



Hoe ga je om met een narcist

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

Hoofdstuk 6: Het gas uitdoen.

Om het gas uit te kunnen doen, oftewel het gaslichten te stoppen, is het belangrijk dat je al je krachten verzameld, voordat je tot actie over gaat. Bereid jezelf goed voor op de weerstand van je gaslichter, maar ook de weerstand bij jezelf. Zoals ik al eerder vermeldde is het belangrijk om er vrede mee te hebben als je de relatie moet op offeren. Dat hoeft niet persé, maar jouw bereidheid om je gaslichter te verlaten moet wel aanwezig zijn. Anders kun je geen stappen gaan zetten.

Waarom is het zo belangrijk om te aanvaarden dat je kunt verliezen wat je hebt? Omdat je emotioneel los moet komen van je gaslichter. Je moet er voor zorgen dat hij niet meer onder je huid kan gaan zitten en je manipuleren. Het is belangrijk om afstand te nemen, jezelf los te gaan zien van je gaslichter en je eigen waarheid gaan ontdekken.

Daarnaast moet je gaan accepteren dat jij en je gaslichter allebei jullie eigen gedachten mogen hebben. Je hoeft niet meer in te stemmen met zijn negatieve kijk en je hoeft hem ook niet meer zover te krijgen dat hij je bevestigt als een goed mens. Ook zul je moeten accepteren dat hij zijn eigen gedachten mag hebben. En dat je daar niets aan kan veranderen.

Dr. Robin Stern benoemt vijf manieren die helpen bij het uit doen van het gas.

1 Onderscheid waarheid van verdraaiing

Gaslighters geven hun eigen versie van gebeurtenissen en word je daar volledig door overdonderd. Voor een deel is deze versie waar, vaak net genoeg om jou te laten denken dat het allemaal waar is. Onderscheid leren maken tussen de waarheid en de verdraaiing door de gaslichter is een goede eerste stap.

Kijk rustig en eerlijk naar de waarheid en laat de beschuldigingen van je gaslichter achterwege, negeer ze. Geef ook je eigen verdedigingsmechanisme van het mee willen gaan en de erkenning zoeken van je gaslichter geen stem, schuif het aan de kant. Het voegt niets toe aan de waarheid, het lijdt je er juist van af.

Op deze manier worden je gedachten al een stuk helderder. Jouw besef van de waarheid dient als uitgangspunt en niet die van je gaslichter.

2 Onderzoek of een discussie eigenlijk een machtsstrijd is

Gaslighting is juist zo verraderlijk, omdat je niet altijd doorhebt waar het gesprek nou eigenlijk over gaat. Het kan zijn dat er sprake is van een meningsverschil en niet van een machtsstrijd. Het verschil is dat je bij een meningsverschil allebei gewoon mag zeggen wat je voelt en wat je wil. Dat geldt voor beide partijen, zoals het woord al zegt je verschilt van mening. En dat mag, eenieder mag zijn eigen mening hebben.

Wanneer er echter sprake is van een machtsstrijd dan is het goed om dit direct te herkennen en er niet in mee gaan is dan een goede stap op weg naar een gaslightvrij leven.

Een machtsstrijd herken je als....

- Er veel beledigingen worden geuit;
- Het steeds over hetzelfde onderwerp gaat, of daar op uit draait;
- Een van jullie of jullie allebei er dingen bij halen die niets met het onderwerp te maken hebben;
- Jullie al vaker woorden hebben gehad over het onderwerp, alleen is er nog steeds geen oplossing;
- Het niet uit maakt wat je zegt, omdat de ander steeds op dezelfde manier blijft reageren;
- Je het gevoel hebt dat de ander de controle wil houden of hebben.

3 Herken wat gaslighting triggert

Vergeet niet dat er twee mensen het gaslighten kunnen veroorzaken en in stand houden. En waarschijnlijk zijn er bij alle twee onderwerpen die er voor zorgen dat je aan de gaslighttango begint. Gespreksonderwerpen of situaties waardoor het gaslighten getriggerd wordt en voor je het weet ben je aan het dansen om je gelijk te halen. Dat geldt voor beide partijen.

Om te voorkomen dat de gaslighttango begint is het goed om deze onderwerpen te herkennen. Het kan over uiteenlopende dingen gaan, bijvoorbeeld geld, de vakantie of familie. Ik noem er een paar:

- Geld
- Familie
- Feestdagen
- Vakantie
- Seks
- Kinderen
- Meningsverschillen
- Trouwen/samenwonen
- Verhuizen
- Van baan veranderen/weer gaan werken
- Huisregels

Wanneer je een of meerdere van de onderwerpen herkent, of misschien kun je zelf het rijtje verder aanvullen, probeer deze dan te vermijden.

