



Hoe ga je om met een narcist

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

Hoofdstuk 8: Jezelf mobiliseren.

Je weet nu hoe je een narcist en gaslighting kunt herkennen en je hebt gelezen wat je kan doen om het gaslighten te stoppen. Erover lezen en informatie inwinnen is één, maar met die informatie aan de slag gaan is weer een andere stap. En dat kan een hele grote zijn. Je weet namelijk niet wat er gaat gebeuren, zoveel onzekerheden en je weet dat als je er mee aan de slag gaat dat het leven wat je kende voorgoed anders zal zijn. En dat kan verlamdend werken. Het kan je doen besluiten om er toch maar niets mee te doen en alles te laten zoals het is. Dat is het makkelijkste, maar daarmee wordt jouw leven er niet beter op. En dat is uiteindelijk toch wat je wil, dat jij ook gelukkig bent. Dat je niet alleen leeft om je gaslichter gelukkig te maken. Het is tijd om voor jezelf te kiezen, om gezond egoïstisch te zijn. Het is geen gemakkelijke weg, ik ben wel de laatste om dat te beweren, maar uiteindelijk is het meer dan de moeite waard.

Dr. Robin Stern heeft 6 manieren bedacht om jezelf te mobiliseren. Om te gaan voor je eigen geluk, hoe spannend en/of eng dat ook voelt.

- 1 Herken het probleem
- 2 Heb mededogen met jezelf
- 3 Geef jezelf toestemming om iets op te offeren
- 4 Maak contact met je gevoelens
- 5 Ga in je eigen kracht staan
- 6 Zet één stap om je leven te verbeteren en dan weer één

Herken het probleem

Het kan lastig zijn om het probleem te herkennen. Je voelt wel dat er iets niet klopt, alleen kun je niet precies aangeven wat dat is. Zeker in een relatie met een betoverende- of aardige kerel gaslichter. Het is al genoeg om te beseffen dat er een probleem is en dat dit niet (volledig) aan jou te wijten is. Zodra je herkent en erkent dat er iets niet klopt kun je stappen gaan zetten naar een beter leven.

Een manier om te ontdekken wat het probleem is kan zijn door te kijken wat de achterliggende intentie is. Wanneer je gaslichter jou een cadeau geeft, is dat dan om jou gelukkig te maken of om hemzelf een goed gevoel te geven. Past het cadeau bijvoorbeeld bij jou. Is het iets waarvan je partner weet dat je het graag ontvangt of geeft hij het omdat hij daar een goed gevoel bij krijgt. Of, vaak in het geval van een narcist, iets waarover hij kan opscheppen bij vrienden of familie. (“Kijk eens wat ik mijn vrouw/vriendin cadeau kan doen!”)

Heb mededogen met jezelf

Je bent waarschijnlijk geneigd om te denken dat je de slechte behandeling door je gaslichter verdient hebt. En wanneer je inziet dat je zelf een aandeel hebt in het gaslighten is het helemaal niet gek dat je gaat denken dat je het verdient hebt. Je hebt namelijk zelf mee gedaan aan de discussies, of je hebt jezelf overgegeven, of je deed net alsof je het allemaal

niet zo erg vond. Daarom ben jij net zo schuldig als hij en daarom verdien je hoe je behandeld wordt. Of niet?

NEE!! Het is juist niet de bedoeling dat je zo hard bent voor jezelf en jezelf allerlei schuldgevoelens aan gaat praten. Jouw doel: Beter omstandigheden creëren voor jezelf. Om dat te kunnen moet je weten hoe jij bijdraagt in het probleem en wat je kan doen om de situatie te veranderen. Dat is iets heel anders dan jezelf de schuld geven of denken dat je het verdient hebt.

Probeer naar jezelf te kijken, zoals je ook naar degene kijkt van wie je houdt. Met mededogen en liefde. Zou jij je beste vriendin, zus, moeder, tante enz. de situatie wensen waar jij je in bevindt? Wat zou je tegen hen zeggen? Zeg dat vervolgens tegen jezelf.

Liefde en waardering gaan voelen voor jezelf is soms het moeilijkste wat er is. Maar daar begint vaak de echte verandering.

Geef jezelf toestemming om iets op te offeren

Hoe je het ook went of keert, je kunt er niet omheen dat wanneer je uit je gaslichtrelatie stapt je dingen op zult moeten geven. Wanneer je bereid bent om eruit te stappen, ook al doe je dat niet werkelijk, zul je geconfronteerd worden met grote verliezen in het verschiet. Je kan bang zijn nooit meer zo'n geweldige partner te vinden, je kan bang zijn voor de rest van je leven alleen te blijven. Je kan deze verliezen natuurlijk ook overdrijven. Het kan namelijk goed zijn dat je iemand tegen komt die beter bij je past, je hoeft niet persé alleen te blijven. Het kan ook zijn dat je gelijk hebt en dat je niemand meer tegenkomt waarmee je een relatie krijgt. Het grote voordeel: Dit weet je van tevoren niet zeker! Het heeft dus ook geen zin om bang te zijn voor datgene waarvan je helemaal niet weet of het überhaupt gaat gebeuren. Richt je op de dingen die je wel weet. Dat je niet meer in de relatie wil zijn zoals deze nu is, dat er verandering in moet komen omdat je er anders aan onderdoor gaat. En dat je daarin bereid bent om de relatie op te offeren.

