



Hoe ga je om met een narcist

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

Hoofdstuk 3: De drie fases van gaslighting.

In dit hoofdstuk ga ik uiteenzetten welke fases er zijn binnen een gaslightrelatie. Waarbij de eerste fase de lichtste fase is en de derde de zwaarste. Besef je dat gaslighting een vorm is van psychische mishandeling en dat langdurige blootstelling aan gaslighting een verwoestend effect kan hebben op het slachtoffer. Denk aan een verwoest zelfvertrouwen, twijfel aan je eigen geestesgesteldheid, slapeloosheid, afhankelijkheid, niet meer normaal kunnen functioneren etc. In het hoofdstuk 7 over emoties ga ik hier verder op in.

Fase 1, 'Waar heb je het over?'

Het lastige van fase 1 van gaslighting is dat het vaak om zulke kleine dingen gaat. Een klein misverstand, een ongemakkelijk moment, een humeurige opmerking of een nietszeggend meningsverschil. Waarschijnlijk haal je je schouders op bij deze voorvallen als je niet weet dat gaslighting een bepaalde vorm van gedrag is. Zelfs als je wel op de hoogte bent van gaslighting kan het lastig zijn om erachter te komen of dit soort incidenten kleine, incidenten zijn die verder niets om het lijf hebben, of waarschuwingen die wijzen op een destructief patroon.

Hoe dan ook blijkt gaslighting in fase 1 vaak een cruciaal keerpunt in een relatie. Soms kan het in een relatie dan twee kanten op gaan: gaslighting in of juist eruit. Dit hangt af van de respons van het slachtoffer. Wanneer je op een duidelijke en besliste manier weigert om mee te gaan in de fase 1 van gaslighting, dan kan het goed zijn dat je deze tendens al in het begin doorbreekt en jullie een gezonde relatie op kunnen bouwen. Het kan ook zijn dat je al vroeg besluit dat deze nieuwe of bestaande relatie voor jou niet (langer) werkt wanneer je de kenmerken van fase 1 herkent. Je kunt de relatie verbreken of in ieder geval meer afstand nemen.

Wanneer je gaslighting al in deze vroege fase weet te herkennen, word je je ook beter bewust van je eigen neiging om de gaslighttango mee te dansen. Dit is het juiste moment om de reacties die jou vatbaar maken voor gaslighting te onderzoeken. Nu is het namelijk nog op een hanteerbaar niveau en is je zelfbeeld nog redelijk intact.

Een aantal signalen die aangeven dat je in fase 1 bent aanbeland in een liefdesrelatie:

- Jullie hebben vaak ruzie over wie gelijk en wie ongelijk heeft;
- Je merkt dat je steeds minder rekening houdt met wat jij leuk vindt en je vaker afvraagt of je partner soms gelijk heeft;
- Je begrijpt niet waarom je partner zo vaak veroordelend is tegen jou;
- Je hebt vaak het idee dat je partner de werkelijkheid verdraait: Hij herinnert zich of beschrijft dingen heel anders dan ze werkelijk zijn gebeurd;
- Je snapt vaak niets van zijn manier van kijken;
- Je vindt dat jullie een heel goede relatie hebben, 'met uitzondering van' die op zichzelf staande incidenten die maar door je hoofd blijven spoken;
- Als je de standpunten van je partner aan vriendinnen vertelt, kijken ze je aan alsof jij gek bent geworden;

- Als je probeert te beschrijven wat je dwarszit in je relatie, aan anderen of jezelf, dan kun je niet goed aangeven wat het probleem is;
- Je vertelt al die kleine incidenten waarover je je zorgen maakt niet aan je vriendinnen, je negeert ze liever;
- Je maakt vrienden met mensen die vinden dat je een heel goede relatie hebt;
- Je vindt hem betoverend en romantisch in plaats van onbetrouwbaar en onberekenbaar;
- Je vindt hem redelijk en behulpzaam, maar je vraag je af waarom je dan toch geen beter gevoel hebt over de relatie;
- Je voelt je geborgen en veilig bij je partner en je wilt dat gevoel van veiligheid niet opgeven omdat hij af en toe zo naar doet;
- Als hij bezitterig, humeurig of in gedachten verzonken is, besef je hoe moeilijk hij het heeft en wil je het hem naar de zin maken;
- Je spreekt hem ergens op aan, maar hij reageert er niet op. Je blijft echter hopen dat dit zal veranderen.

Wanneer er sprake is van een angstig of verdrietig gevoel van herkenning tijdens het doornemen van deze lijst en ook wanneer er alarmbellen afgaan, dan moet je opletten. Dit kan een manier van jezelf zijn om je te laten weten dat je fase 1 hebt betreden.

Fase 1 van gaslighting is verraderlijk. Er hoeft namelijk helemaal geen sprake te zijn van de signalen die doorgaans geassocieerd worden met emotionele mishandeling, zoals beledigingen, gemene opmerkingen, kleineren of overheersend gedrag. Maar gaslighting is ook in deze vroege fase al heel ontwrichtend en ondermijnend, omdat het slachtoffer de bevestiging van de narcist zoekt hem mogelijk al op een voetstuk heeft geplaatst.

Fase 1 van gaslighting is een belangrijke periode. Van de drie fases is het de enige waarin je de gaslighttango niet allen kan stoppen, maar zelfs helemaal kunt vermijden.

Wat kun je dan doen.

- Vraag je niet af 'Wie heeft er gelijk?' maar 'Wil ik wel zo behandeld worden?'
- Vraag je niet af of je een 'goed' mens bent, wees gewoon goed genoeg.
- Ga niet in discussie over wat je weet dat waar is.
- Vertel jezelf altijd de waarheid over jezelf.
- Oefen je in het niet meegaan in discussies met je gaslighter.

