

Inhoud

Voorwoord	8
Disclaimer	11
1 – Inleiding in de persoonlijkheidspsychologie	12
De definitie van persoonlijkheid	13
De dynamiek van persoonlijkheid	15
De stabiliteit van persoonlijkheid	18
De erfelijkheid van persoonlijkheid	20
Persoonlijkheid en zelfconcept	26
Hoe persoonlijkheid ons vormt	30
De Big Five-persoonlijkheidstheorie	33
Persoonlijheidsstoornissen	40
De cluster A-persoonlijheidsstoornissen	42
De cluster B-persoonlijheidsstoornissen	48
De cluster C-persoonlijheidsstoornissen	57
De narcistische persoonlijkheidsstoornis toegelicht	63
2 – De narcistische persoonlijkheidsstoornis volgens de DSM-5	65
De DSM-5 als classificatiesysteem	66
De 9 officiële narcistische kenmerken volgens de DSM-5	71
Wanneer is een persoonlijkheidsstoornis pathologisch?	88
Psychopathie versus sociopathie	94
Primair versus secundair narcisme	98
3 – Hoe ontstaat narcisme	102
Narcisme en erfelijkheid	103
Narcisme en de neurobiologie	111
Hechtingsstijlen	113
De ambivalente of onveilige hechtingsstijl	120
De vermijdende hechtingsstijl	124
De gedesorganiseerde hechtingsstijl	128
De veilige hechtingsstijl	132
Verworven gehechtheid	136
4 – Het mechanisme van narcistisch gedrag	141
De 5 kernpatronen van narcistisch gedrag	142
De interpersoonlijke kenmerken	145
De gedragsmatige kenmerken	149
De ontregelende kenmerken	152

De antagonistische kenmerken	156
De cognitieve kenmerken	161
De dynamiek van het narcistisch ego	165
Een gebrek aan empathie	167
De drang tot dominantie	169
De behoefte om indruk te maken	171
De afwezigheid van gewetensvorming	174
Narcistische jaloezie	176
Emotionele en psychologische onvolwassenheid	179
Grensoverschrijdend gedrag	181
Misleiding en bedrog	184

5 – Narcistische manipulatietechnieken 186

Waarom narcisten emotionele manipulatie toepassen	187
Love bombing	206
Gaslighting	214
Projectie	227
Hoovering	236
Future faking (toekomstvervalsing)	243
Triangulatie	251
Lastercampagnes	262
Dwangmatige controle	268
Flying Monkeys	272
De stiltebehandeling (stonewalling)	278
Pathologisch liegen	291
Schuldafschuiving	295
Spookgedrag (ghosting)	299
Reactief misbruik	305

6 – De 6 typen narcisten 309

Is iedereen een narcist?	310
Narcisme en andere neurologische oorzaken	314
Prosociaal narcisme	317
Open of grandioos narcisme	319
Filantropisch narcisme	322
Somatisch narcisme	325
De impact van prosociaal narcisme	328
Antisociaal narcisme	331
Verborgen of heimelijk narcisme	333

Antagonistisch narcisme	336
Kwaadaardig narcisme	339
De impact van antisociaal narcisme	342
Een combinatie van verschillende type narcisme	344
7 – De relatiekenmerken per type narcist in romantische relaties, vriendschappen en familie	347
De open of verborgen narcist in relaties	348
De filantropische narcist in relaties	354
De somatische narcist in relaties	360
De verborgen of heimelijke narcist in relaties	366
De antagonistische narcist in relaties	374
De kwaadaardige narcist in relaties	381
De complexiteit van narcistische types en hun impact	387
8 – De cyclus van narcistisch misbruik	389
Wat houdt de cyclus van narcistisch misbruik in?	390
De fase van idealisering	392
De fase van devaluatie	395
De fase van herhaling	398
De fase van afdanking	400
Narcistisch misbruik in verschillende soorten relaties	402
9 – De gevolgen van narcistisch misbruik	404
Narcistisch misbruik en de gevolgen voor het brein	405
Narcistisch misbruik en de gevolgen voor het lichaam	413
Traumabonding	416
Het narcistisch slachtoffersyndroom (NSS)	421
Codependentie	426
Cognitieve dissonantie	431
Brain fog (hersennmist)	436
Posttraumatische stressstoornis (PTSS)	440
Complexe posttraumatische stressstoornis (CPTSS)	445
Verlatings- en bindingsangst	451
10 – Zijn narcisten zich bewust van hun gedrag	455
De lagen van narcistisch bewustzijn	456
De onbewuste narcist	458
De halfbewuste narcist	460
De bewuste narcist	463

Het strategisch zelfbewustzijn van narcisten	456
Een oncontroleerbare drang naar externe validatie	468
Slachtoffers gebonden houden	470
11 – Hoe narcisten hun slachtoffers kiezen	472
De narcist en traumatische (levens)ervaringen	473
Waarom narcisten leedvermaak nodig hebben	478
Waarom narcisten op kwetsbare en gevoelige mensen vallen	482
Narcisten versus onafhankelijke mensen	489
12 – Waarom slachtoffers op narcisten vallen	493
Hoe slachtoffers tegen relaties aankijken	494
De zorgzame en empathische partner	498
Slachtoffers die de narcist willen beter maken	502
Grenzeloze liefde en relatieverlating	507
De goedgelovige en onzekere partner	511
13 – Waarom narcisten niet veranderen	514
Het verschil tussen persoonlijkheid, karaktereigenschappen en gedrag	515
Een persoonlijkheidsstoornis versus de persoonlijkheid	518
Hoe narcisten zichzelf en anderen zien	522
Een gebrek aan zelfbewustzijn	526
Narcisten en therapie	529
De kracht van afscheid nemen wanneer de narcist niet verandert	533
De Grey Rock-methode	537
Slotwoord	542
Geraadpleegde bronnen	543
Overige werken van de auteur	547
Contact met de auteur	551