Vergeet niet dat jij niet verantwoordelijk bent voor zijn gaslighting, net zo min dat hij verantwoordelijk is voor jouw aandeel in de gaslighttango. Jullie zijn namelijk beide in staat om de tango te beginnen door omstandigheden of onderwerpen die de dans kunnen aanzwengelen. Maar zoals ik al eerder vertelde kun je de gaslighttango ook stoppen, door jouw aandeel erin af te kappen. Richt je dus op wat de tango kan triggeren en vermijd deze onderwerpen dan zo veel als mogelijk.

Mocht je toch genoodzaakt zijn om een trigger onderwerp te bespreken train jezelf dan in het niet meegaan in de gaslighttango. Als je het gevoel hebt dat je gegaslight wordt, kap het gesprek dan vriendelijk af en zeg dat je op deze manier geen gesprek wenst te voeren. Kom er op een ander moment op terug. Lukt het dan weer niet, kap het gesprek dan opnieuw af en bepaal voor jezelf of het onderwerp belangrijk genoeg is om te bespreken met je gaslighter. Kun je het onderwerp los laten of ben je prima zelf in staat om voor jezelf een beslissing te nemen. Bijvoorbeeld over het veranderen van baan. Ga bij jezelf na waarom je het onderwerp met je gaslighter wil bespreken. Is het iets wat jullie beide aangaat, bijvoorbeeld wanneer het over jullie kinderen gaat, of ben je eigenlijk op zoek naar zijn bevestiging, dat hij voor jou bevestigt dat je een goede keuze maakt. Wanneer je namelijk zijn bevestiging zoekt, bespreek het onderwerp dan niet met je gaslighter. Ga er mee naar een goede vriendin of een familielid en bespreek het met hen. Leer jezelf om onderscheid te maken in de intentie voor het willen bespreken van het onderwerp.

4 Focus op gevoelens, niet op gelijk of ongelijk

In de beschuldigingen van je gaslighter zit vaak een kern van waarheid. Is het zo dat je over de schreef bent gegaan, wees dan eerlijk en bied je verontschuldiging aan.

Maar meestal zal je gaslighter je tekortkomingen opblazen en er op inzoomen. Je misstappen zal hij groots uitmeten waardoor jij je kleiner voelt worden. Want je herkent er wel iets van. Zodra je gaslighter merkt dat jouw zelfvertrouwen daalt zal hij er nog een schepje bovenop gooien. Wellicht heb je voor jezelf goed onderzocht wat er van de beschuldigingen waar is en weet je dat de beschuldigingen van je gaslighter niet helemaal waar zijn. Je gaat het op den duur wel geloven, omdat je keer op keer te horen krijgt hoe ontrouw of onbetrouwbaar je wel niet bent. Ook al weet je diep van binnen dat je niets echt fout hebt gedaan.

De manier om aan deze valkuil te ontsnappen is door je niet langer bezig te houden met de vraag wie er gelijk heeft en wie niet. Richt je op wat jij voelt. Wanneer je oprecht berouw voelt voor wat je werkelijk gedaan hebt, niet wat je gaslighter voorschotelt wat je volgens hem gedaan zou hebben, bied dan je excuses aan en maak het goed. Maar wanneer je verbijsterd of doodsbang bent of je aangevallen voelt, dan klopt er iets niet. Wat je ook gedaan mocht hebben en ook als je ergens spijt van hebt: Je wordt gegaslight. Het beste om dan te doen is je direct los te maken uit het gesprek.

5 Weet dat je iemands mening niet kunt bepalen, ook al heb je gelijk

Hiervoor leerde je al dat het niet gaat over wie er gelijk heeft. Je moet leren beseffen dat je gaslighter de zaken op zijn eigen manier zal blijven zien, wat jij ook zegt of doet. Wanneer je gaslighter vindt dat jij onredelijk bent, dan vindt hij dat. Wat jij er ook tegenin brengt, niets zal hem een ander inzicht geven. Wanneer je beseft dat alleen de gaslighter zijn eigen gedachten kan bepalen en dat hij ondanks al jouw inspanningen niet van gedachte zal veranderen, ook al heb je gelijk. Dan heb je weer een grote stap gezet naar vrijheid.

Het gedrag van de gaslichter is vaak een gevolg van zijn eigen innerlijke dynamiek en heeft niets te maken met jouw tekortkomingen of successen.

Gaslightvrij leven

Nu je weet dat je zelf ook een rol speelt in de gaslighttango en wat de stappen zijn om er een einde aan te maken kun je er concreet mee aan de slag. Het feit dat je de training volgt is al een grote stap in de goede richting.

Wanneer jouw keuze is om gaslightvrij te leven is het goed om dicht bij je eigen innerlijke waarheid te blijven. In de volgende hoofdstukken ga ik je vertellen hoe je kan ontdekken wat jouw innerlijke waarheid is.