

Narcisme en toxische relaties (ont)snappen

Leesexemplaar

© 2023, Gina Peeters en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en
schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke
uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrek-
king tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or
made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical,
without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *Narcisme en toxische relaties (ont)snappen* hebben
wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen
achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Disclaimer: Over het algemeen wordt in dit boek naar de narcist en het
slachtoffer verwezen met 'hij'. We willen benadrukken dat dit een louter
pragmatische keuze is vanwege de leesbaarheid. Uiteraard zijn er ook
vrouwelijke narcisten en slachtoffers en worden ook zij hiermee bedoeld.

Omslagontwerp: Whitespray
Vormgeving: Pelckmans Uitgevers
Auteursfoto: © Dieter Bacquaert

D/2023/0055/302
ISBN 978 94 6337 688 4
NUR 740
THEMA V

Ook verkrijgbaar als:
E-book: ISBN 978 94 6337 835 2
Luisterboek: ISBN 978 94 6310 605 4

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be

 twitter.com/Pelckmans_be

 instagram.com/pelckmans.be

GINA PEETERS



narcisme

EN TOXISCHE RELATIES
(ONT)SNAPPEN

P E L C K M A N S

INHOUD

Inleiding	8
1 Wat is er aan de hand?	13
Narcisme in onze samenleving	16
2 Toxische relaties	21
Wanneer is een relatie toxisch?	22
Is een relatie met een narcist altijd toxisch?	30
3 Narcisme snappen	33
Mythologie: het verhaal van Narcissus	36
Wat is narcisme?	37
Gezond versus ongezond narcisme	39
Kenmerken van narcisme	42
De impact van de jeugd en de opvoeding op de ontwikkeling van narcisme	49
Soorten narcisten	53
Wat zegt de neurowetenschap over het brein van de narcist?	60
Narcisten en verslavingen	63
Seksverslaving bij narcisten	68
Ligt narcisme aan de basis van verslaving?	71
Narcisten en onstabiele vriendschappen	74
Narcisme in een gezin of familie	80
Kan een narcist genezen?	87
4 Slachtoffer of speelbal?	91
Types speelbal	95
Fasen in de relatie met een narcist	98

5 Rode vlaggen – de technieken van de narcist 113

Flirten en charmeren	117
Catfishing	119
Grooming	122
Isoleren	124
Emotionele chantage	128
Gaslighting	131
Stonewalling of stiltebehandeling	135
Negging	136
Kwaadspreken	140
Liegen	144
Triangulatie	145
Schuldombkering: de narcist beschuldigt de ander van narcisme	148
Reactief misbruik	149
Dogwhistling	153
Flying monkeys	156
Ouderverstoting	160
Hoovering	163
Narcistische collaps	168

6 Ontsnappen aan narcisme 177

Het belang van zelfkennis	179
Stel jezelf de juiste vragen	180
Luister naar de signalen van je lichaam	181
Wie ben ik in het verhaal?	183
Innerlijke driver of drijfveer	185
Werken aan veerkracht, bewegen van overdrive naar drive	187
Waarom hou ik nog van mijn ex?	189
Een keuze maken	191



Verbreken van de relatie met een narcist	193
Closure: Het belang van afsluiten	196
7 Hoe omgaan met narcisten?	199
Grenzen identificeren en bewaken	201
Hoe kan je je grenzen aangeven?	204
Wees voorbereid op weerstand	206
Stel consequenties vast	207
Herstel na een verbale aanval	208
Speel het spel niet (meer) mee	208
De narcist confronteren met zijn leugens	210
Gevoel van onrecht	212
Getuigenissen van herstel- en ontsnappingstrajecten	213
Conclusie	220
Dankwoord	222

| Inleiding

Doodop, moegestreden, vastgelopen in een doolhof van onzekerheden en verdriet.

Zo voelde ik me de dag, waarop mijn toxische relatie stopte. Zoekend naar een manier om met al mijn emoties om te gaan begon ik op die bewuste dag van mijn relatiebreuk te schrijven in een dagboek.

Dag 1

Tranen die stromen. Blijven stromen.

Huilen voor een ongezonde relatie, die ik eigenlijk zelf al lang niet meer wil.

Wat schuilt er dan achter die tranen?

Verlies, leegte, verlangen, aantrekken, afstoten, afwijzing ...

Mijn hart bonst hard, diep in mij.

Alweer.

Het is niet nieuw, dit verdriet.

Maar wel elke keer weer even hard.

Waarom?

Er is geen waarom.

Het is een logisch gevolg van een relatie die ten dode was opgeschreven.

7 jaar gevochten, tegen de stroom in gezwommen, blijven geloven, blijven liefhebben.

De strijd is gestreden.

Nu enkel nog de liefde uit mijn lijf laten stromen.

Met elke traan een beetje meer.

