

10 mrt **Over narcisme – deel 4: Rode vlaggen**

Geplaatst op 10:30h in Beschouwing & Verdieping, Column door Redactie • 0 Reactie's

Bianca Verbeek is de auteur van KWAADAARDIG. Haar debuut en een vormingsroman over de hemelse hel en helse hemel van narcisme. Zij is meervoudig ervaringsdeskundige op dit gebied; daarnaast verzorgt zij lezingen, bijeenkomsten en vragen-vuurtjes over narcisme en narcistisch misbruik. Haar levensmissie is het op de kaart zetten van (verborgen) narcisme en codependentie.



Een rode vlag wordt in de formule 1 gebruikt voor de communicatie met de coureurs. Het geeft aan dat de racesessie om veiligheidsredenen, een ongeval, rommel op de baan of weersomstandigheden wordt onderbroken. Het is dus een belangrijke waarschuwing voor gevaar die bij het negeren ervan tot nog meer onveiligheid en mogelijk ongelukken kan leiden…

Deze metafoor is zeer toepasselijk voor relaties met (verborgen) narcisten. De partners van (verborgen) narcisten zijn de coureurs van de racewedstrijd. Een relatie met een narcist is ook altijd een wedstrijd. Als je niet op tijd uit de wedstrijd stapt en de rode vlaggen negeert, dan verongeluk je vroeg of laat. Dat verongelukken kan op diverse manieren gebeuren. Helaas zijn het geen kleine kwetsuren of kleine trauma's die men hierdoor oploopt. Meestal kom je niet in de strobalen terecht en staat er geen brandweer klaar om jouw brand direct te blussen en ook geen gespecialiseerd team om jou op te vangen.

Onzeker worden, aan je eigen waarnemingsvermogen gaan twijfelen, jezelf kwijtraken, ernstige mentale en fysieke klachten ontwikkelen, geïsoleerd raken, chronische klachten overhouden, in het ziekenhuis terecht komen door huiselijk geweld en je kinderen, familie, vrienden en bezittingen kwijtraken zijn geen kleinigheden die met een simpele pleister op te lossen zijn. Waarschijnlijk klinkt dit heftig en dat is het ook!

Wat zijn nou eigenlijk rode vlaggen? Hoe meer parate kennis je hebt van (verborgen) narcisme en psychopathie, des te meer rode vlaggen draag je bij je. Nog meer rode vlaggen heb je op zak als je een vertrouwensband hebt met je intuïtie. Als je goed persoonlijk geïntegreerd bent, dan gebruik je de rode vlaggen op tijd.

Een relatie die er ineens is, die te snel gaat. Welke zich niet stapsgewijs opbouwt of rustig groeit. Die te perfect past bij de situatie waarin iemand zich op dat moment bevindt. Die voelt als een soulmate. That once in a lifetime… You're simply the best… NOT! Rode vlag! Als het te mooi lijkt om waar te zijn, dan is het dat meestal ook. Iemand die jouw tweelingziel lijkt te zijn. Die al na een dag of een week zegt: 'van je te houden', 'nooit meer zonder je te kunnen', 'nog nooit iemand zoals jij te hebben ontmoet' of 'nog nooit iemand heeft ontmoet waarmee hij/zij zóveel overeenkomsten had. Hij/zij die plots in je leven verschijnt als jij in een onfortuinlijke situatie terecht bent gekomen: tijdens een chemotherapie, als je werkloos of pas gescheiden bent, of die hulp die als een engel uit de hemel is afgedaald en een relatie krijgt met die oude man of vrouw die al met één voet in het graf staat. Rode vlaggen!

De prille liefde die je vertelt dat zijn/haar ex borderline heeft en extreem jaloers is. Rode vlag! Neem het niet klakkeloos aan omdat jij nu met hem/haar bent. Soms is het verstandig om even met de vorige partner te praten. Narcisten projecteren zichzelf op hun (ex)partners. Ze draaien de boel dus om.

Voelt het alsof je er een moeilijk kind, een kleuter bij hebt? Zo ja, grote donkerrode vlag! En neemt hij/zij zijn/haar verantwoordelijk daar waar dat verwacht mag worden? Bijvoorbeeld aangaande de kinderen. Is er een verslaving aan de orde? Zo ja, rode vlag!

Te snel samenwonen of trouwen, te snel samen aan kinderen willen beginnen, rode vlaggen! Wanneer een narcist zich gesetteld

voelt door zwangerschap, samenwonen, een huwelijk, een bevalling, dán gaat het feest pas echt beginnen. Gaslighting – manipulatie – vreemdgaan – controle – seksuele veranderingen – negeren (silent treatments) – huiselijk geweld – verbaal geweld – emotionele verwaarlozing – financiële mishandeling – isolatie van familie en vrienden – afhankelijk maken – kleineren – devalueren – allemaal rode vlaggen! Dit kan ook zéér subtiel gebeuren op een manier die de partner zelf nauwelijks of niet in de gaten heeft.

