

BESCHERM jezelf tegen narcisten

JE WILT STRALEN ALS HET GODDELIJKE WEZEN DAT JE BENT. MAAR HELAAS, JE KOMT STEEDS MENSEN TEGEN DIE VERRAAD PLEGEN, JE EEN MES IN DE RUG STEKEN, JE EINDELOOS BESCHULDIGEN, EN JE ELLENLANGE BAGGERMAILS EN BRIEVEN STUREN. HET ZIJN DE NARCISTEN ONDER ONS DIE EEN SPOOR VAN VERNIELING ACHTER LATEN. WAT MOET TE DOEN TEGEN DEZE VORM VAN NEGATIVITEIT?

Het belangrijkste is misschien wel dat je eerst onderkend waar je mee te maken hebt en de schaduwkant onder ogen ziet. Narcistisch gedrag is een persoonlijkheidsstoornis, waarbij over alle grenzen wordt gegaan. Narcisten zijn kleuters in grote mensen lichamen. Het zijn egoïsten die geen enkele voeling hebben met de ander, noch in staat zijn om oprecht van iemand te houden. Jij moet doen wat in hun straatje past. De scenario's zijn wisselend. De ene keer word je in een 'betrokken gesprek' uitgehoord, waarna alle informatie tegen je wordt gebruikt. De andere keer speelt de narcist het slachtoffer omdat je het waagt hem tegen te spreken. Waar een normaal mens naar harmonie streeft, is hier het doel: 'verdeel en heers'. De lijst van achterbaksheden is lang, zo lang dat ervaringsdeskundige Sigrid van Dort er een dik boek over schreef: 'Ratgevallen'.

RATTEN

Sigrid is lang de dupe van narcisten geweest. Tegenwoordig maakt ze er korte metten mee. Zij noemt het beestje bij de naam: het zijn ratten. Dat is slikken, om je medemens als rat betiteld te zien, maar goed laten we verder kijken. Waarom die naam? Sigrid: "Omdat de meesten die narcistische kenmerken hebben nog veel meer rottigheid in zich hebben. Rat is een metafoor, een symbool, voor alles wat slecht en destructief is voor liefdevolle mensen met een geweten. Ze beschuldigen altijd iets of iemand anders voor iets en alles wat ze niet aanstaat. Het is nooit hun eigen fout en de oorzaak ligt altijd buiten henzelf. Het beschuldigen van anderen is een substantieel onderdeel van hun karakter. Het gaat niet om een boos iemand

die af en toe kwaad is in een vlaag van frustratie. Het gaat om diegenen die charmant en geïnteresseerd in je lijken te zijn. Het lijken echt leuke mensen in het begin, maar opeens realiseer je je dat je in een nachtmerrie terecht ben gekomen. Deze personen hebben een ongelofelijk destructief effect op jou. Ze kunnen zoveel pijn en stress veroorzaken dat je soms je hele leven nodig hebt om erachter te komen dat niet jij het was. Als je met zo iemand te maken hebt zul je het idee krijgen dat er iets mis met je is en dat als je maar beter, slimmer, en aardiger was al die negativiteit niet gebeurd was. Je hebt uiteindelijk het gevoel dat alles jouw fout is, je wordt er depressief van, veroordeeld jezelf, en je zelfvertrouwen brokkelt af."

