

Narcisme *is a bitch*

Eerste druk 2020
Tweede druk 2020

ISBN 9789090338880

© 2020 Jasmijn – Alle rechten voorbehouden.

Omslagontwerp © Canva

Omslagillustratie © Jasmijn

Illustraties © Jasmijn

Het is niet toegestaan om enig deel van dit document te
reproducieren, te dupliceren

of door te geven, noch in elektronische vorm, noch in
gedrukte vorm. Het opnemen van deze publicatie is streng
verboden.

Dit boek is opgedragen aan:
Alle dappere overlevers van narcistisch misbruik door een
moeder.

Inhoudsopgave

Inleiding	6
Doolhof narcisme	10
Narcisme begrijpen	11
Waarom is mijn moeder een narcist?	13
De wereld door een narcistische bril	19
Golden child en zondebok	31
Doolhof van Jasmijn	35
Puberellende	42
Controle en macht	46
Van wonderkind naar zondebok	51
Breken met je familie	58
Mag ik boos zijn?	65
Het kind in mij	69
Innerlijk kind-werk	81
Donorkind	94
Doolhof tips	100
Lees boeken en verzamel ‘bewijsmateriaal’	100
Symptomen narcisme	102
Quotes	104

Affirmaties.....	105
Dieren, kinderen, natuur	112
Epiloog.....	113
Aanbevolen literatuur en bronnen.....	115
Met dank aan.....	118
Over de auteur.....	119

Inleiding

Proficiat, omdat je zo dapper bent dit boek te kiezen over het meest complexe psychologische onderwerp dat er bestaat: Narcisme. En dan niet het populistische scheldw oord ‘narcist’, dat gebruik wordt voor egoïstische of zelfzuchtige mensen. Narcisme is a bitch gaat over de complexe psychische stoornis van jouw moeder waardoor jij in een beangstigend doolhof terecht bent gekomen. Toen ik, Jasmijn, het narcistisch misbruik in mijn leven net had ontdekt ben ik zoveel mogelijk boeken gaan lezen over narcisme. Persoonlijke verhalen, gebundelde blogs over narcisme, ervaringen van lotgenoten, ik las ze achter elkaar door. Maar wat ik echt nodig had was eigenlijk een boek met een beetje van alles wat. Een boek waar ik ervaringen kon lezen wanneer ik daar behoefte aan had, maar waar ik ook praktische tips kon vinden voor als ik in de

paniekstand schoot. Een boek over narcisme met eigenlijk van alles een beetje. En die vond ik niet.

Waarom jij dit boek hebt gekozen? Waarschijnlijk omdat je herkenbare gevoelens kreeg van de titel. Of omdat je snakt naar antwoorden in jouw proces. Jij zit nu of hebt gezeten, daar waar ik net uit kom op het moment dat ik deze inleiding schrijf. Ontkomen uit het onoverzichtelijke doolhof dat ontstaan is door het narcistisch misbruik door jouw moeder. Je voelt je angstig, in de war en je weet niet waar je heen zal gaan. De tijd staat even stil en je voelt je verdwaald. En precies dit gevoel gaf mij de aanleiding om te gaan schrijven. Om voor jou en de nog vele onwetenden *out there* hopelijk een hand te reiken om langzaam uit de ‘hel’ te kunnen ontsnappen.

In dit boek zul je gaan lezen dat je niet alleen bent in deze strijd ook al voelt het nu misschien nog wel zo. In dit boek zul je ook lezen wat je kunt doen als je paniek voelt opkomen en hoe je om kunt gaan met die kritische en negatieve stemmen in je hoofd. Dit boek zal jou veel inzichten geven in de keuzes die je hebt gemaakt onder invloed van het narcisme. Dit boek hoeft je niet braaf van

voor naar achter uit te lezen want je kunt gewoon een willekeurig hoofdstuk opzoeken als je net over dat ene onderwerp iets wilt lezen. Dit boek heeft geen hoofdstukken en houdt zich niet aan de geijkte romanregels. Want Jasmijn is opgevoed door een narcistische moeder en heeft een hekel gekregen aan regels, orde en gehoorzaamheid. Dit boek biedt ook de mogelijkheid om inspiratie op te doen en zelf te gaan schrijven. Schrijven kan helpen, schrijven kan helend werken en het is altijd goed wat je schrijft. Jij bent baas in jouw proces. Ieder verhaal is uniek, iedere ‘strijd’ is het waard om gedeeld te worden en iedere lotgenoot verdient het om gehoord te worden.