De relatie zal zeker niet verbeteren wanneer je helemaal niets doet. Doordat jij een andere houding aan gaat nemen is er de hoop dat de relatie zal gaan veranderen. En dan kan het zijn dat je iets heel dierbaars verliest. Durf jij die sprong te wagen? Je zult dan een sprong in vertrouwen moeten nemen, vertrouwen dat het allemaal beter zal gaan worden. Ook al voelt dat op dat moment nog niet zo. Is voor jou een verandering de moeite waard? Durf jij die sprong in vertrouwen te nemen? Alleen jij kan die vraag beantwoorden. Je weet namelijk van te voren niet hoe het uit zal pakken en welke risico's je precies loopt en wat je winst zal zijn.

Ben jij bereid om te gaan handelen, omdat je op deze manier niet verder wil, ook al weet je niet dat je misschien grote risico's neemt?

Maak contact met je gevoelens

Om in de gaslightrelatie te blijven sluiten veel vrouwen zich af voor hun eigen gevoelens. Wanneer je het gas uit wil doen zul je weer in contact moeten komen met je eigen gevoelens.

Hoe kom je er nou achter of jij je gevoelens hebt afgesloten? Dat jij je gevoelens afsluit merk je wanneer je het volgende bij jezelf herkent:

- Je voelt je 'verdoofd', gevoelloos, apathisch of verveeld;
- Je kan niet meer genieten van de dingen waar je voorheen veel plezier aan beleefde;
- Je geniet niet meer van seks en aantrekkelijke mensen vinden je niet op;
- Je hebt een aantal keren in de maand, of vaker, last van fysieke ongemakken zoals bijvoorbeeld migraine, buikpijn, darmklachten, rugpijn, griep, verkoudheid of random ongelukjes;
- Je hebt verontrustende dromen;
- Je reageert heel emotioneel op zaken die je normaal niet veel zouden doen;
- Je hebt een veranderd eetpatroon, je eet juist meer en dwangmatig of je interesseert je helemaal niet meer voor eten;
- Je krijgt slaapproblemen: je slaapt juist heel veel of je kan 's avonds moeilijk in slaap komen, of beide;
- Je bent gespannen en geprikkeld zonder dat daar een aanwijsbare verklaring voor is;
- Je voelt je uitgeput zonder reden.

Ga in je eigen kracht staan

Normaal vind ik de term 'in je kracht gaan staan' een beetje zweverig over komen. Toch is het hier heel belangrijk dat je in jezelf kracht gaat ontdekken die je ten volle benut. Een gaslightrelatie kan je namelijk het gevoel geven dat je niets kunt, hulpeloos bent en onbekwaam. Dan zien waar jouw krachten liggen en die benutten is heel belangrijk.

Het gaat erom dat je weet wat jouw sterke kanten zijn en dat je jezelf niet (meer) kleineert.

Zet één stap om je leven te verbeteren en dan weer één

De kracht en energie die je krijgt van het in actie komen is verbazingwekkend. Iedere handeling verbetert je leven, hoe klein deze handeling ook lijkt. Zelf als het een handeling is die niets met je relatie te maken heeft. Het kan een handeling zijn die je zelfvertrouwen vergroot of die je laat voelen hoe sterk je bent. En dat zijn al stappen in de goede richting.

Heb geduld met jezelf en verwacht niet dat je binnen een week bergen hebt verzet. In Brabant hebben we de uitdrukking "Goei werk hi tijd noddig"

Neem dus elke keer één stap in de goede richting. En zo stapje voor stapje kom je uiteindelijk waar je wil zijn. Door de weken, maanden, jaren van narcistisch misbruik ben je niet meer je

sterke zelf die je aan het begin van de relatie was. Gun jezelf de tijd om weer in contact te komen met jezelf en jezelf te versterken. Dat is een krachtig wapen om jezelf te gaan mobiliseren om het gas uit te doen.

En wanneer je jezelf hebt weten te mobiliseren. Geef dan niet op. Houd altijd in gedachten waarom je hieraan begonnen bent. Wees lief voor jezelf en gun jezelf een gaslightvrij leven.

Blijven of gaan?

