme één van de uitingen is van psychopathie. Het narcisme is daarom ongetwijfeld asociaal, maar het antisociale is daarom nog niet altijd narcistisch. Integendeel, de asociale psychopaat heeft niet altijd de narcistische, charmante kenmerken. Terwijl dat bij narcisme nu juist de sterke punten zijn.

Mensen met de antisociale persoonlijkheidsstoornis doen niet eens hun best hun sociaal onaangepast gedrag te verbergen. Bij narcisten ligt dit anders. Die zullen niet snel hun ware gezicht laten zien. Ze willen hun 'perfecte' imago in stand houden. Zolang het in hun belang is, kunnen narcisten zich zeer aangepast gedragen. Ze zullen hun misbruik eerder geniepig en sluw uitvoeren, verborgen onder een sociaal masker. Vandaar dat narcisme ook zo lastig te herkennen is.

### Betere acteur

Een N is zeker niet iemand die lijkt op een psychopathisch monster of iemand die je aan zijn uiterlijk kan herkennen. Extreem narcisme kan goed verborgen liggen onder een uiterlijk prima functionerende persoon en tegelijkertijd enorm destructief zijn voor iedereen eromheen. Narcisten kunnen, zeker voor een tijdje, doen alsof ze heel normaal zijn. De antisociale psychopaten spelen hetzelfde spel, maar lang niet zo consequent als narcisten. Misschien zit daarin nog wel het grootste verschil. De N is gewoon een betere acteur.

# Verraden door liefde

## 2. IS HIJ ECHT NARCISTISCH

*Hoe weet je of je partner echt narcistisch is? Tijdens het lezen van dit boek vind je langzaam maar zeker het antwoord op deze vraag. Het is niet zozeer alleen een kwestie van weten wat een narcistische partner is, maar vooral ook erkennen wat de gevolgen daarvan voor jezelf kunnen zijn.*

In de psychiatrie zijn er verschillende theorieën over verschillende persoonlijkheidsstoornissen, ook over dezelfde term, zoals over narcisme. Klachten en symptomen van patiënten zijn vaag, complex en onsamenhangend en de diagnose en de ernst ervan hangt sterk af van wie de behandelaar is.

De voorwaarden voor een stoornis, zijn in de loop der tijd en tussen culturen steeds veranderd. Zo zijn er nog steeds verschillen in de definities voor de beoordeling en classificatie van de stoornissen. Toch zijn er ook standaard richtlijnen en criteria, die tegenwoordig over de hele wereld worden aanvaard.

### Façade

De meest genoemde eigenschap van de narcistische persoonlijkheid is het grandioze gevoel van eigenwaarde. Paradoxaal genoeg zit echter onder de grootheidswaan van de N een chronisch en kwetsbaar laag zelfbeeld. De grootsheid van de N is zo alomtegenwoordig, dat we de neiging hebben zijn kwetsbaarheid niet te doorzien.

De N wordt meestal beschreven als iemand die alleen maar liefde voor zichzelf heeft. Toch is het onderliggende gevoel van minderwaardigheid, en de daaruit voortvloeiende angst, het echte probleem van de N. De arrogantie is slechts een façade die de diepere gevoelens van ontoereikendheid verbergt.

### Het 'klopt niet'

Welke diagnose of etiketjes je wel of niet op hem toepast, het is en blijft van groot belang narcisme te zien als iets dat gewoon in ons midden bestaat. De diagnose is voor de N zelf in de praktijk verder van weinig betekenis. Hij wil zich toch niet laten helpen. Waarom zou hij ook? Hij is immers perfect. Hij is niet het probleem. Alles ligt altijd aan anderen en aan de rest van de wereld.

De ervaring is, dat het van groot belang is voor de omgeving, om het inzicht te krijgen dat je te maken hebben met iemand met deze stoornis. Dat helpt je te begrijpen wat er mis is met die ander. De hele persoonlijkheid van de N klopt namelijk niet. Om de N echt te herkennen, moet je alles wat hij zegt negeren en alleen observeren wat hij werkelijk doet. Op die manier ondervind je al snel dat hij dingen doet die 'niet kloppen'. Zijn perfecte en charmante masker gaat dan, als je goed oplet, al snel scheuren vertonen.

Het kan zijn dat je opgelucht bent, omdat je eindelijk weet waar de problemen in de relatie vandaan komen. Het kan ook zijn dat je nog twijfelt en hoopt dat hij alleen maar wat 'narcistische trekjes' heeft...

# Verraden door liefde

## 2.2 Narcistische trekjes

De sleutel om te ontdekken hoe erg je partner narcistisch is, is om zijn algemene karakter te evalueren. 'Enkele trekjes' betekent misschien dat hij maar een beetje beantwoordt aan een paar van de criteria voor de diagnose, maar niet volledig aan alles. Laten we hier eens dieper op ingaan...

### Normaal ego

Het kan zijn dat je partner gewoon een ambitieuze man is, die omhoog wil op de carrièreladder. Misschien kan hij soms wat opschepperig worden of is hij ijdel, maar verder kan het een gewone man zijn, wiens ego binnen de normale grenzen ligt.

Je hebt pas echt reden tot grote bezorgdheid wanneer de nare kanten van narcisme, zoals het gebrek aan empathie en geweten, uitdraaien op een patroon van manipulatie, intimidatie en agressie. Zeker dan als er tekenen zijn van ontrouw, mishandeling, controlerend gedrag en onredelijke woede-uitbarstingen, is er wel degelijk iets aan de hand.

### Onverdraagzaam

In een relatie kunnen slechts enkele narcistische trekjes al voor grote problemen zorgen. Weinig empathie en vertrouwen is voor een oppervlakkige kennis niet zo belangrijk, maar van je geliefde is een gebrek aan empathie, een koud hart - en de pijn die dat veroorzaakt - wreed en onverdraagzaam.

Misschien gedraagt hij zich maar een beetje superieur. Toch kan ook een beetje minachtende houding binnen een relatie al snel onhoudbaar zijn. Een gebrek aan vertrouwen, steun en respect is geen goed fundament om een relatie op te bouwen.

### Schadelijk

Het doet er dus ook toe als hij maar een 'tikkeltje' van de kenmerken heeft, juist omdat de narcistische kenmerken zo negatief en schadelijk in een relatie kunnen zijn.

De N heeft vaak maar een 'klein beetje' van het abnormaal narcisme nodig om echt een puinhoop van de relatie te maken. Dit is waarom zelfs een beetje van deze destructieve eigenschappen al belangrijk is om vast te stellen.

Onthoud dat iedereen soms narcistisch kan zijn, een bepaald gedrag maakt iemand nog niet gestoord. Als je jezelf toch vragen blijft stellen over het feit of je partner de narcistische stoornis heeft of niet, dan is alleen dat al een bewijs dat je erover moet nadenken of hij jouw liefde wel verdient.

Uiteindelijk doet het er niet toe in hoeverre hij narcistisch is. Veel belangrijker is hoe jij in de relatie staat!

# Verraden door liefde

## 2.3 Twijfel

Als gevolg van uiteenlopende meningen van onderzoekers en deskundigen, is er nog niet veel bekend over de schade die buitensporig narcisme kan aanrichten. Het gevolg hiervan is, dat er veel onkunde en onduidelijkheid bestaat en dat je met heel veel vragen blijft zitten.

Heeft je partner veel kenmerken van narcisme die je herkent? Dan begin je waarschijnlijk langzaam in te zien dat je man of partner een N is. Jij noch ik kunnen als leek natuurlijk accuraat iemand anders diagnosticeren. Maar ik denk dat het gerechtvaardigd is te stellen, dat als je partner veel van de eigenschappen van narcisme heeft, je dan op zijn minst moet gaan (h-)herkennen dat de manier waarop hij je behandelt disfunctioneel is.

### Verdedigingsmechanisme

Een van de typische kenmerken is dat narcisten alles omdraaien. Als hij je wil laten geloven dat er iets aan jou 'niet klopt', dan kun je ervan uitgaan dat het omgekeerde waar is. Als de N projectie toepast, dan zegt hij dingen als; 'Jij bent degene die bedriegt, de relatie kapot maakt, te veel eist, liegt', etc.

Terwijl hij degene is die niet normaal doet, voelt hij zich beter als hij zijn slechte gevoel projecteert en jou manipuleert om de last van zijn stoornis en zijn gedrag te kunnen dragen.

Het is een verdedigingsmechanisme van zijn gestoorde psyche. Om het hem zelf makkelijk te maken, beschuldigt hij jou van wat hij denkt, doet of van plan is. Het doet veel pijn als je geliefde op al je negatieve punten focust, of vaker zelfs, je positieve punten negeert en naar beneden haalt. Het is zelfs erg kwetsend als iemand zijn eigen ziekelijke gedachten, gevoelens, gedragingen en impulsen op jou projecteert.

### Alternatieven

Als je deze omgekeerde projectie continu toepast, dan stop je al snel met het twijfelen aan jezelf. Waarschijnlijk kom je er achter dat er niets mis is met jou, maar wel met je relatie.

Het herkennen van al deze technieken die de N gebruikt, kan je helpen te begrijpen hoe moeilijk het voor je is. Het kan je inzicht geven in hoe dit gedrag je van je vrijheid, je veiligheid en je zelfbeschikking berooft. Het geeft je de mogelijkheid de alternatieven te zien en te voorkomen dat hij controle over je blijft houden. Je bent pas immuun voor de N als je hem ziet in zijn ware gedaante.

# Verraden door liefde

## 2.4 Vals masker

Eigenlijk is de N een man zonder echte emoties, zonder inhoud en dus zonder werkelijke eigenschappen. Hij draagt een vals masker.

De eigenschappen die hij naar buiten toe laat zien, zoals zijn charme, verantwoordelijkheidsgevoel, liefde, empathie, zijn allemaal geen echte eigenschappen. Puur omdat hij diep van binnen dit zelf niet zo kan beleven.

De N kan geen echte volwassen liefde, empathie, of wat dan ook doorleefd voelen. Zijn allesoverheersende gevoel is angst en daardoor acteert hij al het andere uit een soort beleefdheid.

### Ideale partner

Van binnen is hij altijd boos, wantrouwend en vooral leeg. Hij is een zeer geofende toneelspeler. Daarom is het ook zo moeilijk om het gedrag dat bij de N hoort te herkennen. Voor de buitenwereld lijkt de N volledig normaal. Zo op het eerste gezicht kan hij zelfs prima functioneren. Hij is charmant, ziet er goed uit, heeft vaak een goede baan en hij komt overtuigend over. Kortom, hij lijkt al snel de ideale partner.

