



# Hoe ga je om met een narcist

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

Hoofdstuk 7: Ken je emoties.

Wanneer je vast zit in een, vermoedelijke, gaslight relatie en daar uit wil komen dan is het van levensbelang dat je weer contact gaat maken met je eigen emoties. Door het herhaaldelijk en langdurig gaslighten kan het zijn dat je of je emoties en gevoelens afsluit om de gaslichter geen munitie te geven en om de ellende waar je je in bevindt niet te hoeven voelen. Of je bent al zo verdoofd en afgestompt door het misbruik dat je geen contact meer kan maken met je eigen emoties en gevoelens. In het laatste geval zal het hard werken zijn om je eigen gevoelens weer te gaan voelen, want je hebt hoogstwaarschijnlijk de emotionele wereld van je gaslichter over genomen.

Om erachter te komen of je inderdaad slachtoffer bent van gaslighting en narcistische misbruik kun je kijken of de onderstaande symptomen van het Narcistic Slachtoffer Syndroom op jou van toepassing zijn.

Symptomen van het Narcistic Slachtoffer Syndroom (NSS)

- Verwoest zelfvertrouwen
- Twijfel aan jezelf en je geestelijke gesteldheid
- Schaamte
- Slapeloosheid
- Zicht op de realiteit kwijt
- Gevoelens van hulpeloosheid en wanhoop
- Overweldigende gevoelens van verlies en rouw
- Gevoelens van onveiligheid
- Onverklaarbare angstaanvallen en nachtmerries
- Afhankelijkheid
- Wantrouwen
- Depressie
- Denken dat niemand anders dan de narcist van je zal houden
- Het contact kwijt zijn met je eigen gevoelens en emoties
- Niet meer normaal kunnen functioneren.

### **Stewardessen**

Het terug in contact komen met jouw werkelijke gevoelens en emoties is een lastige klus. Je dient hier dan ook de tijd voor te nemen, lief te zijn voor jezelf en geduld te hebben met jezelf. Je zult namelijk voortgang boeken, er zullen dagen zijn dat het heel goed gaat, maar je kan ook een terugval krijgen en er zullen dagen zijn dat het minder goed gaat. Vergeet in de dagen dat het niet zo goed gaat, of niet gaat zoals je zou willen niet waarom je het ook al weer doet.

Aan het begin van de training heb je een contract met jezelf afgesloten. Neem dit erbij op dagen dat het minder gaat.

Dr. Robin Stern spreekt over stewardessen om erachter te komen of je bezorgdheid terecht is, of dat je geen aandacht hoeft te besteden aan je gevoel. Wanneer je in een vliegtuig zit is het belangrijk om op de stewardessen te letten, bijvoorbeeld tijdens turbulentie: zijn de

stewardessen kalm → niets aan de hand, worden de stewardessen zenuwachtig → opletten geblazen.

Deze stewardessen waar dr. Stern het over heeft kunnen andere mensen zijn, vriendinnen of een familielid, je gevoel of je innerlijke stem.

Een aantal innerlijke stewardessen kunnen de volgende zijn:

- Je voelt je regelmatig ontdaan of verward;
- Nare of rusteloze dromen;
- Je maakt je zorgen omdat je je de details van wat er gebeurde tussen jou en je gaslichter niet kunt herinneren;
- Lichamelijke signalen: Een steen in je maag, benauwd gevoel in de borst, zere keel, darmproblemen;
- Gevoel van angst of grote alertheid als je partner belt of thuis komt;
- Je doet extra je best om jezelf en je vriendinnen ervan te overtuigen dat je relatie geweldig is;
- Je hebt het gevoel dat de manier waarop je je laat behandelen ingaat tegen je integriteit;
- Goede vriendinnen en familieleden die je vertrouwt spreken regelmatig hun bezorgdheid uit;
- Je vermijdt je vriendinnen of weigert om met hen over je relatie te praten;
- Je hebt weinig plezier in het leven.