Hiervoor heb ik al gezegd dat je bereid moet zijn om iets op te offeren. De bereidheid om je relatie met de gaslichter op te geven moet aanwezig zijn. Want als jij niet degene bent die de relatie wil beëindigen, dan kan het zomaar zijn dat je gaslichter de relatie beëindigt. Bijvoorbeeld omdat jij hem niet meer kan geven wat hij nodig heeft voor zijn narcistische voeding.

Wat heel belangrijk is dat je voor jezelf inventariseert welke veranderingen jij nodig vindt om in je relatie te kunnen blijven. En onderzoek dan daarna hoe reëel deze veranderingen zijn. En hoeveel tijd en energie jij bereid bent om in deze veranderingen te steken. In de meeste gevallen ben jij namelijk de gene die aan het werk zal zijn en zul je niet op veel steun van je partner hoeven rekenen. De meeste narcisten herkennen namelijk niet dat er een probleem is, dus ook geen reden om aan de relatie te werken.

Als je besloten hebt dat je jezelf willen bevrijden van gaslighting, komt er vaak een moment waarop je zult moeten beslissen of je in de relatie wil blijven of niet. Eerder kwam al ter sprake dat je wel bereid moet zijn om te vertrekken om jezelf van gaslighting te bevrijden, maar dan moet je nog beslissen of je ook daadwerkelijk gaat vertrekken.

Er kan een moment komen waarop je voelt dat je geen keuze meer hebt en weg moet om je zelfbeeld te behouden en gelukkig te worden.

Het kan ook zijn dat je vindt dat er meerdere opties zijn, maar dat weggaan op dat moment de beste is. Of je nu wanhopig bent of niet er kan een moment komen waarop je beseft dat de relatie voorbij is.

Je kan natuurlijk ook bij een keuzemoment komen en besluiten om te blijven. Het kan zijn dat je het gevoel hebt dat er nog leven in de relatie zit, of dat er goede redenen zijn om te blijven ondanks alle pijn en frustraties.

Je kan er ook voor kiezen om tijdelijk uit elkaar te gaan, om zo in alle rust een keuze te maken en de voors en tegens af te wegen.

Wat je ook beslist het kan zijn dat je nog altijd veel voor je gaslichter voelt. Misschien ben je nog steeds hartstikke verliefd. Misschien voel je zelfs waardering, respect of genegenheid voor je gaslichter. Ik wil benadrukken dat de positieve gevoelens voor onze gaslichter niet zomaar onwaar hoeven zijn.

Als we beseffen dat we slecht behandeld of mishandeld zijn, reageren we vaak heel extreem. We willen wraak of gerechtigheid voor alle pijn die we hebben gevoeld. We kunnen niet

geloven dat we ooit positieve gevoelens voor diegene die we nu als gevaarlijk beschouwen hebben gehad. Het kan zijn dat degene ons zo heeft gekwetst dat we hem helemaal uit ons leven willen bannen.

Dit soort gevoelens zijn heel natuurlijk en je kunt vandaaruit handelen. Maar het hoeft niet. Soms is je heftige reactie op iemand die je gaslicht heeft op zijn minst voor een deel ingegeven door frustratie over jezelf. Hoe kon ik zo blind zijn? Hoe heb ik me zo kunnen laten behandelen? Waarom heb ik het niet eerder doorgehad? Je kunt een ingewikkelde mengeling van schaamte, wrok, woede en verdriet voelen als je je eigen aandeel in een gaslichtrelatie gaat onderzoeken. Het is belangrijk dat je dit soort reacties opmerkt en doorleeft. Ze helpen je om erachter te komen wat er met je is gebeurd en wat je hieraan wilt doen. Soms geven ze ook de aanzet tot onmiddellijk handelen. Deze gevoelens kunnen je waarschuwen om weg te gaan en soms kun je dan het beste gehoor geven aan deze gevoelens.

Soms is het ook goed om je gevoelens te laten bezinken en tot rust te laten komen voor je tot handelen over gaat. Met name wanneer het over een levenslange relatie, de relatie met je partner of je kinderen gaat is het goed om de tijd te nemen en de mogelijkheden te onderzoeken.

Soms is het goed om een tijdelijke keuze te maken en niet meteen een definitieve beslissing te nemen. Afstand nemen in plaats van scheiden, een time-out in plaats van het contact geheel verbreken. Hierdoor geef je jezelf wat tijd en ruimte, voordat je een definitieve beslissing over de toekomst maakt.

Het is een moeilijke keuze, zeker als je al een hele tijd bij elkaar bent of als er kinderen zijn. Toch is het belangrijk om jezelf af te vragen of je wil blijven of zult gaan. Al is het maar om erachter te komen of je bereid bent de relatie op te geven om zo gaslichting te kunnen gaan stoppen. Het kan namelijk zo zijn dat jij besluit om de dynamiek te veranderen, maar dat jou gaslichter gaslichting zo nodig heeft dat hij de relatie beëindigd. Daar moet je dus ook rekening mee houden en dus bereid zijn te accepteren dat de ander de relatie kan verbreken.