In de loop van de tijd zal zijn charmante masker echter steeds meer scheuren gaan vertonen. Hij is vaak boos, jaloers, egocentrisch en manipulerend. De ervaring leert dat het narcistisch gedrag verergert naarmate de relatie langer duurt.

### Goed of slecht

Natuurlijk is niemand altijd alleen maar 'goed' of 'slecht,' maar het gedrag van de N is vaak compleet tegenstrijdig. Naast al het misbruik zijn er ook altijd weer momenten van zoetheid en kan hij heel erg lief doen.

Bij de N hangt het er vaak maar net vanaf, in hoeverre hij in zijn behoeften aan aandacht wordt voorzien. Als het goed gaat met de N, kun je de mooiste momenten met hem beleven. Hij kan spannend, attent, lief en zorgzaam zijn. Maar wel alleen wanneer het hem iets oplevert.

### Communicatie

De N zendt wel uit, maar ontvangt niet. Hij praat niet met je, in plaats daarvan praat hij tegen je. Hij gebruikt taal als wapen om te manipuleren. Zijn communicatie heeft enkel het doel om je te onderwerpen of om aandacht te krijgen. Onafgemaakte zinnen zweven in de lucht, net als het unheimisch gevoel dat je krijgt omdat er iets niet klopt. De N doet zelden wat hij zegt en maakt logische denkfouten. Als je goed oplet ontdek je zijn vele inconsequenties.

# Verraden door liefde

## 2.5 Diagnose narcist

Het lijkt misschien nuttig, maar het is bijna niet te doen, om een specifieke diagnose te krijgen van iemand met de narcistische persoonlijkheidsstoornis. De officiële diagnose vaststellen is alleen voorbehouden aan professionals. Het probleem, om een diagnose te verkrijgen, ligt in feit dat het niet in de aard van de N ligt om toe te geven dat hij een probleem heeft of om professionele hulp zoeken.

De N is berucht voor het ontduiken van diagnoses en het voor de gek houden van professionals. Proberen om een diagnose van de N te krijgen is dus niet altijd een goed idee, puur omdat het verspilde energie is.

### Complex

De complexiteit van de diagnose wordt ook beïnvloed doordat er sprake is van meerdere problemen en verslavingen. Sommige persoonlijkheidsstoornissen hebben veel gemeenschappelijke kenmerken en zorgen hierdoor voor de nodige extra verwarring.

Voorwaarde voor een diagnose 'persoonlijkheidsstoornis' is, dat het functioneren aanzienlijk geschaad wordt. Dit is bij een N niet altijd even duidelijk. Soms zijn de gevolgen voor de directe omgeving echter wel desastreus, zonder dat dit erkend wordt, of naar buiten komt.

### Ontkenning

De N heeft zichzelf ervan overtuigd dat hij perfect is, hij doet zelden aan introspectie. Het zijn altijd anderen die de problemen veroorzaken, in zijn ogen. Het ligt altijd aan andere mensen én de rest van de wereld. Hij zal zelf nooit toegeven een probleem te hebben of narcistisch te zijn.

Hoewel het sociaal functioneren misschien op het eerste gezicht prima lijkt en de narcistische persoon uiterlijk, prima functioneert, kan er wel degelijk sprake zijn van een echte persoonlijkheidsstoornis.

### Symptomen

Als je partner buitensporig narcistisch gedrag vertoont, is het niet eens zo belangrijk om te achterhalen wat exact de juiste diagnose is. Belangrijker is, dat je er zelf bewust van wordt en stappen kunt nemen om jezelf te beschermen.

Om echt te weten te komen wat buitensporig narcistisch gedrag is, zullen we dieper moeten ingaan op de symptomen. In het volgende hoofdstuk zullen we daarom diep in de 'kern' van de narcist duiken. In het dagelijkse leven met de N zullen er veel zaken zijn, die je direct herkent.

# Verraden door liefde

## 3. LEVEN MET EEN NARCIEST

*Liefde is de meest diepgaande emotie die mensen kennen. Voor de meeste mensen zijn romantische relaties het meest betekenisvol element in hun leven. Maar, de mogelijkheid om een gezonde, liefhebbende relatie te hebben is niet voor iedereen vanzelfsprekend.*

Net zoals ieder mens, verlangt de N naar liefde en zorg, maar hij voelt zich heel ongemakkelijk als hij het lijkt te vinden. Verliefdheid maakt hem kwetsbaar en dit beangstigt hem. Hij twijfelt aan de echtheid van liefde. Hij is bang en devalueert daarom iedereen die van hem houdt.

Het concept van onvoorwaardelijke liefde begrijpt de N niet. Dit zou namelijk betekenen dat hij zou aanvaarden dat je als mens zijn gelijke bent en gebreken mag hebben. Beide zijn voor de N weezinwekkend.

### Bewondering

De N vraagt aandacht en bewondering van zoveel mogelijk mensen. Hij wordt liever bewonderd door velen, dan bemind door één. Hij voelt zich veiliger bij bewondering dan bij liefde, omdat dit door uiterlijkheden kan worden verdiend. Aangezien de N deze dingen kan beheersen, voelt het voor hem veel veiliger om te worden bewonderd, in plaats van te worden geliefd.

### Frustratie

In een gezonde, normale relatie, probeer je bij een conflict tot een oplossing of compromis te komen. Maar bij een N gebeurt precies het omgekeerde. Zijn frustratie leidt niet tot onderhandelingen, maar tot dreigementen en chantage.

Indien je niet aan de wensen van de N tegemoet komt, is de kans groot dat hij net als een kleuter al snel gefrustreerd raakt. Om dit te voorkomen zal de N dwingend optreden. Wanneer dit niet tot het gewenste resultaat leidt volgt er een woede-uitbarsting. Exact op de onredelijke wijze waarop kleine kinderen dit kunnen doen.

### Kansloos

Een "normaal" mens probeert zich aan te passen aan zijn omgeving. Een narcist, probeert de omgeving aan hem aan te passen, om aan zijn eigenzinnige behoeften te voldoen. Als hij daarin slaagt, is ook zijn omgeving al snel verziekt.

Zodra je je liefde laat zien, loop je de kans uiteindelijk te worden weggegooid en gedevalueerd. Alleen al om deze reden is proberen om een narcist lief te hebben een gek makende en onzinnige manier van leven. Je bent bij voorbaat kansloos!

# Verraden door liefde

## 3.2 Angst versus liefde

De N identificeert zich met zijn imago, in plaats van met wie hij echt van binnen is, zonder dat hij zelf weet waar het allemaal vandaan komt. Uiteindelijk komt zijn onhebbelijke gedrag allemaal voort uit één bron en die bron is: angst! Hij leeft in een wereld van angst. Hij is bang om te worden blootgesteld aan krenking, bang om verlaten te worden en bang om de controle te verliezen.

Hiermee komen we weer terug bij de essentie van de narcist:

*'niet in staat tot liefde'.*

Narcisme is een manier van leven. Het is een primitieve, beschermende impuls, een reeks van overtuigingen en instincten, met als basis gevoelens van angst, waardoor al het denken en handelen beïnvloed wordt.

### Angsthaas

De manier waarop de N in het leven staat is er een met een chronisch gebrek aan liefde. Angst brengt logischerwijs een ander soort handelen met zich mee dan liefde. Het drama van de N is dat hij geen liefde kan voelen en daardoor eigenlijk continu leeft in angst en daar ook uit handelt.

Leven in een staat van angst zorgt ervoor dat hij altijd in de 'vecht- of vluchtstaat' verkeert. Hij schiet altijd in de verdediging en is continu op zijn hoede.

### Vernietigend

Liefde is niet exclusief alleen iets tussen partners, het is een open houding naar de wereld als geheel. Liefde staat voor ontvankelijkheid en met een open houding in het leven staan. Leven in angst is het tegenovergestelde van leven in liefde.

Uit angst ontstaat twijfel en wantrouwen, in de liefde rust en vertrouwen. Uit angst ontstaat onzekerheid, die met leven in liefde verdwijnt. Als gevolg daarvan, hecht de N niet aan anderen op een gezonde manier. Het is onvermijdelijk dat hij steeds opnieuw de liefde en het vertrouwen in de relatie vernietigt.

De driehoek van passie, intimiteit en verbondenheid maken een relatie zinvol. Je kunt nog zoveel passie ervaren, als het ontbreekt aan wederzijdse emotionele intimiteit of werkelijke verbondenheid, dan mis je de diepere betekenis van liefde.

# Verraden door liefde

## 3.3 Echte liefde

Gezonde relaties kun je herkennen door empathie en bezorgdheid voor de gevoelens van de ander, een oprechte interesse in de ideeën van de ander, het vermogen om ambivalentie te tolereren en het vermogen om een eigen bijdrage te erkennen voor conflicten.

De gelukkigste, meest vervullende en duurzaamste relaties zijn diegene die gelijkwaardig zijn. Dat wil zeggen, relaties waarin elke partner gelijk is aan de andere in de besluitvorming, het ouderschap, carrières en financiën. En, zeker zo belangrijk, waar beide partners vrij zijn en in staat zijn tot het uitdrukken van hun gedachten, gevoelens en ideeën naar de ander.

### Gelijkwaardigheid

In alle gezonde relaties komt er een tijd waarna de eerste verliefde weken uitgroeien tot iets anders, iets realistischer en iets echters. In de relatie met een N gebeurt dit niet. De N wil niet groeien in de relatie of verantwoording afleggen. Hij heeft het alleenrecht op constante aandacht en bewondering, zonder dat er iets tegenover hoeft te staan. Het stuk dat ontbreekt, is dat hij niet snapt dat langdurige liefde een wederkerig iets is en dus van twee kanten moet komen.

Gelijkwaardigheid is iets wat je in relatie met een N nooit zult voelen. Hij moet altijd de machtigste, krachtigste, slimste, mooiste, etc. zijn... Dit geeft je al snel een fundamenteel ontevreden gevoel, omdat dat maakt dat de relatie gewoon niet 'klopt'.

*Het motto van de narcist in een relatie; 'Ik neem, jij geeft'.*

Zolang je het gevoel hebt dat je in de liefde voldoende terugkrijgt, zal het je geen enkele moeite kosten om te blijven geven. Op het moment dat je dat gevoel niet meer hebt zul je automatisch en onbewust een stapje terug doen.

Op dat moment beginnen de problemen in de relatie pas goed. Wanneer je niet meer alleen aan zijn wensen tegemoet wilt komen maar ook je eigen behoeften kenbaar maakt, dan zal de N al snel woedend op je worden.

### Kritiek

Wanneer je kritiek levert op zijn gedrag, dan zal hij boos op je zijn. Hij kan absoluut niet tegen kritiek. Hij zal proberen de zaken zo te verdraaien dat het nooit zijn schuld is, of de feiten zelfs glashard ontkennen. Zijn masker van liefde is verraderlijk maar het barst al snel wanneer je kritiek op hem uit.