Mijn verhaal is niet uniek, helaas. De levensverhalen van volwassenen die opgevoed zijn door een narcistische moeder vertonen veel gelijkenissen. Wellicht is het een uitzonderlijk detail dat ik als donorkind op de wereld ben gekomen, maar los daarvan weet ik zeker dat jij meerdere van de volgende punten zult herkennen uit jouw verleden tijd: onderhuidse spanning, prestatiegericht, materialisme, verslaving, uiterlijk vertoon, een zondebok,

de golden child, schone schijn, kritiek, grenzeloos gedrag, denigrerend, psychologen, slechte relaties, eenzaamheid, angst, sociaal isolement en ga zo maar door. Dankzij dit boek zul jij je begrepen voelen, je zult je hopelijk iets minder alleen voelen en er zullen kwartjes gaan vallen over de vraagtekens die je nu misschien nog hebt over dit gruwelijk complexe onderwerp. Dit boek gaat jou verder brengen in de richting uit het doolhof. Ook al is het maar een klein stapje in de goede richting, daar wil jij heen en daar zul jij ook heen gaan.

Je bent nu al goed bezig, je bent al begonnen! Je hebt namelijk dit boek uitgekozen wat betekent dat je nieuwsgierig bent. Je hebt jezelf opengesteld voor nieuwe informatie en dat is een stap vooruit. Misschien vind je het nog eng en ben je bang om confronterende dingen te lezen, maar dat is niet erg. Lees het, laat het gebeuren, je mag je zo voelen. Stop wanneer je wil stoppen en lees verder als het goed voelt. Alles mag, jij bepaalt.

Lieve groet,

Jasmijn

Doolhof narcisme

*Om uit dit doolhof te geraken, zul je eerst moeten
begrijpen waar je bent.*



Narcisme begrijpen

Ik heb de oorlog niet zo zeer 'meegemaakt', ik ben de Tweede Wereldoorlog.

Het is nu 1:34u en ik kan nog steeds niet slapen, omdat er alleen maar van die verklaringen en ontdekkingen ontstaan in mijn hoofd die mijn gedragingen uit het verleden verhelderen. Deels is dit destructief gedrag, het nachten wakker blijven. Dat weet ik ook wel. Op deze dagen kan ik niks dan in bed liggen en lezen. Lezen, lezen, lezen. Ik voel gewoon dat ik dit nu nodig heb om alles goed te kunnen verwerken en tot me door te laten dringen. Want ik denk soms echt ineens van huh? Is dit een droom of zo? Is dit echt allemaal waar? En pfff... In deze fase wil ik ook helemaal niks van mijn proces delen met iemand zodat ik eerst al mijn eigen bevindingen zelf kan gaan begrijpen. Vertrouwen in mezelf dat ik hier zelf uit kan komen en ik onafhankelijk leer te zijn door zelfliefde en -respect te ervaren.

Op mijn achttiende vertrok ik voor drie maanden naar Australië met als doel vrij en onafhankelijk te kunnen zijn. Alleen beseftte ik me toen niet dat ik door de vele internationale telefoongesprekken naar huis (echt heel veel) alle controle weer terug gaf. Aan mijn moeder. Dit resulteerde dan ook in een telefoonrekening van 900 gulden. Weg van huis, fysiek vrij, maar door het geïnternaliseerde schuldgevoel en de aangeleerde afhankelijkheid richting mijn moeder voelde ik me verplicht om haar zo vaak te bellen. Tja, dus vanaf dat moment was ik de dochter die niet met geld om kon gaan.

Later ben ik uit rebellie deze stigma's bewust waar gaan maken door dan maar echte schulden te creëren. Het werd zo ingepeperd en aangepreft dat ik "het toch allemaal nooit zou leren". Haar dochter volwassen laten worden? Ben je gek. Kei hard op haar bek laten gaan en haar vervolgens ook nog een minderwaardigheidscomplex aanpraten.

Door dit soort flashbacks worden de patronen steeds zichtbaarder. Alleen waar begint mijn eigen 'schuld' of

aandeel en wanneer ligt de verantwoordelijkheid bij mijn moeder? Toen ik eenmaal meer had gelezen over narcisme en het enigszins een beetje begon te begrijpen, besepte ik me dat mijn moeder echt een narcistische persoonlijkheidsstoornis moest hebben. Maar voelt ze dan ook geen emoties?

Waarom is mijn moeder een narcist?

Het liefste zou ik nu tegenover mijn moeder willen zitten en haar recht in haar ogen aankijken. In mijn gedachte stel ik haar de vraag: ‘Mam, waarom ben jij een narcist?’. Gewoon omdat het kan. Maar dat kan natuurlijk niet. Een narcist mag je geen persoonlijke vragen stellen en een narcist mag je niet confronteren. Een narcist zal ook nooit in aanraking komen met psychologen of therapeuten. Psychologie is een soort vergif voor dit type mensen. Maar hoe kan ik er dan achter komen waarom mijn moeder zo is? Daarvoor moest ik de geschiedenis in. Haar geschiedenis. Ik moest me gaan verdiepen in de jaren waarin zij kind