Dit kun je toepassen in iedere fase van gaslighting, maar is zeker in fase 1 heel effectief.

Fase 2, 'Misschien heb je wel gelijk'

Het verschil tussen fase 1 en fase 2 is dat in fase 1 er nog vol ongeloof naar de gaslighter gekeken wordt. Als hij bekritiseert, intimideert of manipuleert, kan het slachtoffer nog denken: Doe 's effe normaal. In fase 1 is het slachtoffer nog vrij stevig geworteld in haar eigen overtuigingen.

In fase 2 doet het slachtoffer al veel meer haar best om de goedkeuring van de gaslichter te krijgen en wil ze dat hij haar ziet als een goed en lief persoon. Hij probeert veel stelliger om zijn gelijk te halen. Als het slachtoffer het niet met hem eens is kan het zijn dat hij zijn versie van de narcistic rage¹ een upgrade geeft: Hij gaat harder schreeuwen, meer gerichte beledigingen en vaker periodes van doodzwijgen. En het slachtoffer wil er alles aan doen om te voorkomen dat hij zo tekeer gaat, dus doe ze nog meer haar best om het hem naar de zin te maken en wringt ze zich in allerlei bochten om het met hem eens te kunnen zijn. De eigen kijk op zaken is nu niet langer het uitgangspunt van het slachtoffer, maar die van haar gaslichter. Het kan zelfs natuurlijk aan gaan voelen om voortdurend op je hoede te zijn. Als de gaslichter weer overdrijft vraagt ze zich niet langer af wat er aan de hand is, maar probeert ze hem te kalmeren of te overtuigen van haar gelijk.

Fase 3, “het is allemaal mijn schuld”

In deze fase heeft het slachtoffer de standpunten van de gaslichter volledig overgenomen en is ze voor die van zichzelf gaan aanzien. Ze gaat namens hem op zoek naar bewijzen voor zijn gelijk, niet meer voor haarzelf. Dit komt doordat ze nog altijd denkt dat ze de bevestiging van de gaslichter nodig heeft voor een beter zelfbeeld, om haar meer zelfvertrouwen te geven en haar plek in de wereld te kunnen bepalen. Het slachtoffer is nu niet alleen bereid om de standpunten van de gaslichter te overwegen, ze neemt zelf actief over.

Zelf heb ik maar kort in deze fase gezeten, maar dat kan al desastreuze gevolgen hebben. Het is zaak om te voorkomen dat je in fase 3 beland. Dit is namelijk de fase waarin slachtoffers vaak ook te maken krijgen met andere vormen van beledigingen en mishandelingen. Vergeet nooit dat gaslighting een vorm van emotionele mishandeling is! Het kan gebeuren dat het slachtoffer het helemaal opgeeft. Zelfs vrouwen die voorheen sterk en onafhankelijk waren. Ze accepteren vaak zonder dat ze het zelf doorhebben, dat ze in een wereld leven waarin de gaslichter de regels bedenkt en dat die regels ieder moment kunnen veranderen. Net zoals het de gaslichter op dat moment uitkomt. Ze worden nerveus bij alles wat ze doen, omdat ze nooit weten wat ze kunnen verwachten. Wat vandaag ok is, kan morgen echt helemaal verkeerd zijn. En kan lijden tot een narcistic rage.

De overgang naar fase 3 kan bijna onmerkbaar verlopen. Een van de grootste gevaren van fase 3 is juist het toenemende verlies van het eigen perspectief. Verslagenheid en hopeloosheid kunnen nu zo normaal aanvoelen, dat het slachtoffer zich nauwelijks nog kan herinneren dat het leven ooit anders is geweest.

Fase 3 vernietigt de ziel. Het slachtoffer loopt rond als een zombie, niets kan haar nog plezier geven en ze heeft een gevoel van algehele somberheid. Uiteindelijk verliest het leven zijn kleur. En ze gaat in een overlevingsmodus, op automatische piloot.

Het vervelende aspect van fase 3 is de hopeloosheid. Het slachtoffer heeft de gaslichter op een voetstuk geplaatst en ze is wanhopig op zoek naar zijn bevestiging en goedkeuring. Maar

¹ Narcistic rage= Heftige woede uitbarstingen van een narcist om zijn slachtoffer te straffen.

in fase 3 komt het besef dat ze die bevestiging waarschijnlijk nooit zal krijgen. Ze gaat zichzelf zien als een verschrikkelijk mens.

Het gevolg is dat het slachtoffer zich alleen, verward en gefrustreerd voelt, maar niet kan zeggen waarom. Als ze tegen haar partner ingaat volgt zijn narcistic rage en kan hij gaan schreeuwen, schelden, dreigen haar te verlaten en soms zelfs fysiek gewelddadig worden. Als hij zich na zijn narcistic rage verontschuldigt voelt het slachtoffer zich nog slechter. Met haar gevoelens wordt helemaal geen rekening gehouden, terwijl haar voortdurend wordt verzekerd dat dit wel het geval is. Dat maakt eenzaam en leidt tot frustraties. En als dit maar lang genoeg duurt kan dit leiden tot depressies.

Er zit een opbouw in de drie fases van gaslighting. Meestal begint het bij fase 1, waarbij het slachtoffer nog prima het tij kan keren. Zeker wanneer er bewustzijn is van de gaslighting. Uit iedere fase is uit te komen, maar bij elke fase wordt het een stuk moeilijker, omdat het contact met de eigen emoties, gevoelens en werkelijkheid verder vervaagd. De tweede helft van deze training gaat over het los komen van je narcist en ontsnappen uit een gaslight relatie.

In het volgende hoofdstuk worden de verschillende types gaslighters besproken. In fase 2 kunnen er verschillende soorten gaslighters ontdekt worden in de manier waarop ze te werk gaan.