Bij echte liefde heb je oor voor de gevoelens en wensen van de ander. Dan wil je er voor de ander zijn; je wilt helpen, beschermen en verzorgen, je bent met je hart gericht op de ander. De N is alleen gericht op zichzelf, omdat hij de echte liefde niet kent. Echte liefde is niet gericht op een bepaald belang, laat staan op eigenbelang!

# Verraden door liefde

## 3.4 Zinloze liefde

Het patroon in een narcistische relatie is altijd hetzelfde. In het begin is hij geweldig en juist omdat het zo goed voelt, ben je vaak maar al te bereidwillig om eventuele alarmbellen te negeren. Later wordt het alleen maar slechter. De ene teleurstelling na de andere volgt en je vraagt jezelf af hoe hij zo kon veranderen...

Helaas, hij is niet veranderd, dit is wie hij is, in het begin liet hij een façade zien. Het begin van de narcistische relatie is geweldig. Het seksleven is goed, de gesprekken zijn goed. Het lijkt allemaal fantastisch, want de N spiegelt jouw gedrag, spreekt jouw woorden, bootst jouw liefde na en gaat mee in al je voorkeuren. In het begin van de relatie zal je zijn 'kwaadaardig narcistisch gedrag' nooit zien.

### Onaangename kanten

Meestal zie je niets van de kwaadaardige kant, tot de relatie een serieuze zaak wordt. De onaangename kanten van zijn persoonlijkheid komen pas naar boven als hij je compleet 'In zijn Ban' heeft, zoals bij: samenleven, huwelijk, geboorte, etc.

Wie hij werkelijk is, zie je vaak dan pas. Een mens is nou eenmaal een gewoontedier en patronen worden altijd pas zichtbaar na een bepaalde tijd. Dit is ook logisch, omdat je elkaar dan pas beter leert kennen. De diverse nare karaktertrekken en patronen worden dan veel duidelijker.

### Duiveltje

Wat in het begin zo mooi leek te zijn, kan ineens in een complete nachtmerrie veranderen. Als de N na verloop van tijd zijn toevlucht neemt tot de gebruikelijke tirannie lijkt zijn persoonlijkheid compleet te veranderen. Er lijkt ineens een duiveltje tevoorschijn te komen. Zelfs zijn gezicht krijgt de bijbehorende uitdrukking.

Het is een onthutsende ervaring om te zien gebeuren. Het is echter nog onthutsender dat je geliefde, van wie je dacht dat hij van je hield, zich niets van je gevoelens aantrekt. Terwijl hij kan zien dat hij je pijn doet, gaat hij op zo'n moment gewoon door met kwetsen. Vanaf dat moment knapt er al iets in je...

In eerste instantie zal de N de belofte van de ideale liefde nog lang in stand proberen te houden. Maar, de ideale liefde veronderstelt ook wederkerigheid en gelijkwaardigheid.

Alles wat je in een relatie investeert, komt normaal gesproken op de een of andere manier weer terug. Met een N is dat niet zo, jij investeert je hart, ziel en zaligheid in de relatie, terwijl hij niets doet. Het is zinloos.

Als je partner iemand is met buitensporig narcisme, dan maakt dit beseft je leven een stuk simpeler en is het uitermate belangrijk om dit onder ogen te zien!

# Verraden door liefde

## 3.5 Narcistische woede

We hebben al eerder besproken, hoe de N opereert vanuit angst en negativisme, vanuit een gevoel van ontbering en verlies. Daar merk je vaak niets van, totdat er iets gebeurt dat zijn zekerheid aantast. Het egocentrisme; de overgevoeligheid; kortzichtigheid; het eigenbelang, het gebrek aan empathie en de drang om het steeds van je te winnen laten zich dan pas goed zien.

Zijn angst ontnemt hem de mogelijkheid om op een normale manier te reageren en om met frustraties om te gaan. Frustratie is voor de N verbonden met de fundamentele diepe angst voor verlies en ontbering. Hij ziet het als een waarschuwing.

### Macht

Jouw kritiek of verzet tegen iets, wordt door de N geïnterpreteerd als iets veel ernstiger. In de psyche van de N is jouw weigering om toe te geven aan zijn macht, een frustratie die veel meer is dan zomaar een tegenslag. Hij komt er bijna niet overheen en kan zich al helemaal niet aanpassen.

Voor de N is manipulatie de enige manier om zich veilig te voelen en de baas te zijn. Hoe zelfverzekerd hij ook lijkt. Hij past het misbruik en de emotionele chantage toe vanuit een diep gevoel van angst.

Als jij gehoorzaamt zodra hij met zijn vingers knipt, dan kan hij zich machtig voelen. Doe je dat niet, dan raakt hij onherroepelijk gefrustreerd en wordt hij woedend.

### Kwetsen

In plaats van zijn angst onder ogen te zien reageert hij zijn frustratie af op jou, om te bewijzen dat hij sterk is. Dit is een sadistische kant van de N.

Hou in gedachten dat hij er in eerste instantie vooral op uit is om zijn eigen angst en pijn te verzachten. Dat hij jou daarbij kwetst is voor hem slechts een bijzaak, die hij gemakkelijk voor lief neemt.

### Acceptatie

Het goede aan het accepteren van het feit dat je met iemand met een stoornis te maken hebt, is dat je nu weet dat zijn woede helemaal niets met jou te maken heeft. Jij bent het slachtoffer omdat jij toevallig dicht bij hem staat. Ben jij het niet, dan is er wel iemand anders die zijn woede over zich heen krijgt.

Neem het niet te persoonlijk, het heeft niets met jou te maken. Het is zijn stoornis, het is zijn angst. Jij was toevallig in de buurt, dat is alles.

# Verraden door liefde

## 4. HOE JE IN DE BAN RAAKT

*Hoe komt het toch dat je jezelf zo kunt verliezen in de relatie? Hoe ben je 'In de Ban' geraakt van hem? In dit hoofdstuk vind je het antwoord op deze vragen. De N is een geweldige manipulator. Het is zijn tweede natuur.*

### Vallen van narcistische misleiding

De manipulatietechnieken en psychologische trucs worden niet allemaal door elke N toegepast en ze zijn niet allemaal noodzakelijk voor het bereiken van resultaat. Het is een kwestie van het zetten van de juiste 'vallen'.

De vallen worden specifiek afgestemd op jouw profiel en bestaan uit verschillende karakteristieke kenmerken van narcistische manipulatie. Laten we daarom eens kijken naar enkele van 'de vallen' die de N gebruikt, om je te binden en te beheersen.

#### Val 1: Binding

De eerste val gebruikt de N om je te binden. Hij veinst verliefdheid en houdt je een droomwereld voor. Hij adopteert de dingen waar je van houdt en niet van houdt en hij bootst je woorden en ideeën na. Als hij dit doet, lijkt het alsof hij het eens is met al jouw plannen, filosofieën, dromen en doelen. Je denkt dat je de perfecte partner hebt ontmoet. Het duurt echter nooit lang.

#### Val 2: Devaluatie

De N gaat van idealiseren over in devalueren. Dit is wanneer hij, nadat hij je op een voetstuk heeft gezet, gaat beledigen, kwetsen of dreigen. De gepassioneerde, aardige en lieve man wordt zonder reden afgewisseld met een kwaadaardige psychische misbruiker. Juist deze afwisseling zorgt ervoor dat je blijft geloven in het 'mooie begin van de relatie'.

#### Val 3: Sociale isolatie

De volgende val is sociale isolatie. Hierbij heeft de N de bedoeling om je sociale netwerk kapot te maken. Hij wil je totaal afhankelijk maken op alle gebieden. Hij zal proberen een wig te drijven tussen jou en iedereen die je lief is. Je contact met familie en vrienden wordt gesaboteerd. De enige contacten die je mogelijk overhoudt, zijn de contacten die vallen binnen de grenzen van de N.

#### Val 4: Destabilisatie

De N zal proberen om je basisbewustzijn, je waarneming van de werkelijkheid, je blik op de wereld, je emotionele controle en je afweermechanismen te ondermijnen. Hij zal intensieve pogingen doen om jou te laten twijfelen aan de meest essentiële zaken. Hij garandeert zijn aanwezigheid in jouw leven door je te destabiliseren.

#### Val 5: Projectie

De N wil bepaalde gevoelens bij zichzelf niet zien, niet weten, niet erkennen. Daarom zijn die gevoelens er nog wel, maar schuift hij alles op jou. Hiermee krijg jij de rol van zondebok toebedeeld. Dit omdraaien van de werkelijkheid is iets dat we 'projectie' noemen en dat de N bewust en veelvuldig veroorzaakt.

# Verraden door liefde

## 4.2 Narcistische manipulatie

Er is een enorme variatie aan manipulatietechnieken. Die hoeven op zichzelf niet verkeerd te zijn, maar als ze gebruikt worden om je te binden of te overheersen, dan worden ze gevaarlijk. Het verschil is uiterst subtiel en daarom heb je het niet zo snel door. Laten we daarom eens kijken naar enkele van de 'vallen' die de N gebruikt om je te binden en te beheersen.

### Verwarring

Je gevoel van welbevinden kan volledig afhangen van hoe het met de relatie gaat. Door de relatie kan het goed zijn dat je niet alleen het contact met je omgeving maar ook met jezelf aan het verliezen bent. De handelingen van de N zijn onberekenbaar, inconsistent en irrationeel. Dit kan jouw wereldbeeld compleet verdraaien en je vertrouwen in de mensheid slopen. Je wordt afhankelijk van de volgende twist en draai van hem.

Je raakt door zijn angst, wantrouwen, onverklaarbare grillen, leugens, uitbarstingen, ontkenning en dan weer zijn lieve glimlach compleet in de war. Dit gebeurt vaak heel geleidelijk en je gevoel van onbehagen wordt beetje bij beetje steeds erger. Zonder dat je begrijpt wat er met je gebeurt.

Op de lange termijn zal een dergelijke behandeling je zelfvertrouwen en eigenwaarde aantasten. Het kan zelfs leiden tot hysterische woedebuien en zo word je dan dus nog meer blootgesteld aan zijn kritiek en oordeel. De rollen worden compleet omgedraaid: jij wordt bestempeld als geestelijke gestoorde en de N doet zielig.

### Manipulatietechnieken

De N is niet in staat tot echte communicatie, of om te gaan met problemen, zorgen en verplichtingen. Het betekent dat hij niet verantwoordelijk of aansprakelijk wil zijn, voor wat dan ook. Hij neemt zijn toevlucht tot manipulatietechnieken om je te stoppen om jullie problemen in de relatie te bespreken.