HET GROTE GELIJK

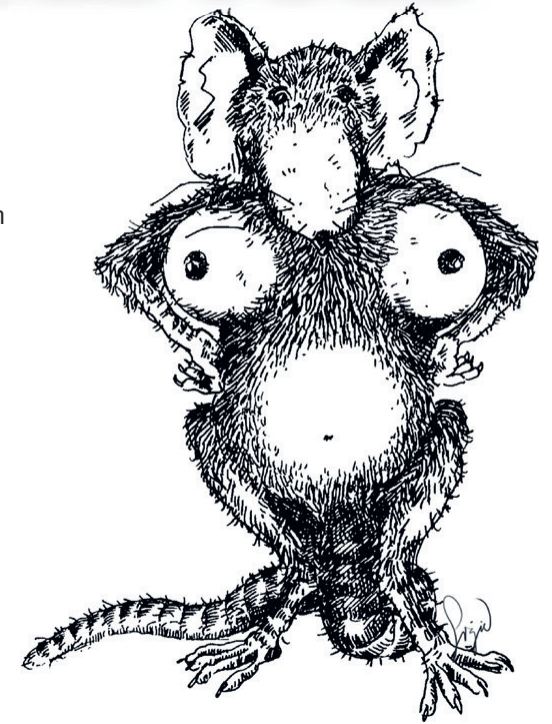
Komt je dit bekend voor? Inderdaad, het kan je kind zijn, je schoonmoeder, het hoofd van de afdeling, de buurvrouw. Een ratkind is voor iedereen gemakkelijk te herkennen, maar hoe het zit het bijvoorbeeld met de prins op het witte paard? Sigrid: "Ratmannen vallen op door hun kleding, een flitsende auto, of opschepperig gedoe over de carrière. Er bestaan ook stille sluipratten, maar de meeste narcisten willen indruk maken. Hij kan heel subtiel en vriendelijk beginnen, net alsof hij daadwerkelijk interesse in je heeft, maar er is nog een andere kant aan zijn karakter, dat merk je als je alsmaar naar beneden wordt gehaald. Hij laat je zitten met afspraken, liegt en bedriegt, is ontrouw, kortom het zijn de klootzakken. Maar vrouwen kunnen er ook wat van. Veelal is geen enkel normaal gesprek mogelijk. Ze weigeren

om naar zichzelf te kijken, stellen zich verdedigend op, en zijn maar op een ding uit: het grote gelijk. Daarnaast nemen ze geen verantwoordelijk voor hun gevoelens en gedrag. Ze liegen en zijn daar heel creatief in. Ze zijn in een kei in manipuleren en dreigen, het gaat steeds om de macht. Wat er ook gebeurt, en al doe je nog zo je best: jij bent altijd schuld. Jij kunt nooit iets goed doen.

NARCISTISCHE OUDER

De gevolgen van een narcistische ouder zijn voor de kinderen verwoestend in ieder opzicht. Sigrid is door een moederrat opgevoed. "Zowel bij de man als vrouw draait alles om aandacht. Aandacht is het voer en dat willen ze van jou. Narcistische vrouwen zijn de dramaqueens. Ze vallen op door extravagante kleding, hard praten of lachen, zogenaamd vrolijk, maar ondertussen terroriseren ze hun omgeving. Zij zijn het onbetwistbare middelpunt van het universum en iedereen zal zich daarin moeten schikken. De moederrat is subtiel, geniepig en maakt het leven van haar kinderen tot een hel. Veel mensen snappen niet waarom kinderen als ze volwassen zijn radicaal breken met hun moeder.. Sommigen blijven ook als ze volwassen zijn zitten met zo'n ratmoeder die ze terroriseert, waarvan ze het gezin probeert te verwoesten of minstens conflicten probeert te veroorzaken. Dit geniepig verborgen achter ontelbare drama's. Wreedheden zijn verpakt in liefde. Ze wil alleen maar het beste voor je. Ze wil je alleen maar helpen. Ze manipuleert je emoties om zichzelf met jouw pijn te voeden Dit bijzonder zieke en bizarre gedrag komt voor bij de meeste ratmoeders. Ze doet alsof je niet spoort, niet geestelijk gezond bent. Als je haar confronteert met iets wat ze gedaan heeft, zal ze tegen je zeggen 'jij hebt een levendige fantasie' of 'je bent gestoord'. Dit is gelijk aan mannelijke ratten. Je weet niet waar je het over hebt, of zij heeft geen idee waar jij het over hebt."

Sigrid is rigoureuus in haar mening. Ze heeft het



patroon door en is er immuun voor geworden. "Het enige dat je met een rat kunt doen is mijden. Zodra je ze aandacht geeft ben jij het rattenvoer". Maar hoe zit het dan met vergeving? Sigrid: "Daarmee doe je jezelf pijn, je zult teleurgesteld blijven. Je kunt namelijk aan de gang blijven met vergeven en je geheugen wissen. Het verschijnsel 'zand erover' is voor de rat aanleiding jou weer voor de kar te spannen. Je kunt wel steeds over je hart blijven strijken, maar dat is juist wat ratten graag willen. Juist spirituele mensen zijn perfect rattenvoer omdat ze steeds maar het goede in iemand willen blijven zien, de realiteit is helaas vaak anders. Kap er gewoon mee. En als je toch vergeven wilt, doe het dan in stilte voor jezelf, zonder dat de rat het merkt en houd vooral de deur op slot."

Tekst: **Lilian Ferru**