Ik wil in mijn hoofd geen boosheid voelen.

Ik ben dankbaar, ik ben dankbaar, ik ben dankbaar ...

Ik moet het blijven herhalen.

Dankbaar voor de kans om te ontsnappen uit een wereld die me al enige tijd verstikte, maar waar ik niet zelf uit raakte.

Dankbaar om de nieuwe kans. Al is het moeilijk om niet te weten wat dat nieuwe is.

Dankbaar dat ik weer mezelf kan zijn, mezelf kan vinden.

Vandaag, zoveel jaren later, sta ik sterk en positief in het leven. Ik veerde op, ging op zoek naar antwoorden, wilde begrijpen wat ik had meegemaakt tijdens de relatie en na het verbreken ervan. Wie was ik? Wat was mijn aandeel? Wie is hij? Hoe kan ik zijn gedrag begrijpen? Hoe kan ik het manipuleren stoppen?

Aan het begin van dit boek wil ik, vanuit het diepste van mijn hart, iedereen bedanken die me geholpen heeft bij mijn herstel- en groeiproces. Mijn familie, vrienden en mijn huidige partner, zij vullen mijn hart met oprechte vriendschappen en waardevolle liefde. Op wankelende momenten ervaren dat je omringd bent met een baken aan steun en hulp, een mens wordt er week van.

Dit boek gaat over toxische relaties en narcisme en hoe je ze kan herkennen. Meer nog, hoe je ze kan begrijpen en hoe je ermee kan omgaan of eraan ontsnappen.

Dit boek gaat niet (alleen) over mijn zoektocht, maar over de zoektocht van velen.

Nadat ik in een tv-programma had getuigd over mijn ervaring met een toxische relatie en met narcisme, werd ik overstelpt met reacties. Mijn mailbox pulde uit, ik kreeg via sociale media talrijke berichten en waar ik ook verscheen, spraken mensen me aan om hun verhaal te doen.

Velen vroegen om hulp en coaching om te kunnen ontsnappen uit hun toxische relatie of wilden van me weten hoe ze ervan konden herstellen. Dat vele lotgenoten schade hebben opgelopen door een relatie met een toxisch persoon, dat was duidelijk.

Ik worstelde even met deze vele vragen. Wat moet ik hiermee? Waarom vragen zo veel mensen om hulp? Ben ik de juiste persoon om mensen te helpen en te begeleiden? Wil ik blijven aandacht besteden aan iets wat me zo ziek en boos heeft gemaakt?

Nadat de storm, die mijn publieke getuigenis op gang bracht, was gaan liggen voelde ik een sterke motivatie om actie te ondernemen. Mijn zoektocht en al mijn inzichten in toxische relaties en narcisme zijn van onschatbare waarde geweest voor mijn herstel. Ik las vele boeken en artikels over deze thema's, luisterde uren naar podcasts, sprak met psychologen en een psychiater, en volgde een opleiding tot narcismecoach. Wat houdt me tegen om mijn kennis te delen met al die mensen die zich herkennen in mijn verhaal?

10

Niets. Of niemand.

Ik stelde mezelf de vraag 'welk boek wil je dan schrijven?'

Ik wil het boek schrijven dat ik graag had gelezen op het moment dat ik zoekend en onwetend was. Een helder verhaal, dat iedereen kan begrijpen en dat herkenbaar is voor iedereen die in aanraking komt met narcisme. De narcist kan je partner zijn, je collega, baas, moeder, vader, zus, broer, dochter, zoon, schoondochter, schoonzoon, schoonmoeder, schoonvader, vriendin, vriend ... Over het algemeen verwijst ik in dit boek naar de narcist met 'hij'. Ik wil benadrukken dat dit een louter pragmatische keuze is vanwege de leesbaarheid. Uiteraard zijn er ook vrouwelijke narcisten en slachtoffers en worden ook zij hiermee bedoeld.

Ik hoorde zoveel verhalen en ze kropen allemaal onder mijn huid. Herkenbaar zullen zeker heel wat situaties zijn die in het boek beschreven worden. Het zijn de verhalen van Camille, Sally, Sofie,

Loena, Stefan, Maria, Liesbeth, Dirk, Nele, Marianne, Lies, Saïda en Bart. Vrouwen én mannen, want een toxische relatie met een narcist kan iedereen overkomen. Ik ging met hen in gesprek en luisterde naar wat hen is overkomen, welke vreselijke drama's ze meemaakten, hoe ze emotioneel en soms ook fysiek werden misbruikt en vooral hoe ze uit de mallemolens zijn ontsnapt of geleerd hebben hoe ze met narcisme kunnen omgaan. Met hun goedkeuring vertel ik hun verhalen omdat zij, net als ik, ervan overtuigd zijn dat hun getuigenissen anderen kunnen helpen.