Zijn grootste manipulatietechniek is om alle problemen bij jou te dumpen. Het ligt altijd aan jou, alles is jouw schuld, jij hebt een probleem in je karakter, enzovoorts.

De N zal vele intensieve pogingen doen om je zelfvertrouwen te ondermijnen. Wanneer jouw wortels je stabiliteit geven, dan zal juist jouw afkomst in een negatief daglicht worden gezet. Wanneer jouw werk belangrijk voor je is, dan zal hij daar minachtend over zijn, etc.

Wanneer er maar vaak genoeg tegen je gezegd wordt dat je de dingen niet goed ziet, dan ga je twijfelen aan je eigen waarnemingsvermogen. Wanneer diegene die dit bij jou oppert dan ook nog iemand is van wie je houdt, dan verlies je beetje bij beetje je zelfvertrouwen.

# Verraden door liefde

## 4.3 Hersenspoeling

De N is een meesters in heimelijke manipulatie. Het is verborgen misbruik. Om het misbruik te zien moet je met zo iemand samenleven, anders begrijp je het niet. En zelfs dan, is het bijna niet te bevatten.

De narcistische manipulatie gebeurt zo geniepig en zo subtiel, dat je je er niet meestal niet van bewust bent. De N laat je zo bepaalde dingen denken, alsof het je eigen gedachten zijn.

### Programmering van je hersenen

Je wordt door de narcistische manipulatie blootgesteld aan een effectieve programmering van je hersenen. Met deze methode worden je oude gedachten en ideeën, inclusief je normen en waarden, uitgewist, met als doel je te 'herprogrammeren'. Dat is hersenspoeling!

Het woord 'hersenspoelen' wordt in verband met narcisme niet vaak gebruikt. Toch is het wel degelijk een nuttig woord. Het geeft namelijk heel direct aan dat iemand je denken probeert te veranderen. En dat, is exact wat er met je gebeurt.

### Beïnvloeding

Het is van belang, je bij een N te blijven realiseren, dat hij niet een heel bewust mens is. Vooral als het gaat om zijn eigen gedrag ten opzichte van jou. De N is meestal niet eens geïnteresseerd in jouw gevoelens.

*De enige keer dat jij belangrijk bent is als;*

- hij iets van je wil,
- je hem ergens mee confronteert,
- je dreigt om dingen te veranderen,
- je dreigt een einde aan de relatie te maken.

### Attent op jouw gevoelens

Puur om je te manipuleren zal de N in deze situaties zeer attent zijn op jouw gevoelens. Jouw gevoelens zijn precies wat hij zal proberen te beïnvloeden. Hij zal je nauwgezet observeren en kijken hoe je reageert, elke keer als hij iets doet, om te kijken hoeveel en op welke manier hij je negatief kan beïnvloeden. Hij doet dit, omdat jouw gekwetste gevoelens zijn angst en pijn doden.

# Verraden door liefde

## 4.4 Geheim geweld

Narcistisch misbruik kan zowel psychisch, seksueel, economisch maar ook fysiek gevaarlijk van aard zijn. Op de vraag hoeveel gevaar je loopt, kan niemand je een echt antwoord geven. Zeker niet alle N's zijn fysiek gewelddadig. Meestal komt de N niet tot extreem geweld omdat hij al voldoende genoegdoening kan halen uit het stiekeme geweld.

Geweld dat geen sporen achterlaat, past ook beter bij het perfecte imago dat de N wil ophouden. Vergis je echter niet in hem. Hij is geheel afhankelijk van de mening van anderen. Hierdoor kan hij gevaarlijk worden, wanneer hij in het nauw gedreven wordt, als hij zich beledigd of bedreigd voelt. De N kan snel agressief worden als hij met een egobedreiging geconfronteerd wordt, of wanneer hij denkt dat hij niet genoeg respect krijgt.

### Geestelijke mishandeling

Door de rare gedachtecronkels van de N weet je nooit echt wat hij zal gaan doen. Hij is onberekenbaar als hij de situatie niet onder controle blijkt te hebben en het niet gaat zoals hij wil. Op dat moment komt de narcistische woede boven, hij wordt agressief. Soms in woorden, soms in daden.

Maar let op, want ook als hij niet fysiek gevaarlijk is, loop je grote risico's! Inmiddels weten we, dat een N je psychisch helemaal sloopt en dat is al een gevaar op zich. Hoe je het ook wendt of keert, uiteindelijk blijft er niets meer van je over.

### Geweld is geweld

Er is een overlap tussen fysiek, psychisch en seksueel geweld. Het kan een van de manieren zijn waarop de N probeert je te intimideren. Het maakt niet uit hoe of wat precies. Het is verboden.

Lichamelijke mishandeling is vaak een vervolg van geestelijke mishandeling. Het één is niet erger dan het ander. Bij geestelijke mishandeling wordt je hele persoonlijkheid onderdrukt. Iedereen die slachtoffer is geworden van zowel fysiek als psychisch misbruik, kan je vertellen dat beide net zo ernstig zijn!

### Steunpunt

Mocht het tot fysiek geweld komen, dan is de situatie natuurlijk zeer ernstig en gevaarlijk. Het is dan ook noodzakelijk dat je snel hulp zoekt!

Zoek contact met je huisarts, een andere vertrouwenspersoon, of de afdeling Steunpunt Huiselijk Geweld in je regio. Zij bieden je informatie, advies, hulp en andere diensten, terwijl je in de relatie zit, maar ook indien je besluit om te vertrekken.

# Verraden door liefde

## 4.4 Seksueel Narcisme

De N is niet in staat tot een natuurlijke en intelligente benadering van leven, liefde, seksualiteit of relaties. We hebben allemaal onze seksuele voorkeuren, maar de N is seksueel verstoord. Seks overstijgt, als het goed is het ego maar wederkerigheid is hem onbekend en in bed is dit niet veel anders. Voor de N is seks eenrichtingsverkeer. Hij gebruikt het als middel ter verleiding, om je aan hem te binden, een symbiose te creëren en de band 'te verzegelen'.

Seks wordt al gauw zinloos als je alleen de lichamelijke liefde kent en niet de diepere dimensie van echte liefde. Iedereen ervaart het weer anders, maar zinloze seks is, vanwege het gebrek aan echte liefde, een van de typische kenmerken van narcisme in relaties. Vaak ben je als partner ook hierin ver over je grenzen heen gegaan om de N te behagen. Seks, alleen uitgedrukt via het lichaam, wordt pornografie, geilheid, enigszins obscene, grof en lelijk, want het heeft geen diepte.

### Controversieel

De N heeft veel problemen met seks. Seks met hem is heel controversieel. Er zijn namelijk twee uitersten waardoor hij nog meer problemen met seks heeft. Het eerste is de bijna impotente/celibataire N, die seks volledig en consistent afwijst. Hij verwerpt alle seksuele toenaderingen. Hij wil nooit seks. Hij geeft de voorkeur aan pornografie en seksuele zelfbevrediging.

Het andere uiterste dat verborgen zit in de N, is het tegenovergestelde. Dit is het somatische, narcistische, vulgaire, seksmaniak type, de veeleisende tiran, ook in bed. Dit zijn de manieren waarop de N gebruik maakt van seks als een wapen om te domineren.

### Seksuele controle

Seksueel narcisme omschrijft een egocentrisch patroon van seksueel gedrag. Het is de erotische fantasie met zichzelf als een geweldige minnaar, met een opgeblazen gevoel van seksuele vermogens. De N kan slecht omgaan met afwijzing; hij vindt zichzelf immers een fantastische man en minnaar. Hij kan zich dan ook moeilijk voorstellen dat een vrouw geen seks met hem wil. Omdat hij het gevoel heeft dat hij overal recht op heeft, denkt de N ook recht te hebben op seks, zelfs als je weigert. Hij wil altijd de controle over wanneer, waar en hoe de seks gebeurt. Als je hem afwijst, wordt hij al snel woedend.

### Seksueel geweld

Bij seksueel geweld denk je al snel aan gewelddadige verkrachtingen, maar de definitie van 'seksueel geweld' is veel ruimer. Het omvat alle vormen van seksueel gedrag die jouw normen en grenzen overschrijden. Seksueel geweld is bijvoorbeeld ook tegen je zin aangeraakt worden, of door intimidatie gedwongen worden om seks hebben. Houd er rekening mee dat je het recht hebt om nee te zeggen! Je lichaam is van jou en jij bepaalt wat ermee gebeurt!

# Verraden door liefde

## 5. DE GEVOLGEN

*Een destructieve relatie blijft niet zonder gevolgen. Meestal vind je jezelf op een gegeven moment ergens terug op de bodem van de put en ben je aan het eind van je latijn...*

De N is een bekwaam misbruiker en kan je gemakkelijk laten denken dat je niet goed genoeg bent en alles altijd jouw schuld is. Hij probeert je voortdurend te raken op kwetsbare punten, door die dingen en vriendschappen kapot te maken waar jij juist erg op gesteld bent en door zich allesbepalend, denigrerend en wantrouwend uit te laten over de dingen die jij belangrijk vindt.

Als hij de kans krijgt, ontnemt hij je je zelfvertrouwen, respect, loyaliteit, privacy, spontaniteit, vrienden, levensvreugde, werk, liefde, vertrouwen, gedachten, woorden; hij neemt je alles af waar je ooit voor stond.

### Op je tenen lopen

In de relatie moet je continu 'op je tenen lopen'. Je kunt bang zijn om iets te zeggen of iets te doen, dat een narcistische woede-uitbarsting zou kunnen veroorzaken. Voor je eigen voortbestaan begin je dan de wereld te zien door het perspectief van de N.

Je begint steeds meer dingen te vermijden die een uitbarsting kunnen veroorzaken. Je vermijdt zoveel mogelijk aspecten van je eigen leven die een probleem zouden kunnen geven. Al je handelen is hierop gericht, zodat je hoopt dat het de N gelukkig maakt... Helaas, je zult nooit aan al zijn wensen, eisen en verwachtingen voldoen. Het is namelijk nooit goed genoeg voor hem. Hij is een bodemloze put.

### Onontkoombaar

Van een liefdevol rustig persoon, kun je in een relatie met de N veranderen in een 'gestreste kip zonder kop'. Van iemand die ooit lief, gevoelig, zacht en kwetsbaar was, kun je - door toedoen van de N - wantrouwend, hard en bitter worden. Van levenslustig en open kun je achterdochtig en onrustig worden en van een zelfbewuste en zelfverzekerde vrouw, kun je veranderen in iemand vol twijfel en onzekerheden.

