

“Mijn vriend is een narcist”

Nick stond als verrassing een nieuwe jas voor me uit te zoeken, terwijl hij mij op exact hetzelfde moment via sms de meest gruwelijke verwensingen en bedreigingen stuurde. Inmiddels weet ik dat een narcist

hiertoe in staat is – en zet ik me zelfs actief in om slachtoffers van narcisten te ondersteunen bij hun verwerkingsproces. Maar het duurde even voordat ik doorhad wat Nick mankeerde. Sterker nog, in het begin had ik het idee dat ik eindelijk de ware had gevonden. Op de datingsite waar ik hem ontmoette, prees Nick me de hemel in. Hij vond me intelligent en lief en op de eerste date bleek hij ook nog slim, verzorgd en charmant. Het tegenovergestelde van mijn ex. Dat zijn geordende huishouden het werk was van iemand anders, vertelde hij er niet bij.

DREIGEN MET EEN MEP

We werden smoorverliefd en binnen de kortste keren was Nick bijna dag en nacht bij mij en de kinderen. Ik vond het heel fijn dat hij ook zo leuk en lief was voor hen. Dus toen hij op een middag zei hij dat hij erover dacht zijn huis te verkopen, vond ik dat een fantastisch idee. Deze man wilde echt voor mij gaan, en offers brengen.

Achteraf gezien vertoonde hij toen al wat rare trekjes. Bijvoorbeeld die keer dat we een weekend naar zijn boot gingen. Toen mijn kinderen en ik vrolijk, bekapt en bezakt, over de steiger liepen, maakte ik als grapje de opmerking dat hij ons wel alles liet sjouwen. Dat had ik beter niet kunnen doen. De stemming sloeg acuut om. Fel snauwde hij dat ik mijn mond moest houden en dat de hele haven me had gehoord. Ik begreep niet waarover hij het had en vond het helemaal niet te plaatsen bij de lieve man die ik kende. Maar ik liet het maar voor wat het was. Algauw merkte ik dat Nick steeds geïrriteerd raakte als ik voor mezelf opkwam of mijn grenzen aangaf. Dan werd hij gemeen en zei in de hitte van de strijd dingen als ‘Je moet niet denken dat je makkelijk weer een nieuwe vent krijgt’. Toen hij op een keer ook dreigde me een mep te verkopen, zei ik dat ik zoiets niet accepteerde. Onmiddellijk putte hij zich uit in excuses. Want: voor hem was het natuurlijk ook allemaal niet makkelijk. Zijn leven zou drastisch

veranderen, voor mij. Zijn huis werd verkocht en hij koos voor een gezin met kinderen die niet van hem waren. Hij was gewoon even niet zichzelf. Ergens snapte ik dat wel. En na een verrassingsetentje of bos bloemen streek ik meestal over mijn hart. Het zou allemaal wel goed komen.

EMOTIONEEL UIT BALANS

Helaas was het tegendeel waar. Nick had aan de ene kant alles voor me over, maar aan de andere kant begon hij me steeds meer te kleineren. Hij was zo tegenstrijdig dat ik aan mezelf ging twijfelen. Zo doen narcisten dat; ze brengen je emotioneel steeds meer uit balans. Als er vrienden van me op bezoek waren geweest, was er bijna altijd wel iets wat ik in Nicks ogen verkeerd had gezegd. Omdat ik geen zin had in ruzie, ging ik bezoekjes op een gegeven moment maar uit de weg. Nu weet ik dat hij me zo steeds meer isoleerde en afhankelijk maakte.

Er bleven maar vreemde dingen bij komen. Ik vond het bijvoorbeeld heel fijn dat er bij hem thuis foto’s stonden van mij en de kinderen – dat voelde als een bevestiging van onze relatie tegenover de buitenwereld. Maar bij een onverwacht bezoekje ontdekte ik dat hij alle foto’s had weggehaald. Zo kwam ik erachter dat Nicks omgeving heel lang niet van ons bestaan heeft geweten – die foto’s zette hij alleen neer als ik langskwam. Maar omdat het me compleet in verwarring bracht en ik bang was voor een confrontatie, zei ik er niets van.

STEEDS AFHANKELIJKER

Na een aantal maanden dréigde Nick niet meer alleen dat hij me een klap zou verkopen, maar dééd hij het ook. Het begon met een duw, maar al snel werd het fysieke geweld steeds ernstiger. Ik werd doodsbang voor hem en zijn psychische spelle- ➤

“Nick had alles voor me over én hij kleinerde me tot op het bot”

Zo herken je een narcist

**Wat heeft-ie voor effect op jou? Ben je in de war; je gevoel voor realiteit kwijt en voel je je geïsoleerd? Dan is het optellen.*

**Een narcist begint vaak met ophemelen. Als de buit binnen is, begint het ondermijnen. Hij of zij breekt je af, sluipenderwijs.*

**Hij of zij vraagt aandacht en empathie, maar geeft die zelf niet terug.*

**Hij/zij gebruikt manipulatietechnieken om je in de war te brengen, waardoor je je nog meer op hem of haar gaat richten.*

Een voorbeeld is de ‘gaslighting tactiek’: hierbij misleidt de narcist het slachtoffer door iets te doen of zeggen en dit vervolgens te ontkennen.