Heeft het slachtoffer inmiddels het gevoel dat het allemaal aan haar/hem ligt, dat ze/hij nog beter haar/zijn best moet gaan doen, nog meer van hem/haar moet houden, ook rode vlaggen! Het is een geleidelijk proces van waaruit het slachtoffer vaak de helikopterview niet meer kan pakken en/of geen kennis heeft.

Niet alle narcisten zijn van hetzelfde pluimage. Er zijn meer dan veertig verschillende typen, daardoor is de herkenning van het 'misbruikpakket' soms lastig. Zelfs zo lastig dat voormalige slachtoffers er regelmatig pas ná de relatie achter komen dat zij met een narcist samen waren. Het is vanzelfsprekend niet alleen maar kommer en kwel. Het misbruik wisselt zich af met mooie tijden en momenten. Het ene type narcist of psychopaat werkt subtieler en neemt er meer tijd voor dan het andere type. En dat is vaak ook direct het verraderlijke. De ene is de andere niet. (Het zijn net mensen…)

Voor slachtoffers is het vaak niet eenvoudig om direct de handdoek in de ring te gooien. Zij wonen net samen, hebben een huis opgezegd, hebben zich in laten schrijven of zijn kersverse moeder/vader. Of zij zijn al decennia met de narcist samen. Stap maar eens uit je leven. Dat is niet zo eenvoudig als je zou denken. Zij waren allen te goeder trouw. Zoals de waard is, vertrouwt hij zijn gasten, geldt óók voor betrouwbare mensen. Te laat! Een hele hoop gedoe! Je gevoel en je leven terugspoelen behoort niet tot de mogelijkheden. Zie er maar weer eens vanaf en los te komen. Zo snel als de narcist in je leven verscheen, zal hij in elk geval niet vertrekken, uitzonderingen daar gelaten.

Partners die op wat voor manier dan ook verjaardagen, bruiloften en andere feestelijkheden en vakanties verpesten. Of worden deze dagen al verpest voordat ze überhaupt zijn begonnen? Rode vlaggen! Hoe was de partner op momenten dat er empathie mocht worden verwacht? Tijdens de zwangerschap of de bevalling bijvoorbeeld. Was er empathie te bekennen of was het meer antipathie? Hoe werd bijvoorbeeld de vrouw tijdens de zwangerschap behandeld of eiste de partner plots een abortus? Hoe gedroeg hij zich tijdens de bevalling? Vroeg hij tijdens de persweeën aan je om eens even op te houden, omdat hij iets wilde vertellen… Of ging hij even een broodje shoarma halen omdat hij daar zo'n trek in had op het moment dat er een beroep werd gedaan op zijn inlevingsvermogen? Donkerrode vlaggen! Hoe werd het opgelost als de baby 's nachts huilde? Wie stond er op en hoe reageerde de ander? Wordt er verschil gemaakt tussen de kinderen? Is er een duidelijk lievelingskind?

Is het iemand die zijn/haar beloftes nakomt? De daad bij het woord voegt? Zo niet, rode vlag! Kloppen zijn/haar verhalen? Raar gevoel? Rode vlag!

Kreeg je de ruimte voor het rouwproces na het overlijden van je oma? Of vond je partner dat nu wel genoeg geweest? Rode vlag! Dreigt hij/zij met zelfmoord als je de relatie beëindigt? Rode vlag! Doet de partner een beroep op je mededogen door in de slachtofferrol te gaan? Rode vlag! Is het allemaal jouw schuld dat de relatie niet loopt? Donkerrode vlag!

Ongeacht het beroep: werkloos of politieagent, bankmedewerker of advocaat, CEO of psychiater, personal trainer of gezinsvoogd, RODE VLAG!

"If it walks like a duck and talks like a duck, it's a duck. But if it walks like a duck and talks like a swan, it's a narcissist!"

AFVLAGGEN die wedstrijd!

Indien gewenst kan Bianca Verbeek bij complexe narcismevraagstukken en rechtszaken worden ingeschakeld, zowel particulier als zakelijk. Contact opnemen kan via afb.kwaadaardig.2020@gmail.com.

Tags: belofte, ervaring, herkennen, misbruik, narcisme, narcistische persoonlijkheidsstoornis, rode vlag, slachtoffer, trauma, verborgen

Share Print page 0 Likes