De verbintenis veroorzaakt niet alleen angstgevoelens door de destructiviteit van de relatie. Je kunt ongemerkt ook een deel van zijn angsten en onzekerheden hebben overgenomen.

Negatieve veranderingen in jezelf zijn een onontkoombaar onderdeel van het leven met een narcist. Je levensenergie raakt uitgeput.

# Verraden door liefde

## 5.2 Jezelf kwijt

Je bent gehecht geraakt aan de N omdat je in hem het goede wilde zien. Dat is een begrijpelijk beschermingsmechanisme. Je wilt graag zien wie hij 'zou kunnen zijn' en niet wie hij werkelijk is. Je bent verliefd geworden op het 'ideale' plaatje dat je van hem hebt gecreëerd en niet op de echte persoon die achter het masker zit.

Je wilt graag het beste geloven over mensen. Je zou willen geloven dat je partner in een relatie wenst wat jij ook wenst: liefde, zorgzaamheid, respect, steun, eerlijkheid, etc. Het is maar moeilijk te geloven dat de N dit niet in zich heeft.

### Verleid en misleid

Het denken en doen van de N staat zover van je vandaan, dat je het als geestelijk gezond persoon nauwelijks kunt begrijpen. Hij is het ongelukkige product van een scherp intellect en onderontwikkelde emoties. Zijn IQ is wel goed ontwikkeld, maar zijn 'EQ' is sterk onderontwikkeld.

Op het eerste gezicht lijkt hij volwassen, betrouwbaar, met zijn intelligentie en zijn charme. Hij straalt zelfs iets daadkrachtigs uit, al is het maar omdat hij zo zeker van zichzelf overkomt. Het is dus ook geen wonder dat je voor hem gevallen bent.

### Geen wonder

Vrijwel iedereen kan door een N verleid en misleid worden. Realiseer je dus goed dat het echt allerlei mensen kan gebeuren om *'In de Ban van de N'* te geraken. Of ze nu rijk zijn of arm, knap of lelijk, briljant, slim of dom, afgestudeerd of niet. Het is een kwestie van gebrek aan kennis over narcisme, meer niet.

Het is geen wonder dat je het gedrag van je partner dus niet herkende als bedrieglijk, controlerend en manipulatief. De N beheerst zoveel manipulatieve oefjes, dat het niet zo gek is dat je het niet kon zien.

### Weerloos

Om de relatie in stand te houden is de meerderheid van je beslissingen gebaseerd op jouw perceptie van de reacties van de N. Je bent voortdurend gedwongen bezig met zijn behoeften, wensen en gewoonten. Dit is een van de redenen waarom je jezelf zo kwijt raakt.

Door de schending van je autonomie en je lichamelijke integriteit is je zelfvertrouwen zodanig aangetast dat er weinig tot niets van overblijft. Mede doordat je omwille van de relatie steeds verder over je eigen grenzen gaat, kan dit op termijn leiden tot depressie en algehele weerloosheid.

# Verraden door liefde

## 5.3 Je eigen psychologisch profiel

Misschien denk je wel dat je zelf een psychisch probleem hebt. De N is er goed in om je dat aan te praten. Ondanks dat je dit misschien denkt, zijn het onzinnige gedachten. Je bent ook niet raar, zielig of zwak omdat je deze relatie bent aangegaan. Het is bekend, dat als een N eenmaal zijn prooi heeft uitgepikt, bijna niemand immuun voor hem is. Het is niet jouw schuld!

Er is wel iets anders dat ik kan vertellen over 'de prooien' van de N... De N denkt dat hij speciaal is en zo verheven boven iedereen, dat alleen hij het allerbeste verdient. De beste auto, de beste restaurants, de beste tandarts en hij wil ook alleen de allerbeste beste vrouw. Dit betekent ook dat jij dus de allerbeste kwaliteiten moet hebben. Dit alleen al is een bewijs van hoe verbazingwekkend en geweldig jij bent!

### Compliment

De N zocht je uit als prooi, omdat jij echte liefde kunt geven en vele andere capaciteiten hebt die de N zelf niet heeft. Hij zocht je uit, omdat je aantrekkelijk, goed in bed, helder, geduldig, grappig, succesvol en met name waarschijnlijk heel gevoelig en liefdevol bent. De N denkt dat hij God is en wil ook de allerbeste vrouw. Eigenlijk kun je dit zien als een groot compliment...

Andere veel voorkomende kwaliteiten van vrouwen die in deze relaties verzeild raken, is dat ze erg 'vergevingsgezind' en 'tolerant' zijn en vol liefde, compassie en empathie in het leven staan.

### Superlijm

Je leest ook dat deze vrouwen een bepaalde kwetsbaarheid hebben. Het is heel krachtig om kwetsbaar te durven zijn! Dit zijn allemaal uitstekende eigenschappen die zeer waardevol zijn, behalve in een relatie met een N...

Deze eigenschappen zorgen namelijk voor een 'superlijm', die je in een relatie houden die je eigenlijk niet zou moeten tolereren en accepteren. Het probleem is dat je vaak niet zo snel zult beseffen dat je gewoon een onmogelijke relatie hebt, met iemand die niet in staat is om een gezonde relatie op te bouwen.

### Schuld

We denken dat het kwaad er ook kwaad uitziet. Dat is niet zo met een N. Hij kan er juist geweldig goed uitzien, zowel in uiterlijke verschijning als in de ideale partner. Helaas kunnen we de N daardoor moeilijk herkennen. Dat is niet alleen bij jou zo, dat overkomt ook de allerbeste psychiater.

Kwel jezelf daarom niet langer over je eigen psychologisch profiel. Of, als je het wel doet, doe het dan met een goede therapeut, een die de schuld van jouw verwarring legt daar waar het hoort - bij de N! Vertrouw niemand die je anders wil doen laten geloven.

# Verraden door liefde

## 5.4 Fysieke en emotionele gevolgen

Misschien beseft je het nog niet, maar als je erg vermoeid bent en veel gezondheidsklachten hebt, kan dit het gevolg zijn van het leven met de N. Je bent z'n bediende, zijn sloofje, zijn pispaal en zijn decoratie, dat alleen al is vermoeiend genoeg. Toch is dit niet direct de oorzaak van je uitputting. De reden dat je uiteindelijk in de relatie volledig geestelijk en lichamelijk uitgeput kunt raken, komt voort uit de stress van conflicten. Niet alleen de conflicten met de N. De oorzaak ligt dieper.

### Conflicten in jezelf

Het zijn de conflicten diep in jezelf. Het is een innerlijk protest. Dit protest en de stress die daarmee gepaard gaat, put je levensenergie uit. Uitgeputte levensenergie uit zich vaak in lichamelijke klachten en geestelijke problemen. Het lijkt misschien wat zweverig, toch ligt de reden van je uitputting dus niet alleen op het fysieke vlak, maar ook op het niveau van je brein. Dit is van groot belang om te begrijpen, omdat lichamelijke genezing zonder geestelijke genezing onmogelijk is.

Je weet zelf wie je graag wilt zijn en ook wie je niet wilt zijn. Al je wensen, je voorkeuren, je afkeuren en je capaciteiten maken deel uit van hoe je bent. Als je leven vol is met negativiteit en onjuistheden, dan kom je in conflict met jezelf. Jouw eigen leven is voor je brein positief en waarheidsgetrouw, maar de N laat je iets anders denken en dingen doen, die in strijd zijn met jouw waarheid. Je kunt hierdoor uiteindelijk verward, depressief en disfunctioneel worden. Niemand is hier immuun voor, het maakt niet uit hoe slim, sterk of volwassen je bent.

### Spanningen

Opgebouwde geestelijke spanning zorgt in je lichaam voor gespannenheid, wat een veelvoud aan klachten tot gevolg kan hebben: vermoeidheid; rugpijn; angstgevoelens; spierpijnen; slapeloosheid; buikklachten; eetstoornissen; uitputting; hyperventilatie; duizeligheid; hoofdpijn; hoge bloeddruk; rusteloosheid; agressie; enzovoorts.

Al deze klachten kunnen je een onveilig gevoel geven met betrekking tot je eigen lichaam. Dit heeft dan ook nog eens vermindering van je zelfvertrouwen tot gevolg. Als je jezelf herkent in veel van het bovenstaande, zit je zeer waarschijnlijk in een destructieve, onmogelijke relatie.

### Rusteloos

Veel vrouwen in relatie met een N zijn moe en voelen zich voortdurend rusteloos. Je wordt er letterlijk en figuurlijk goed ziek van. Gevoelens van depressie, pijn en angst zijn er meestal om je te vertellen dat je een leven leeft, dat voor jou niet werkt. In plaats van jezelf steeds de vraag te stellen: 'Is hij echt wel een narcist?', stel je de vraag: 'Voel je jezelf gezond in deze relatie?'

# Verraden door liefde

## 6. ZELFBESCHERMING

De N is een meester in het bespelen van je gevoelens. Het opmerken en erkennen van de waarschuwingssignalen en symptomen van de destructiviteit en het misbruik in je relatie is de eerste stap om dit te beëindigen.

In de praktijk komt het hierop neer; of hij gooit zijn charme in de strijd: 'Houd je wel genoeg van mij? Dan zou je dit wel voor me doen...'. Of je schuldgevoel wordt bespeeld: 'Waarom doe je mij zoveel pijn en verdriet?'. Of hij dreigt: 'Als je niet doet wat ik wil, dan...'. Of hij uit verholde dreigementen en insinuaties: 'Als je dit niet doet, zal je er spijt van krijgen', of iets in die trant.

Het zijn allemaal krachtige emotionele chantagemiddelen die de N gebruikt. Je wordt op die manier direct of indirect bedreigd of gestraft, als je niet doet wat hij wil. De N gebruikt de kennis die hij van je heeft voor zijn dreigementen en om je te dwingen.

### Emotionele chantage

Op die manier krijgt hij al snel de macht over je. In veel gevallen ga je al snel teveel rekening houden met zijn verlangens, ten koste van je eigen behoeften. Door toe te geven, vlucht je in een tijdelijke illusie van veiligheid. Zo mijd je het conflict en de confrontatie.

In feite leer je hem hoe hij je emotioneel kan chanteren. Als je hem blijft belonen voor dat gedrag, zal hij het blijven doen. De N heeft weer zijn zin en dus lijkt het een tijdje goed te gaan, er volgt weer een hoogtepunt in de relatie.

### Patroon doorbreken

Hij merkt dat hij zijn zin kan krijgen en je dingen op kan dringen. Je krijgt weer even liefde. Jij weet inmiddels dat je alleen liefde kunt krijgen en aan zijn druk kunt ontsnappen, door zo snel mogelijk toe te geven. Zo wordt de basis gelegd voor een patroon van misbruik en emotionele chantage.