Ik hoop dat dit boek is wat jij vandaag nodig hebt, een boek dat jou kan helpen om te *snappen* wat narcisme inhoudt, zodat jij eraan kan *ontsnappen*. Of anderen kan helpen om te ontsnappen.

Als beeld bij dit verhaal gebruik ik een vogel. Je ziet er misschien een pauw in, de vogel die zichzelf graag showt, die zich graag laat bewonderen door anderen. Je zal al meteen begrijpen dat dit een verwijzing is naar de grandioze narcist. Een vogel kan zijn vleugels echter ook spreiden, hij kan opstijgen, wegvliegen en ontsnappen. Ook al heb je misschien het gevoel dat je vleugels zijn gekortwiekt, toch kan je opnieuw leren vliegen. Jij kan deze vogel zijn. Indien je dit boek leest, omdat je tegen de mooie veren van een pauw bent aangelopen, dan schrijf jij misschien ook, net zoals ik, deze laatste zinnen in jouw dagboek van herstel:

Mijn hart en hoofd zijn genezen.

Ik ben vrij.

Gina





Leesexemplaar

1

Wat is er
aan de
hand?

Leesexamen



WAT IS ER AAN DE HAND?

*Gisteren zat ik hier met een vriend
We hadden het over toen ik jou verliet
Al best lang geleden, toch te lang gewacht
We hadden het over je ziel en je kracht
Hoe jij dat zo zag dan, hoe jij je gedroeg
Nee voor jou was er nooit iemand genoeg
Jij was 't speciaalst, deed nog nooit iets verkeerd
Met gesloten ogen bekeek ik het weer.*

*Hoe ik toen een meisje was, jij een vreselijke droom
Had mezelf het gezegd en mezelf het beloofd
Had het afgesloten, weg met verdriet
En ik zou het vergeten, maar het lukt me weer niet
Want de pijn die blijft, het zit dieper dan dat
Ik zou een moord doen, zodat ik je woorden vergat
Want dat klotegevoel, dat toen is ontstaan
Dat gaat nooit meer weg en dat heb jij gedaan.*

Meau

15

In 2021 veroverde de Nederlandse singer-songwriter Meau alle hitlijsten met 'Dat heb jij gedaan', een autobiografisch lied over de gevolgen van een relatie met een toxisch persoon. Net zoals ik herkenden vele mensen zich in dit nummer. Op YouTube werd de videoclip al meer dan twaalf miljoen keer bekeken en het lied werd 69 miljoen keer gestreamd op Spotify. Voor een Nederlandstalig nummer zijn dat duizelingwekkende cijfers. Ik geef het toe, ik heb een aandeel in die streams, want ik heb het nummer grijsgedraaid en telkens weer met tranen in de ogen en een sluimerende boosheid meegezongen. Over het succes van Meau en haar lied werd op nieuwssites geschreven, in tv-programma's werd over het onder-

werp gedebatteerd en er werden heel wat artikels over toxische relaties of narcisme gepubliceerd. Het taboe was doorbroken en de bal ging aan het rollen. Gesprekken over toxische relaties en narcisme waren niet meer weg te denken uit onze samenleving. Taboes doorbreken is een goede zaak, maar het is opletten geblazen dat we de nuance in deze materie niet verliezen. Ik stel vast dat het woord narcisme steeds vaker als goedkoop scheldwoord wordt gebruikt. Niet iedere vervelende persoon is een narcist. Niet elke egoïst heeft een toxische vorm van narcisme. Niet elke bullebak verdient het om het label 'narcist' te krijgen. Dit vraagt dus om de nodige nuance en kennis.

Narcisme in onze samenleving

Donald Trump, Kanye West, Pablo Picasso, Ike Turner, Madonna, de partner van je vriendin, je ex, je baas ... Het lijkt wel alsof er nooit meer narcisten waren dan nu. De term 'narcisme' wordt dan ook steeds vaker in het dagelijkse leven gebruikt. Dit heeft ervoor gezorgd dat we anderen vaker dan vroeger als narcist zullen bestempelen. Iedereen denkt er wel eentje of meerdere te kennen.

Laten we hier even bij stilstaan.

Zijn er vandaag meer narcisten dan vroeger? Onderzoek toont aan dat er wel degelijk meer mensen zijn met een ongezonde portie narcisme. Uit epidemiologische studies blijkt dat ongeveer zes tot zeven procent van de bevolking aan de criteria voldoet voor de diagnose narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS). Een

andere studie gebruikte een bredere definitie van narcisme en vond dat ongeveer een op de twintig mensen een hoog niveau van narcisme vertoonde. De kans dat je een narcist tegen het lijf loopt, is dus reëel.

Onderzoekers geven aan dat dit een gevolg is van verschillende factoren.

