



# Hoe ga je om met een narcist

AAN DE HAND VAN HET BOEK: "HET GASLIGHT EFFECT, VERBORGEN NARCISME." DOOR DR. ROBIN STERN.

Hoofdstuk 5: Erkennen van een gaslightrelatie.

De eerste vier hoofdstukken waren voornamelijk informatief. In de hoofdstukken die nu volgen ga ik je vertellen hoe jij kunt werken naar een gaslightvrij leven. Bij deze hoofdstukken zullen ook opdrachten zitten. Bij de voorgaande hoofdstukken was dat nog niet het geval. De opdrachten zijn terug te vinden in het werkboek.

Het eerste wat er moet gebeuren voordat je aan de slag kan met het loskomen en verwerken van het narcistisch misbruik is erkennen dat er in ieder geval een probleem is. Het is heel belangrijk dat je door hebt, herkend en erkend, dat er iets goed mis is. Ook als je nog niet precies weet wat het probleem dan is en of het bij jou ligt of bij de ander, de erkenning dat er iets niet klopt is heel belangrijk. Het geeft je namelijk besef en, als het goed is, de drive om het probleem op te lossen. Zolang je niet erkend dat er een probleem is kun je er ook niet aan werken. Doe dat dus als eerste.

Daarnaast moet er ook de bereidheid zijn om de relatie te beëindigen en het contact met de narcist te verbreken. Het kan namelijk zijn dat je tijdens het hele proces besluit om de narcist te verlaten en een punt zet achter de hele relatie. Het kan ook zo zijn dat de narcist een punt zet achter de relatie, omdat jij hem niet meer geeft wat hij nodig heeft, namelijk zijn narcistische voeding. Daarom is het belangrijk dat je kunt accepteren dat de relatie eindigt. Het is een offer dat je misschien moet brengen om zelf weer gelukkig te kunnen worden.

Dr. Robin Stern heeft een stappenplan gemaakt om jezelf in beweging te brengen om iets aan het gaslighten te doen.

1. Herken het probleem: Herken en erken dat er een probleem is in je relatie. Ook al weet je nog niet precies wat het probleem is, is het belangrijk dat je herkent dat er wel iets heel erg niet klopt.
2. Heb mededogen met jezelf: Wees lief voor jezelf en accepteer niet dat je onheus bejegent wordt of dat je partner tegen je tekeer gaat.
3. Geef jezelf toestemming om iets op te offeren: Realiseer je dat je je relatie moet opofferen om gaslighting definitief te stoppen. Accepteer dit en geef jezelf toestemming om je relatie op te offeren.
4. Maak contact met je gevoelens: Vind je eigen gevoelens weer terug. Dit kan door te gaan mediteren bijvoorbeeld.
5. Ga in je eigen kracht staan: Vergroot je zelfvertrouwen en zeg tegen jezelf dat je het kan, dat jij sterk genoeg bent om stappen te zetten.
6. Zet één stap om je leven te verbeteren en dan weer één: Wil niet te snel alles veranderen, maar ga stap voor stap.

Het ligt voor de hand te denken dat je gaslighter heel slechte motieven heeft voor zijn manier van handelen, namelijk dat hij een negatief beeld van je schetst, dat overeenkomt

met je grootste angsten over jezelf. Maar het kan heel goed zijn dat hij zelf niet beseft hoe pijnlijk zijn woorden zijn. Als je gaslichter opgroeide in een milieu waarin men heel respectloos met elkaar sprak, kan hij zijn gaan denken dat mensen nu eenmaal zo met elkaar omgaan, of dat hij niet gehoord wordt als hij zijn toon matigt. Houd daarom voet bij stuk, maar beledig hem niet. Houd het eenvoudig en blijf gefocust. Als hij klaagt omdat je altijd te laat komt op hun familiefeestjes, zeg dan niet dat hij ook nooit aardig doet tegen jouw moeder. Zeg gewoon wat je vindt en wat je van plan bent en probeer vervolgens open en liefdevol te luisteren naar wat je partner zegt.