Veel belangrijker dan zijn gedrag proberen te veranderen, is de moed en het doorzettingsvermogen te hebben om zelf je houding aan te passen. Zonder jouw onbewuste medewerking in het proces is emotionele chantage niet mogelijk. Je kunt alleen dit patroon doorbreken door in te zien dat er voor chantage twee mensen nodig zijn.

De N kan je alleen emotioneel chanteren als hij de juiste manieren bij je heeft gevonden om dat te doen.

Als hij zich slecht gedraagt, sta erboven en laat hem je niet meer van slag brengen. Je kunt laten zien dat je teleurgesteld bent in hem, maar geef hem niet de controle over je levensvreugde.

# Verraden door liefde

## 6.2 Je kracht terugnemen

Als je wilt weten hoe je het beste met de N kunt omgaan moet je bij jezelf beginnen! Lees alles over narcisme. Breng die kennis in praktijk.

Je zult bij jezelf moeten beginnen met het veranderen van jouw perceptie over hem en vooral jouw reacties op hem. Later zal blijken dat dit veel meer uitwerking zal hebben, dan al het andere dat je probeert te doen.

Begin om je kracht terug te nemen, grenzen te stellen, je emoties te controleren en dit alles te blijven doen. Niets aan jezelf doen is het slechtste dat je kunt doen.

### Mentale barrière

Om jezelf te beschermen tegen de N moet je een mentale barrière opbouwen om ervoor te zorgen dat zijn woorden je geen pijn meer doen. Je voelt je misschien aangevallen of beledigd, maar je laat het je niet meer raken. Je weet immers wie het zegt.

Het is nuttig om in conflictsituaties steeds even een stap terug te doen en te onthouden: zijn gedrag is niet iets wat je kunt controleren, je kunt wel zelf bepalen hoe je op hem reageert.

### Onaantastbaar blijven

Weiger je schuldig te voelen of je emotioneel te laten chanteren. In de omgang met een N moet je begrijpen dat hij alles zal doen om je te bespelen. Blijf onaantastbaar. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar het is iets om continu aan te werken.

Als je een N macht geeft om emoties bij je op te wekken, ben je nog steeds een bron van aandacht. Ongeacht welke emotie. Alles waardoor hij aandacht krijgt, negatief of positief, vormt zijn bron.

De snelste oplossing bij emotionele manipulatie is het te negeren en heel zakelijk grenzen stellen. De N kan absoluut niet tegen jouw onverschilligheid! Dus, ook al voel je je van binnen niet zo, blijf gewoon rustig bij je standpunt. Je kunt hem het beste aanpakken met een toneelspel vol apathie.

Echt je kracht terug nemen, door grenzen te stellen en je emoties te controleren, zal je helpen om anders om te gaan met de N. Door dit alles te blijven doen, zul je ook weer de kracht terug vinden in de andere gebieden van je leven.

# Verraden door liefde

## 6.3 Grenzen stellen

Het is en blijft een prachtige eigenschap om veel van jezelf te kunnen geven, zeker in de liefde. Je mag alleen nooit over je persoonlijke grenzen heen laten gaan. Je kunt alleen grenzen stellen als je weet waar die grenzen daadwerkelijk liggen. Denk eens na over de volgende zaken die de N misschien wil controleren, zoals:

- Tijd
- Geld
- Contacten
- Keuzes en besluiten
- Niveaus van intimiteit
- Wie je bent en wat je doet

### Persoonlijke keuzes

Je kunt vanuit je eigen ervaringen vast nog wel een heel rijtje vaststellen van overschreden grenzen. Misschien controleert je partner je keuzes in kleding, vrienden of zelfs je eten en drinken. Besef goed dat dit soort zaken altijd jouw persoonlijke keuzes mogen zijn.

In overleg kun je soms een compromis sluiten over bepaalde zaken, het mag alleen nooit zo zijn dat iemand je deze zaken opdringt. Of het nu bewust of onbewust en door middel van manipulatie of niet gebeurt, dit soort zaken zijn jouw persoonlijke keuzes. Om die keuzes te bewaken behoor je jouw persoonlijke grenzen te stellen en te verdedigen!

### Stopteken

Het stellen van je eigen grenzen betekent dat je de N laat zien waar je grenzen liggen. Je geeft een stopteken als hij er op uit is om over je grenzen heen te walsen en je te beschadigen. Een van de duidelijkste tekenen dat je kunt weten dat je ferme grenzen moet stellen, is wanneer je nee zegt en hij weigert het te erkennen. Wees op je hoede als hij niet de waarde van jouw 'nee' erkent en wees nooit bang. Je kunt gewoon zeggen: 'Welk deel van het NEE heb je niet begrepen?'.

Het maakt niet uit of hij nu ontploft, je probeert te manipuleren, zielig doet, of gebruik maakt van zijn fysieke kracht om je mening te proberen te veranderen, het is allemaal hetzelfde gedrag. Hij probeert jouw grenzen te overschrijden!

### Laat maar

De N zal natuurlijk raar opkijken indien je vanaf vandaag niet meer bereid bent om je als deurmat te laten gebruiken. Misschien zal hij geïrriteerd, kwaad en verongelikt zijn en waarschijnlijk zal hij gaan zitten mokken, zoals een klein kind dat doet. Het maakt niet uit, laat maar! Hoe moeilijk het soms ook zal zijn. Wees je er dan bewust van dat, wanneer hij je grenzen overschrijdt, dit gelijk staat aan het steeds weer 'n stukje van jezelf verliezen... Misschien kom je er nu langzamerhand achter waar je grenzen liggen. Zorg ervoor dat je die grenzen niet meer laat overschrijden!

# Verraden door liefde

## 6.4 Gouden regels

*In de relatie met een N zijn er een aantal 'regels' die je kunt toepassen om jezelf te beschermen.*

1. Leef je eigen leven. Richt je op andere zaken dan je relatie met hem. Ga meer je eigen dingen doen.
2. Leer assertief te zijn. Reageer vanuit je innerlijke kracht. Zeg op een onbeladen, rustige manier wat je wilt zeggen. Zonder dat je daarbij vijandig bent, dichtklapt of jezelf overschreeuwt.
3. Sta niet in voor de gevolgen van zijn gedrag. Laat je niet verleiden dingen te doen die de narcist zelf moet opknappen. Aanvaard geen beloften, want dat is een manier om je zoet te houden. Verander ook niet wat je hebt afgesproken. Als er iets is afgesproken, hou je er dan ook aan.
4. Accepteer niets wat hij zegt zomaar als waarheid. De N is een pathologische leugenaar. Zijn woorden hebben vaak geen betekenis. Ga niet in discussie, maar blijf bij jouw eigen waarheid en waardigheid, want anders verliest hij nog meer zijn respect voor je.
5. Laat de narcist je niet te slim af zijn. Ga alleen in op redelijke verzoeken, laat de rest bij hem. Laat je door de narcist niet misbruiken of een loopje met je nemen. Doe niet mee aan zijn spelletjes om je uit de tent te lokken.
6. Omring jezelf zoveel mogelijk met 'normale' mensen. Bescherm jezelf om niet emotioneel afhankelijk te blijven van de N. Ga veel met je eigen contacten om.
7. Blijf realistisch. Blijf onder ogen zien dat zijn narcisme onveranderlijk is en het, in de meeste gevallen, steeds erger zal worden.
8. Dreig om weg te gaan als hij agressief of onredelijk is. Of, doe dat ook echt, wanneer de situatie onhoudbaar blijft.
9. Behoud je gevoel voor humor. Onverschilligheid en realiteitszin gecombineerd met af en toe een vleugje humor is de beste bescherming! Zie het belachelijke in van zijn kinderachtige gedrag!
10. Boven alles: verwacht niets, maar dan ook helemaal niets van hem! Van een klein kind kun je immers ook niets verwachten. Een klein kind geef je daarom ook geen verantwoordelijkheden.

Door bovenstaande zaken ook echt in de praktijk te brengen kun je jezelf een hoop frustratie besparen. Waar het uiteindelijk op neer komt is, om de N geen verantwoordelijkheid meer over jouw leven te geven!

# Verraden door liefde

## 7. KEUZES, OPTIES EN MOGELIJKHEDEN

*De relatie op deze manier voortzetten lijkt op een bepaald moment misschien ondraaglijk en weggaan lijkt net zo onmogelijk. Je voelt je machteloos. Toch heb je wel degelijk een keuze, al zie je dat nu misschien nog niet. In dit deel van het boek zullen we daarom dieper ingaan op die keuzes.*

De uiteindelijke keuze waar je zelf voor staat is om te blijven, of om de relatie te beëindigen. Beëindiging van een belangrijke relatie in je leven is nooit gemakkelijk en altijd verdrietig. Soms kun je onder druk gezet worden door vrienden, familieleden en anderen, om te vertrekken of om in de relatie te blijven, maar uiteindelijk ben jij de enige die de echte keuze maakt.

Het is misschien niet gemakkelijk maar je hebt altijd keuzes, opties en mogelijkheden. Hiervoor heb je het vaak wel nodig om de relatie in een ander perspectief te kunnen zien.

### Opties

*Als je je opties overweegt, moet je je bewust zijn van de volgende informatie:*

- Er is geen garantie dat, zelfs met de beste begeleiding, je partner zal veranderen. De N weerstaat therapie, ontkent het probleem en als hij wel in therapie gaat is hij de therapeut meestal tien stappen voor.
- De N zal beloften doen om te stoppen met het misbruik en te veranderen, hij zal je manipuleren om je ervan te weerhouden te vertrekken.
- Het misbruik zal blijven. Het wordt na verloop van tijd zelfs meestal ernstiger. De N zal je blijven controleren door middel van isolatie, intimidatie en bedreigingen.
- Je hebt het recht om je veilig te voelen en veilig te zijn voor fysiek, emotioneel en seksueel misbruik.

### Mogelijkheden

*Het is misschien niet gemakkelijk, maar je hebt de optie om assertief te worden, in plaats van hopeloos, defensief of agressief te zijn. Mogelijkheden om dat te doen:*

- De relatie minder hecht maken.
- Minder tijd met de N doorbrengen.
- Voorlopig getrouwd blijven, gescheiden wonen.
- Regelmatig een 'time out' nemen van de relatie.
- Jezelf in een positie van financiële onafhankelijkheid brengen.
- Telkens wanneer de N een conflict zoekt of je grenzen overschrijdt, tijdelijk vertrekken.
- Zelf in therapie gaan. Door helder inzicht van een derde, kun je jezelf beter beschermen en betere beslissingen over de relatie nemen.

