

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 reproduceren, 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 overlevende van narcistisch misbruik door een moeder.

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Doolhof narcisme.....	11
Narcisme begrijpen.....	12
Waarom is mijn moeder een narcist?	14
De wereld door een narcistische bril	18
Golden child en zondebok	28
Doolhof van Jasmijn	31
Puberellende	37
Controle en macht.....	41
Van wonderkind naar zondebok	45
Breken met je familie.....	50
Mag ik boos zijn?	56
Het kind in mij	60
Innerlijk kind-werk	70
Donorkind	81
Doolhof tips	86
Lees boeken en verzamel ‘bewijsmateriaal’	86
Symptomen narcisme	88
Quotes.....	89
Affirmaties.....	90
Dieren, kinderen, natuur	96
Epiloog.....	97

Aanbevolen literatuur en bronnen	99
Met dank aan.....	102
Over de auteur.....	103

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 scheldwoord ‘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.*