Wat te doen?

Rennen! Als dat kan. Is dat moeilijk, trek je dan zoveel mogelijk terug uit de relatie. Blijf zakelijk, ga niet mee in de discussies, probeer hem of haar niet te veranderen en houd afstand. En ga op zoek naar goede informatie en hulp. Meer info vind je op: het.verduwenenzelf.nl

tjes. Hij wilde altijd zijn zin hebben en was een meester in manipuleren en intimideren. Ik realiseerde me dat het wel eens gevaarlijk kon worden als hij zijn zin niet zou krijgen. Inmiddels was zijn huis verkocht en Nick had een plan. Hij kon mijn huis, dat als gevolg van de financiële afwikkeling van mijn scheiding te verkocht moest worden, wel kopen! Hoe fijn zou het zijn als kinderen in hun vertrouwde omgeving konden blijven? Tegen beter weten in bleef ik hopen dat de situatie zou verbeteren als Nick verhuisd was en rust kreeg. Dat hield hij me ook steeds voor tijdens zijn zogenaamde, emotionele spijtbetuigingen. Nick verzekerde me ervan dat we een samenlevingscontract zouden laten opstellen en dat alles goed zou komen met het huis.

GEWELD & INTIMIDATIE

Dat contract kwam er uiteraard niet en Nick maakte me steeds afhankelijker van hem. Hij maakte de dienst uit. Ik zat emotioneel bij hem onder de plak en hij bezat ook nog het huis. Hoewel ik mezelf altijd had gezien als een intelligente, onafhankelijke vrouw, zat ik nu gevangen. Ik durfde het aan niemand te vertellen. Hoe moest ik uitleggen waarin ik verzeild was geraakt? Bovendien zou Nick woedend op me worden als hij erachter kwam, met alle gevaren van dien.

Inmiddels deed ik wel melding bij de politie van zijn vernielingen en mishandelingen, maar aangifte doen durfde ik niet. Het had ook geen zin; toen ik het één keer wel had gedaan omdat Nick mijn keel had dichtgeknepen, deed hij doodleuk tegenaangifte en zei hij tegen de politie dat ik hém mishandelde. Maar dankzij mijn meldingen bouwde de politie ten minste een dossier op van de situatie. Ik wilde bij hem weg, maar wist niet hoe. En toen zette Nick tot mijn grote verbazing ineens zelf een advocaat in, die me sommeerde het huis te verlaten. Een idiote situatie, maar ik was allang blij dat ik urgentie kreeg en snel een huurhuis

vond. Zo kon ik in elk geval uit de relatie stappen en stap voor stap mijn eigen leven weer opbouwen. Na een paar weken zocht Nick natuurlijk toch weer toenadering. Op verschillende manieren liet hij me merken dat hij nog steeds de macht had. Dan zag ik als ik thuis kwam dat er iemand in een tuinstoel had gezeten of lag er ergens een sigarettenpeuk.

TOT ALLES IN STAAT

Op Nicks verzoek zijn we nog een keer uit eten geweest – hij wilde alles toch graag op een positieve manier afsluiten. Hoewel ik bang was, ging ik erin mee. Maar ter plekke bleek opnieuw dat hij heel andere bedoelingen had. Hij wilde de relatie herstellen, omdat hij van me hield en me zo miste. Wat hij toen deed, zal ik nooit vergeten. Terwijl hij mijn hand pakte en me de liefde verklaarde, zei hij: ‘Ik heb trouwens wel een deurwaarder ingeschakeld, hoor. Jij hebt spullen meegenomen en je bent zeker vergeten dat ik de eigenaar ben van het huis?’ Toen ik verbijsterd stamelde dat dat mijn eigen spullen waren, zei hij: ‘Bewijs het maar.’ Een week later stond er inderdaad een vrachtwagen voor de deur. Zelfs mijn fornuis namen ze mee.

Dat Nick tot alles in staat was, werd steeds duidelijker. Hij bleef me stalken en stond rustig om twee uur 's nachts voor mijn deur. Hij kon letterlijk mijn ruit inslaan en me tegelijkertijd complimentjes blijven maken.

Een politieagent zei op een dag tegen me dat ik maar eens moest googelen op de kenmerken van narcisme. En inderdaad: ik herkende hem bijna overal in. Nick was gewetenloos, empathieloos, manipulatief, en idealiserend op het ene en kleinerend op het andere moment. Hij was wispelturig en had me op sluwe wijze weten te isoleren. En toen wist ik dat het nooit anders zou zijn. Dit was Nick.

Uiteindelijk heb ik toch aangifte gedaan. Toen Nick in de gaten kreeg dat hij me niet meer in zijn macht had, verkocht hij het huis. Ook zocht-ie een nieuwe vriendin, een nieuw slachtoffer. Het heeft mij jaren gekost om te herstellen, maar het gaat nu goed. Ik voel me weer sterk en vol vertrouwen. Hoewel het ontzettend eng was om me tegen Nick te keren en voor mezelf te kiezen, heeft dat me uiteindelijk mijn kracht, mijn eigenwaarde en mijn leven teruggegeven. •

“Tegen de politie zei hij doodleuk dat ik hém mishandelde”