

DE NARCISTISCHE PERSOONLIJKHEIDSSTOORNIS (NPS)

In dit hoofdstuk zal ik dieper ingaan op wat een narcistische persoonlijkheidsstoornis omvat. Later in het boek heb ik het vaak over narcistische mensen of narcisme, daar bedoel ik de persoonlijkheidsstoornis mee of mensen die erg sterk neigen naar deze stoornis. Ik zal uitleggen hoe de stoornis is ontstaan, welke uitingsvormen deze heeft en wat de verschillen zijn tussen mannen en vrouwen die narcistisch zijn. Tevens zal ik uitleggen hoe een narcist omgaat met mensen met wie hij/zij een relatie heeft.

Narcisme is gedrag dat wordt gekenmerkt door een overdadige zelfbewondering, egoïsme, drang tot overheersing, niet-realistische ambitie, een obsessie met het eigen uiterlijk of de eigen persoonlijkheid en een gebrek aan empathie. Iemand die narcistisch gedrag vertoont is een *narcist*. De ernstigste vorm ontstaat als het gedrag zich ontwikkelt tot een narcistische persoonlijkheidsstoornis, de pathologische vorm van narcisme.

Op het eerste gezicht heeft een narcist een sterk gevoel van eigenwaarde en straalt zelfvertrouwen uit. Het tegendeel is waar. Narcisten hebben juist (onbewust) een slecht zelfbeeld en over-

TRAUMABONDING EN NARCISME

Hoe kan een narcist grip op iemand krijgen? Hoe weet hij/ zij de ander zo te raken? Dat laat je toch niet gebeuren? Ik zal in dit hoofdstuk uitleggen hoe dit gaat. De narcist begint namelijk met het masker van de perfecte partner, maar beetje bij beetje gaat dit masker af en komt de ware aard naar boven. De narcist kan zijn masker namelijk niet eeuwig op houden voor diens partner. Voor iemand anders, buiten de directe omgang, lukt dit vaak wel, maar binnen de relatie is dit niet vol te houden, de narcist wil immers enkel dat de eigen behoeften worden vervuld en niet die van de ander.

In onderstaande tekst komt het woord 'slachtoffer' terug. In dit boek leg ik uit dat een narcist niet bij voorbaat een dader is, onderstaande tekst zou dit kunnen suggereren. Echter gaat het hier alleen om traumabonding en daarbij is er altijd een slachtoffer. Immers iemand maakt bewust misbruik van de ander.

Traumabonding door iemand met een NPS

Ieder persoon heeft de natuurlijke behoefte om zich te verbinden met andere mensen. Deze behoefte houdt verschillende soorten relaties in stand. Wanneer jij je bang, onveilig of onzeker voelt dan zoek je deze relaties op om troost, warmte en begrip te krijgen. Je voelt je dan veilig en beschermd. Wanneer je ver-

HOOG SENSITIVITEIT EN NARCISME

Het is gebleken dat mensen die hoog gevoelig zijn narcisten aantrekken. Maar hoe kan dit eigenlijk? Er zijn verschillende bronnen te vinden over narcisme en hoog gevoeligheid, maar wat is de echte waarheid?

We hebben al uitgebreid stilgestaan bij narcisme, maar nog niet bij hoog gevoeligheid (HSP), dus laten we daar eens naar kijken.

Hoog sensitief (HSP) uitgelicht

HSP heeft een erfelijkheidsfactor. Uit klinische ervaring weten we dat wanneer iemand in de familie hoog gevoelig is, een of beide ouders dat ook zijn. Uit onderzoek blijkt dat het zogenaamde 5-HTTLPR-gen vaker bij hoog gevoelige mensen voorkomt. Dit gen maakt vatbaar voor depressie en angst onder negatieve omstandigheden, maar maakt ook extra talentvol onder positieve omstandigheden.

Je kunt HSP zien als een neutrale karaktereigenschap. Het ligt aan de omgeving of het goed of fout uitpakt. HSP'ers zijn veel gevoeliger voor de omgeving dan niet-HSP'ers. Daardoor hebben ze bijvoorbeeld eerder door hoe sociale relaties in elkaar zitten en welke emoties er spelen. Maar ze ervaren ook meer