Deze stewardessen geven aan hoe jij je op dit moment voelt, de emoties die jij in het nu ervaart. Of de emoties die je ervaart in het bijzijn, of alleen maar de gedachte, van je gaslichter. Het is belangrijk om jezelf toegang te verschaffen tot deze stewardessen. Dit kun je op een aantal manieren doen. Hieronder benoem ik er een paar, in het werkboek vind je een opdracht over het in contact komen met je emoties en gevoelens.

Je kan een dagboek bij gaan houden. Schrijf elke avond op hoe jij je die dag hebt gevoeld en waarom. Gun jezelf de tijd om de woorden te laten vloeien. Probeer niet teveel na te denken tijdens het schrijven. Ga jezelf ook niet corrigeren en verander de tekst niet nadat je het hebt opgeschreven. Het is belangrijk om je hart te laten spreken en niet je hersenen.

Mediteren is ook een goede manier om gedachten en gevoelens de ruimte te geven. Zoek een rustige plek en keer naar binnen, zet eventueel een rustig muziekje op. Probeer je bewuste gedachten uit te zetten en laat willekeurige gedachten opkomen. Sta alles toe, alle gedachten en emoties zijn goed. Wil je huilen, huil dan. Wil je lachen, lach dan. Geef je emoties de ruimte om er te zijn. Komen er verschillende gedachten in je op, laat ze gaan. Eventueel kun je na het mediteren terugkerende gedachten opschrijven en kijken of en wat je er mee wil doen. In het begin kan mediteren onwennig aanvoelen. Je kan ook een geleide meditatie volgen. Er zijn verschillende meditaties te vinden op mijn website.

Wanneer je het lastig vindt om stil te blijven zitten kun je ook kiezen voor meditatie in beweging, bijvoorbeeld Yoga of Tai Chi. Hierbij laat je de energie stromen door middel van beweging. Doordat je rustige en vloeiende bewegingen maakt gaat de energie in je lichaam stromen en kunnen gedachten en emoties ook de ruimte krijgen om zich te manifesteren. Ook hier geldt: laat je emoties er zijn, geef jezelf de ruimte om ze te voelen. En eventueel terugkerende gedachten kun je ook na een Yoga of Tai Chi sessie opschrijven.

Tijd alleen doorbrengen kan ook helpen om weer in contact te komen met jezelf, je emoties en gevoelens. Wanneer je alleen bent, ben je namelijk volledig teruggeworpen op jezelf. Je wordt dan geconfronteerd met je eigen gedachten, gevoelens en gedrag. Wanneer je nog wat angstig bent voor deze confrontatie, probeer dan eerst een paar andere methodes om weer in contact te komen met jezelf.

Tijd doorbrengen met familie en/of vrienden kan ook heel erg goed werken. Kies dan vooral mensen uit die jou ook kennen van voor de periode dat je met je gaslichter was. Zij kennen jou dan zoals je bent. Ouders en/of broers en zussen kunnen hierin heel veel betekenen en je een spiegel voorhouden in hoeverre jij bent veranderd onder de invloed van je gaslichter.

## **Empathie**

Helaas bestaat ook bij gaslight relaties de werking van vraag en aanbod. Het slachtoffer is op zoek naar een partner waar ze empathie aan kan tonen, iemand om voor te zorgen. De narcist is op zoek naar een partner die heel empathisch is en voor hem wil zorgen, hem op een voetstuk zal plaatsen. Zie je hoe die twee elkaar perfect aanvullen?

Mensen met een groot empathisch vermogen zullen eerder slachtoffer worden van narcistisch misbruik dan mensen met gewoon of minder empathisch vermogen. Je bent namelijk meer gefocust op de ander dan op jezelf. Je bent iemand die bereid is om zichzelf helemaal weg te cijferen voor het geluk van de ander. En de narcist maakt daar gretig misbruik van, want dat is precies wat hij nodig heeft om zijn narcisme te voeden.

Normaal is een groot empathisch vermogen een hele mooie eigenschap, het zorgt er namelijk voor dat je makkelijk contact met anderen, dat jij je heel goed in kan leven in een ander en dat je betrokken bent met de mensen om je heen. Maar wanneer je een relatie aangaat met een narcist is dit een van de grootste valkuilen die er is.