Natuurlijk hoef je niet alle bovenstaande zaken uit te voeren. Het zijn slechts opties. Kies die dingen uit, die voor jou kunnen werken. Bescherm jezelf. Je hebt het recht om je veilig voelen en veilig te zijn voor fysiek, emotioneel en seksueel misbruik!

# Verraden door liefde

## 7.2 Moet ik hem verlaten

Blijven of weggaan. Dat is een vraag die alleen jij kunt beantwoorden en misschien is het hoog tijd dat je die vraag beantwoordt!

Elke situatie is uniek en terwijl de een kan worden overweldigd en verzwolgen in een narcistische relatie, ervaart een andere persoon misschien niet hetzelfde niveau van frustratie, boosheid, of andere emoties. Alleen jij weet welke rol je speelt in je relatie.

Het is niet mijn bedoeling om aan iedereen te vertellen die in een relatie zit met een narcist, dat die de relatie moet verlaten. Dat is niet realistisch. Het enige wat ik in dit boek doe, is het helpen met het identificeren van je gevoelens, zodat je zelf een beslissing kunt nemen. Jij bent de enige die dat besluit kunt nemen, het is helemaal aan jou.

### Overwegingen

Er zijn een aantal zaken die je moet overwegen, wanneer je beslist om te blijven of om de N te verlaten. Het kan nuttig zijn om een lijst te maken van de voors en tegens van het blijven of verlaten van de relatie.

*Vragen die je jezelf daarbij kunt stellen zijn:*

- Wat heb ik te winnen door te blijven of te vertrekken?
- Wat zijn mijn verwachtingen voor de toekomst?
- Wat ben ik bereid op te geven, indien nodig - materiële dingen, mijn gezondheid, mijn emotionele stabiliteit, mijn gevoel van eigenwaarde, enz.?
- Wat is de prijs die ik al heb betaald in deze relatie?
- Wat zal nu blijven of vertrekken betekenen over vijf jaar van nu?
- Wat zijn mijn waarden? Wat wil ik en wat vind ik belangrijk voor mijzelf?

Vergeet niet dat je van gedachten kunt veranderen en besluiten om te allen tijde te vertrekken. Kiezen om te blijven kan voor nu de beste optie lijken, maar als dat verandert, aarzel dan niet of voel je niet schuldig. Je hebt het recht om van mening te veranderen!

Misschien ben je nu nog niet zover om er definitief een streep onder te zetten. Maar er kan zomaar onverwacht iets voorvallen, waarbij je zeker weet tot hier en niet verder, nu is het genoeg!

# Verraden door liefde

## 7.3 Als je blijft...

Er zijn altijd situaties mogelijk waardoor je niet direct in staat bent de relatie te verlaten, maar ondertussen heb je wel andere mogelijkheden en opties.

Als je besluit om te blijven, zijn er een aantal dingen die je kunt doen om je situatie beter te maken.

Welk besluit je ook neemt, er zijn verschillende opties zodat je niet geheel machteloos bent. Hierdoor alleen al kun je starten met een positief proces tot innerlijke verandering.

*Onthoud daarbij de volgende zaken;*

- Ten eerste: in het omgaan met de N is het belangrijk om te onthouden dat niets werkt zoals dat bij 'normale' mensen werkt.
- Ten tweede: het heeft geen zin over de tekortkomingen van de N te klagen. Dat heeft uiteindelijk alleen maar een averechtse werking. Aanspraak maken op zijn redelijkheid en moraal heeft niet meer invloed op de N dan dat het heeft op een klein kind.
- Ten derde: erken dat hij een psychische stoornis heeft. Ook mensen met deze stoornis behoren net als elk ander mens met tact, respect en waardigheid te worden behandeld.

*Er zijn een aantal manieren om jezelf extra te beschermen:*

- Bouw een sterk ondersteunend netwerk op, bestaande uit vrienden, familie en professionals. Je moet mensen hebben buiten de narcistische wereld die je kunnen helpen. Het is heel gemakkelijk om anders volledig jezelf te verliezen in het narcistische drama.
- Wees vriendelijk voor jezelf! Ontwikkel een positieve manier van kijken naar jezelf en om tegen jezelf te praten. Gebruik dit om de negatieve reacties die je krijgt van de N tegen te gaan.
- Doe iets, waardoor je een goed gevoel over jezelf krijgt. Gun jezelf tijd voor het doen van dingen die je leuk vindt. De tijd die je hieraan besteedt zal van vitaal belang zijn voor je onafhankelijkheid.

Nog een aanvullende gedachten: ga visualiseren. Door vooruit te denken aan mogelijke scenario's, heb je een plan als back-up. Je mag namelijk niet, omdat de situatie verandert, afstappen van je plan om in de buurt van de N steeds rustig te blijven.

In plaats daarvan krijg je door te visualiseren de kans om na te denken over hoe je gaat reageren, in plaats van overheerst te worden door emoties.

# Verraden door liefde

## 7.4 Wanneer stappen ondernemen

Wanneer je vermoedens dat je partner een narcist is, steeds weer bevestigd worden, is het noodzaak om zelf de regie in handen te nemen. Meestal heb je er geen baat bij om de dingen nog langer voor je uit te schuiven.

*Het is belangrijk om de zaken niet op zijn beloop te laten wanneer:*

1. je niet meer jezelf bent;
2. je kinderen hebt die te lijden hebben van de situatie;
3. indien je gezondheid er onder te lijden heeft.

### Gezondheid

De relatie tast niet alleen je geestelijke gezondheid aan, maar ook je fysieke gezondheid kan er onder lijden. Door de uitputting van jezelf kan je algehele weerstand drastisch verminderen.

Soms dringt het zelfs pas tot je door als het bijna te laat is. Dan besef je plotseling: 'het leven is te kort om deze pijn te blijven verdragen!'

### Vrijheid

De relatie voldoet vast wel aan je fysiologische behoeften: voedsel, water, slaap, een dak boven je hoofd. Maar hoe zit het met de behoefte aan veiligheid, aan geborgenheid, aan waardering en ten slotte met jezelf kunnen zijn?

Deze 'grondbehoeften' worden je ontnomen en er zijn nog meer dingen die ontbreken zoals:

- vrijheid van gedachten;
- vrijheid om te zeggen wat je wilt;
- vrijheid om mensen te ontmoeten wanneer en waar je wilt.

Door de narcistische misleiding worden de 'basisbehoeften' waar iedereen recht op heeft, aangetast.

### Plichten en rechten

Als mens heb je het recht op vervulling van deze vrijheden, ze zijn onderdeel van de fundamentele mensenrechten. Het is een plicht naar elkaar als mens en we zouden deze rechten en vrijheden moeten beschermen. In plaats daarvan worden deze rechten in dit soort relaties vaak ernstig aangetast. Indien je partner continu deze rechten ondermijnt, is het tijd om stappen te ondernemen.

Niemand anders dan jijzelf kan voor jezelf en eventueel de kinderen voor een veiligere omgeving zorgen, waarin jullie je wél geborgen en gewaardeerd voelen en waarin iedereen zichzelf kan zijn!

# Verraden door liefde

## 7.5 Toekomst

Het misbruik zal op zeer subtiele wijze begonnen zijn - door middel van aanvallen op je gevoel van eigenwaarde, je vaardigheden als persoon en door je langzaam te isoleren van anderen. Vaak is het niet totdat je jezelf 'gevangen', voelt, hetzij emotioneel, financieel of sociaal, dat je erkent hoe destructief de relatie is geworden.

Ik wil je niet verontrusten, maar het kan dus nog slechter worden. Hoe langer je in interactie blijft met de N, hoe meer hij je zelfbeeld om zeep zal helpen. Omdat je zelfbeeld en je energie uitgeput raken, zul je je extra afhankelijk van hem voelen en zo blijf je nog langer: 'In de Ban van de N'.

### Drugsverslaafde

De N krijgt zijn psychische bevrediging vanuit de buitenwereld. Dit kan in de vorm van aandacht, macht en bekendheid zijn. Na verloop van tijd zal hij verslaafd raken aan deze vorm van psychische bevrediging.

Net als bij andere verslavingen, zal de N zonder deze narcistische psychische bevrediging ontwenningsverschijnselen krijgen, vergelijkbaar met een drugsverslaafde.

De drugsverslaafde heeft steeds een hogere doses van een middel nodig om hetzelfde effect te krijgen. De N heeft vaak steeds meer aandacht, macht, woede en bekendheid nodig en hij zal net als een drugsverslaafde alles doen om dat te verkrijgen.

Zoals bij elke hard drug zal ook de behoefte aan aandacht steeds groter worden. De N heeft het dan ook nodig om je steeds meer te misbruiken. Hoe meer hij erin slaagt je te misbruiken, hoe vaker het zal gebeuren. Hoe langer de relatie duurt, des te erger het misbruik meestal zal worden.

### Permanente stoornis

Wat je hier leest ligt misschien in jouw geval allemaal wel wat genuanceerder, of juist niet. Elke stoornis heeft zijn eigen gradaties en zo kan de ene N zich veel extremer manifesteren dan de andere. Het kan ook zijn dat je de waarheid nog niet kunt zien en probeert zijn gedrag voor jezelf goed te praten. In dat geval zul je veel van wat hier staat proberen te ontkennen en bagatelliseren. Of misschien hoop je nog steeds dat hij wel zal veranderen.

Wanneer je eenmaal ziet, dat de narcistische stoornis van toepassing is op het gedrag van je partner, dan kun je het vermogen om te veranderen, te groeien of het ontwikkelen van inzicht, ook toepassen op hem.

Proberen een narcist te veranderen is net zoiets als van een homo een hetero proberen te maken. Beiden kunnen zich tijdelijk best anders voordoen, maar daarmee verander je de persoonlijkheid nog niet. Zijn gedrag in het verleden, is een garantie voor de toekomst.

# Verraden door liefde

## 8. JE LEVEN IN EIGEN HAND NEMEN

*Je kunt veel kracht putten uit het ontwaken uit de illusie waarin je leefde en het terug nemen van de controle over je leven! Het opmerken en erkennen van de destructiviteit in de relatie is de eerste stap om dit te beëindigen.*

Je kent de uitdrukking vast wel: ‘waar je mee omgaat, daar word je mee besmet’.

Het is van groot belang dat je dit beseft en het inzicht krijgt dat een narcistische partner je geluksbeleving in de weg staat. In eerste instantie komt dit doordat je moet (over)leven met zijn egocentrisme. Daarnaast heb je door de relatieproblemen doorgaans een extreem gespannen en obsessieve manier van leven ontwikkeld, waar je je misschien nog nauwelijks bewust van bent.

