

Narcisme als stoornis:
op weg naar herstel

Narcisme als stoornis: op weg naar herstel

Inna Boukreeva

Schrijver: Inna Boukreeva
Coverontwerp: Inna Boukreeva met Adobe
ISBN: 9789465204758
© <Inna Boukreeva>

Inhoud

Inleiding	7
1 Deel: De narcist	9
1.1 Narcisme als persoonlijkheidsstoornis	10
1.2 Typen narcist	15
1.3 De taal van de narcist	16
1.4 Afwezigheid van de narcist	19
1.5 De narcist herken je aan verslavingen	20
1.6 Het huis van de narcist vertoont vaak chaos	20
1.7 De narcist en kinderen	21
1.8 Seks met narcist	22
1.9 Verschil tussen narcist, psychopaat, autist	25
1.10 Kenmerken vrouwelijke psychopaat	30
1.11 Kan een narcist genezen?	32
2 Deel: Het slachtoffer	33
2.1 Symptomen narcistisch misbruik	35
2.2 Paniekaanvallen als symptoom	36
2.3 Lage eigen waarde is de basis	37
2.4 Co-dependentie	39
2.5 Vier typen slachtoffer	44
2.6 Type pleaser	44
2.7 Type hoogbegaafd	44
2.8 Type hoog sensitief persoon	45
2.9 Type borderline stoornis	46
2.10 Verschillen PTSS en borderline	48
2.11 Verschillen hoogbegaafd persoon en borderline	49
2.12 Verschillen borderline en narcist	50
2.13 Vicious cirkel in relaties	51
2.14 Psychisch geweld	52

2.15	Stockholmsyndroom, aangeleerde hulpeloosheid	53
2.16	Overlappende symptomen stoornissen	54
3	Deel : Genezen van het narcistisch misbruik	57
3.1	Leer van jezelf houden	57
3.2	Negatieve perceptiekaders doorbreken.....	58
3.3	Mishandeling en minderwaardigheid	59
3.4	Verander je mentaliteit en gedrag	61
3.5	Leer je grenzen stellen	63
3.6	Communicatie met de narcist	66
3.7	Narcist correct verlaten.....	68
3.8	Waarom jezelf veranderen moeilijk is	70
4	Bibliografie	71
5	Over de auteur	73

Inleiding

Gefeliciteerd met de aanschaf van dit boek over narcisme! Dit boek is in eerste instantie geschreven om jou te helpen de belangrijkste kenmerken van narcisme als pathologische aandoening in het gedrag van mensen te herkennen. Hiermee kun je niet alleen emotionele schade voorkomen, maar vaak ook materiële schade.

Daarnaast wordt in dit boek besproken welk type mens zich tot een narcist aangetrokken voelt. Er wordt stilgestaan bij het feit dat de narcistische persoonlijkheidsstoornis niet te genezen is, omdat het een pathologische aandoening betreft. 'Pathologisch' betekent namelijk 'ontstaan uit ziekte'.

Tot slot worden er diverse adviezen gegeven over hoe men het beste kan ontsnappen aan een verstikkende relatie met een narcist, of - als dat voorlopig niet mogelijk is - tijdelijk met de narcist kan leren omgaan. Een narcist is iemand die geen empathisch gevoel heeft, zichzelf superieur vindt en mensen als objecten beschouwt.

De meeste narcisten hebben een charismatische persoonlijkheid en zijn meestal geliefd in hun omgeving. Dit komt onder andere doordat ze hun hele leven hebben besteed aan het bestuderen van menselijk gedrag." Dit doen ze om mensen te manipuleren, en daarom kunnen de meeste narcisten uitstekend acteren. Naast de aanwezige en uitbundige narcist zijn er ook andere typen, zoals de verlegen narcist en de narcist-psychopaat. Meer hierover leest u verder in dit boek.

Het feit dat u dit boek nu leest, betekent dat u zich ervan bewust bent dat u verstrikt bent geraakt in een destructieve relatie met een persoon met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Daarom is het nu hoog tijd om te onderzoeken hoe u aan deze situatie kunt ontsnappen en, als dat voorlopig niet mogelijk is, hoe u de situatie kunt verzachten totdat u daadwerkelijk kunt ontsnappen.

Vaak geldt dat zodra u een narcistische persoon duidelijk maakt dat u hem of haar doorziet, trekt hij of zij de touwtjes alleen maar strakker aan.

Wanneer u zich momenteel in een narcistische relatie bevindt, bent u hoogstwaarschijnlijk al geestelijk uitgeput, en kan het voelen alsof u gevangen zit in een spinnenweb. Misschien bent u al verlamd door uw angsten, waardoor de macht van de narcist over u alleen maar toeneemt.

U probeert met hem of haar in gesprek te gaan, maar dat gesprek verloopt altijd eenzijdig, omdat de narcist u blijft verwijten maken. Misschien bent u inmiddels al geïsoleerd - de narcist heeft ervoor gezorgd dat u geen vrienden meer hebt en financieel mogelijk ook niet sterk staat.

Als u al tot dit punt bent gekomen, dan bent u een angstig wezen geworden. U bent het vertrouwen in uzelf kwijtgeraakt. Gelukkig is het nog niet te laat om uzelf te redden.

Onderschat de schade niet die een narcist kan aanrichten. Er is een groot verschil tussen een egoïst en een narcist. Een egoïst richt zich op zichzelf en veroorzaakt hiermee geen schade bij zijn naasten. Een narcist daarentegen mishandelt zijn slachtoffers psychisch en/of emotioneel. Dit leidt niet alleen tot psychische, maar vaak ook tot materiële schade.

Een narcist kan zijn eigenwaarde alleen handhaven door zijn partner klein en afhankelijk te houden. Hij geniet ervan wanneer zijn partner huilt, schreeuwt en lijdt.

Dit boek is gebaseerd op een reeks persoonlijke ervaringen van de auteur en is aangevuld met wetenschappelijke informatie afkomstig uit verschillende werken van bekende psychologen en psychiaters. Denk hierbij aan *Het drama van het begaafde kind* van Alice Miller en *Pesten en treiteren* van Marie-France Hirigoyen. Daarnaast wordt verwezen naar *Psychisch geweld in het dagelijks*