Eenzijds zijn de diagnostische criteria voor ongezonde vormen van narcisme en narcistisch persoonlijkheidssyndroom, de ziekmakende vorm van narcisme, in de loop der jaren veranderd en verfijnd. Dit heeft ervoor gezorgd dat deze gedragsstoornis steeds beter herkend en geïdentificeerd wordt. Dat heeft ongetwijfeld een impact op de cijfers.

Anderzijds suggereren onderzoekers dat ook maatschappelijke factoren een rol spelen. We leven in een wereld, waarin het ego steeds belangrijker wordt. Het individualistische karakter van onze maatschappij is de perfecte voedingsbodem voor het ontwikkelen van een ongezonde vorm van narcisme. Prestaties, successen, de perfecte looks, de hoeveelheid likes op sociale media, rijkdom, uiterlijk vertoon en ga zo maar door, krijgen steeds meer aandacht. Om graag gezien te worden of om erbij te horen moet je hoog scoren op deze zaken. Het ego moet worden gevoed om een gevoel van eigenwaarde te creëren. Helaas levert dit gedrag in eerste instantie persoonlijke winst op. Ongebreidelde eigendunk of een opgeblazen zelfvertrouwen loont volgens wetenschappelijke studies. Bij sollicitaties scoren mensen met narcistische trekken bovengemiddeld vaak succes, ook op romantisch vlak scoren ze goed. Tijdens speeddatingexperimenten bleken mensen, die hoog scoorden op de narcismeschaal, meer in de smaak te vallen bij de andere deelnemers, vooral dan voor een onenightstand. In een andere proef werden mensen met narcistische trekken

dan weer als aantrekkelijker beoordeeld dan minder narcistische deelnemers. Helaas blijft het succes niet duren en zal de honger van de narcist naar meer erkenning steeds toenemen. Door het mateloos opscheppen en ziekmakende gedrag geven ze anderen een onbehaaglijk gevoel en zullen ze velen van zich wegduwen.

Een andere maatschappelijke factor is de manier waarop kinderen worden opgevoed. De generatie ouders van vandaag, en daar reken ik mezelf ook bij, is meer gericht op positief motiveren dan op straffen. Ik blijf het een mooie overtuiging vinden, maar er zitten valkuilen in dit gedachtegoed. Als kinderen voortdurend lof krijgen, kunnen ze een overmatig gevoel van eigenwaarde ontwikkelen en zichzelf als superieur gaan beschouwen. Wanneer ze bovendien ook een tekort aan grenzen ervaren, niet voldoende gecorrigeerd worden of verantwoordelijk gehouden worden voor hun daden, kunnen ze een vorm van ongezond narcisme ontwikkelen. Het is dus de bedoeling het evenwicht te behouden tussen aandacht geven aan hun kwaliteiten, fout gedrag corrigeren en duidelijk afgebakende grenzen stellen. Kinderen groeien vandaag ook in veel kleinere gezinnen op, waardoor er een toename is van individuele aandacht en van gevoelens van eigenwaarde. We spreken zelfs over onze kleine prinsjes en prinsessen ... Hebben we nu met zijn allen een heel nieuwe generatie narcisten gekweekt? Natuurlijk niet. Om de ergste vorm van narcisme te ontwikkelen zijn er nog factoren nodig, daar lees je verder in dit boek meer over. Het in vraag stellen van onze maatschappij en van de opvoedingsmethoden in het kader van het toegenomen narcisme lijkt me wel interessant en nodig.

Het is een goede zaak dat narcisme en toxische relaties steeds gekender worden, zodat mensen die ermee geconfronteerd

worden, ze kunnen herkennen en de nodige taal hebben om dit bespreekbaar te maken. Toen ik jaren geleden te horen kreeg van een vriendin dat mijn partner een narcist is die mijn liefde niet verdiende, hoorde ik het in Keulen donderen. Ja, ik kende de legende van Narcissus, maar ik kon die moeilijk koppelen aan mijn relatie en het gedrag van mijn partner. Het was het begin van een lange zoektocht om narcisme te begrijpen en een manier te vinden om ermee om te gaan. Ik hoop dan ook dat het voor lotgenoten makkelijker is om te begrijpen wat ze meemaken. En vooral te weten dat het niet oké is.

Het is dus de bedoeling het evenwicht te behouden tussen aandacht geven aan kwaliteiten, fout gedrag corrigeren en duidelijk afgebakende grenzen stellen.



Leesboekvoorbeeld

2

Toxische relaties

Leesexamen



TOXISCHE RELATIES

Wanneer is een relatie
toxisch?

In een gezonde relatie zijn beide personen evenwaardig en kun je jezelf zijn. Je voelt je veilig, gewaardeerd en gerespecteerd. Er is sprake van een open en eerlijke communicatie, wederzijds vertrouwen en steun voor elkaar. Er is ruimte om jezelf te ontwikkelen en je dromen na te jagen. Uiteraard kent elke relatie uitdagingen, er