### Inzicht

Zijn egocentrisme maakt de N egoïstisch, arrogant en respectloos. Hieruit ontstaat zijn voortdurende neiging tot overheersing en vernedering, die jou het leven zuur maakt. Ik hoef je waarschijnlijk niet te vertellen dat dit het vermogen tot beleving van geluk en liefde totaal kan blokkeren.

Ook zijn jaloezie, agressie, strijd, afgunst, wraak en geweld zijn een aanslag op je welzijn. Al het mooie en positieve in je leven en alles wat daarmee te maken heeft, zal hij proberen te verpesten. De enige mogelijkheid om je potentiële levensvreugde te vergroten, is om jezelf te beschermen.

Leer de problemen, die de N met zich mee brengt, zo veel mogelijk te herkennen en handel vanuit die nieuwe inzichten. Dat zal al snel een stuk ontspannender leven.

### Eigen koers

Door meer gericht te zijn op je eigen behoeften, zul je het niet langer nodig hebben om zijn liefde te zoeken of om de N te veranderen. Je kunt niet meer doen dan je plan trekken en je eigen koers varen.

Wat je daarvoor in de eerste plaats nodig hebt, is een giga dosis zelfvertrouwen. Er zijn een heleboel manieren, van trainingen, boeken tot aan allerlei therapieën die je hierbij kunnen helpen.

Ontwikkel daarnaast je spirituele, sportieve en of creatieve kant. Zoek uit wat je rust, tevredenheid, plezier en vreugde geeft en besteed hier vanaf vandaag elke dag tijd aan. Puur en alleen voor jezelf!

Zoals gezegd, kun je een narcist niet veranderen, maar je kunt wel maatregelen nemen om zelf veranderingen in je leven aan te gaan, die je gelukkiger maken. Neem vanaf vandaag zelf verantwoordelijkheid voor de keuzes die je maakt!

# Verraden door liefde

## 8.2 De stille verbreken

Wanneer je niet meer om de harde waarheid van de destructiviteit in de relatie heen kunt, is het verstandig om jouw waarheid te gaan delen. Het eerste dat je moet gaan doen, is praten met anderen die begrijpen wat je doormaakt.

Echt, geloof me. Als je partner narcistisch is, dan is het vaak vernietigend voor je fysieke, emotionele en spirituele welzijn. Om die reden heb je hulp nodig. Meestal heb je verschillende soorten hulp nodig om 'uit de Ban' te komen van de narcist; hulp van experts, praktische hulp, emotionele ondersteuning en hulp van lotgenoten.

Allereerst moet je weten dat de hulp die je zoekt, soms niet zal werken... Dit is niet ontmoedigend bedoeld, maar uit eigen ervaringen en na het lezen van vele verhalen van vrouwen die jarenlang onbegrepen bleven, kan ik niet anders concluderen.

### Steun van je omgeving

Het is belangrijk dat je iemand vindt, die begrijpt wat je meemaakt. Die snapt waarom je voor de N op hetzelfde moment zowel intense gehechtheid als afkeer hebt. Die ziet dat je symptomen anders zijn dan louter die van een mishandelde vrouw en die begrijpt waarom de binding met deze man intens is.

De aard van het misbruik is zo verraderlijk en de stoornis van de N is zo verborgen, dat het moeilijk is voor degene die het niet hebben meegemaakt, om te kunnen begrijpen. Niet alleen je omgeving maar ook professionals herkennen vaak niet waar de problemen rondom narcisme vandaan komen.

Het ontbreken aan inzichten in de gevolgen van narcistisch misbruik bij anderen, kan het allemaal nog lastiger voor je maken. Zoek daarom alleen steun bij mensen die je serieus nemen, je geloven en je op zijn minst proberen te begrijpen!

### Hulp van lotgenoten

Sommige dingen kun je niet uitleggen, die moet je ervaren! Lotgenoten kennen alle ervaringen en kunnen je kracht, inspiratie en hoop bieden! Als je het gevoel hebt vast te zitten, weet dan dat je niet alleen bent. Anderen leggen dezelfde weg af naar het terugvinden van zichzelf.

Lotgenoten, fora en groepen, zitten vol met sterke, intelligente vrouwen die leven met een N, zo'n ex hebben, of proberen los te breken van de relatie. Zij weten wat het is, zij weten wat je doormaakt. Deze zaken kunnen goud waard zijn! Communiceren met lotgenoten kan je ook beter helpen te begrijpen waarom een narcist doet wat hij doet. Nog belangrijker is dat het je helpt te begrijpen dat jij niets verkeerd hebt gedaan! Dat je niet zwak, dom of gek bent. Het heeft niets met jou te maken en het is op geen enkele wijze jouw schuld. Het gaat alleen maar over hem!

# Verraden door liefde

## 8.3 Therapie

Ongeacht of je besluit te blijven of de relatie te verlaten, kun je hulp zoeken bij professionele hulpverleners, therapeuten of coaches. De meeste van deze personen kunnen een waardevolle bron en uiterst nuttig zijn. Let wel op, want sommigen zullen niet de ernst van de acties van de N herkennen, of geen inzicht hebben in hoe de acties van de N van invloed zijn op jou.

Sommigen zullen je melden dat je zelf een bijdrage levert aan het misbruik, of meer begrip voor je partner moet hebben. Anderen plakken je het etiket op: 'laag gevoel van eigenwaarde', 'co-afhankelijk', 'borderline' of 'labiel.' Al dit soort zaken plaatsen de schuld en verantwoordelijkheid op jou en kunnen je situatie verergeren.

Als je hulp zoekt bij iemand die het narcistisch misbruik toeschrijft aan jouw gebreken, dan is het verstandig andere hulp te zoeken. Zoek een andere persoon of instantie, met een duidelijk begrip van misbruik.

### Relatietherapie

De psychologie en relatietherapie is uitgegroeid tot een vrij standaard benadering. Het mag duidelijk zijn dat dit niet altijd werkt.

De dynamiek in een narcistische liefdesverhouding is echt anders dan in andere vormen van relaties. Dit is de reden waarom dit soort relaties meestal niet worden geholpen door relatietherapie of andere voorkomende vormen van interventie.

In relatietherapie wordt er meestal vanuit gegaan dat er bij conflicten en ruzies twee mensen zijn betrokken, die ieder hierin een aandeel hebben. Ik kan je vertellen dat jouw aandeel in de relatieproblemen met de N, erg beperkt is. Jij bent niet het probleem, dat is hij!

Toch zal de N de therapeut met zijn charmes vaak zo weten te bewerken dat het allemaal aan jou ligt. Of hij leert nog meer wat normaal, gewenst gedrag is. Zijn behendigheid om jou te kwetsen zal daardoor alleen maar groter worden.

### Voor jezelf

Als je denkt dat hij wel zal genezen door therapie, ben je nog altijd *'In de Ban van de N'* en geloof je in een illusie. De waarheid is dat hij een permanente stoornis heeft. Er is geen enkele therapie die dat kan verhelpen!

Als je overweegt om in therapie te gaan, doe het dan puur en alleen voor jezelf. Probeer niet om de narcist mee te slepen, het is zinloos!

# Verraden door liefde

## 8.4 Je weg vervolgen

Omdat je geleerd hebt om de N in het centrum van je aandacht te zetten, in plaats van jezelf, moet je weer gaan focussen op JEZELF. Focus op zaken die jou gelukkig maken! Je hebt het nodig om weer in contact te komen met de innerlijke ervaringen en persoonlijke overtuigingen.

*Dit vereist dat je:*

1. jezelf op de eerste plaats gaat stellen;
2. serieuze keuzes gaat maken;
3. je balans gaat hervinden;
4. je tijdschema's gaat aanpassen aan je eigen wensen;
5. een prioriteit gaat maken van je familie en vriendschappen.

### Een andere weg

Misschien denk je dat je geen andere keus hebt dan te leven met pijn, ellende, verdriet met de bijbehorende klachten, etc. Niets is echter minder waar. Er is een andere weg. Je zit nu op de weg met enkel eenrichtingsverkeer in de relatie. De andere weg is een splitsing, die je voor de keus stelt om met de N en zijn gebrek aan liefde verder te gaan, of op weg te gaan naar gezondheid en nieuw levensgeluk, door je leven weer in eigen hand te nemen.

Realiseer je dat je het recht hebt om je eigen keuzes te maken en dit zelfs pure noodzaak is, om jezelf te beschermen. Hoe dan ook, je levensgeluk vraagt er om dat je de volledige verantwoordelijkheid neemt, voor je eigen leven. Deze verantwoordelijkheid begint met de reis terug naar jezelf. Een reis waarin je onderweg zeker hobbels tegen kunt komen, maar waardoor je uiteindelijk stap voor stap volledig weer jezelf kunt zijn.

### Nieuw bewustzijn

Je gedachten en werkelijkheid zijn door de N verward en het kan lang duren om alles op een rijtje te krijgen en jezelf opnieuw te vinden. Aanvankelijk kun je tijdelijk worden verlamd van angst door je nieuwe bewustzijn, maar de enige manier om vooruitgang te boeken is door het aanvaarden van de werkelijkheid voor wat die is.

Ontkenning kan je ergste aartsvijand zijn. Door het gebrek aan kennis en begrip van narcisme is het gemakkelijk om lang in de ontkenningsfase te blijven. Weigeren om de waarheid te erkennen is niet moeilijk als je geen kennis hebt. Het is dus belangrijk dat je bewustzijn over zijn narcisme blijft groeien.

### Stap voor stap

Wanneer je stap voor stap je gevoel volgt en die dingen doet die nodig zijn, zullen je gevoelens en de manier waarop je tegen jezelf en je leven aankijkt veranderen. Hiermee zal ook je relatie veranderen. Uiteindelijk zal dan ook je idee omtrent het beëindigen of behouden van je relatie veranderen.

# Verraden door liefde

## TOT SLOT

Hoe je verder kunt lees je in deel 2

Ging dit eerste deel van het drieluik Verraden door liefde vooral over de kenmerken van de narcist in de relatie, en hoe je in de ban raakte. Het volgende deel gaat over jou en hoe je de ban kunt verbreken.

Blijf lezen, blijf studeren en vooral blijf JEZELF!

## Verraden door liefde

# Verraden door liefde

Over het herkennen, hanteren en herstellen van narcisme in relaties.

### HERKENNEN

Deel 1: In de Ban van de N  
*Over je Zelf verliezen*  
© 2012 - Mjon

### HANTEREN

Deel 2: De Ban verbreken  
*Over je Zelf bevrijden*  
© 2013 - Mjon

### HERSTELLEN

Deel 3: En nu IK!  
*Over je Zelf terug vinden*  
© 2014 - Mjon

## **Verraden door liefde**

Bezoek ook de website:

**[www.narcismeinrelaties.nl](http://www.narcismeinrelaties.nl)**