



Hoe ga je om met een narcist

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

Hoofdstuk 9: Het slachtoffer.

Wanneer je te maken hebt (gehad) met narcistisch misbruik, of dit nu voor lange of korte tijd is geweest doet niet ter zake, dan ben je een slachtoffer. En zo mag je jezelf zeker voelen. Waak er echter voor dat je hier niet in blijft hangen. Gebruik het niet als excuus om zielig te blijven, of waarom dingen niet lukken.

Natuurlijk mag je jezelf zielig vinden, huilen en boos zijn om wat er is gebeurd. Dat zijn hele normale en gezonden emoties. Het is echter ook belangrijk om te leren deze ervaring een plek te geven, er van te leren en door te gaan met je leven. Niet om het te vergeten, maar om je levenslessen eruit mee te nemen en je leven mooier maken.

Hoe lang je bezig bent met het verwerken van alles kan alleen jij bepalen. Alleen is het goed om er op een bepaald moment een dikke streep onder te zetten en tegen jezelf te zeggen: "Nu is het klaar!". Doe je dit namelijk niet, dan blijft je narcist of gaslichter jouw leven beïnvloeden. Ook al is het niet meer direct. In je hoofd kun je dan met hem en de hele situatie bezig blijven waardoor je er nog steeds niet echt van los komt. Wanneer het moment er is om tegen jezelf te zeggen dat het nu klaar is, is afhankelijk van wie jij bent, hoe diep het misbruik geworteld is en hoe makkelijk je los kan komen. Voor de een kan dat moment na een jaar komen, voor de ander na een paar jaar. Hoe dan ook komt er een moment waarop ook jij kan zeggen dat je er klaar mee bent. En vier dat moment, trakteer jezelf op een gebakje, neem de persoon die je in vertrouwen hebt genomen mee voor een kop koffie met iets lekkers, een etentje, een dagje uit of waar je dan ook maar blij van wordt. Trek van mij part een fles champagne open. Maar vier dat jij zover bent om er een punt achter te zetten, een dikke vette streep eronder en door!

Tijdens het hele verwerkingsproces is het belangrijk dat je blijft focussen op waarom je het allemaal doet. In de training heb je een contract gekregen en als het goed is heb je dat ondertekend. Elke keer wanneer je er even doorheen zit of het niet meer ziet zitten: Neem het contract met jezelf erbij en herinner jezelf eraan waarvoor je het allemaal doet.

Durf daarnaast ook kwetsbaar te zijn naar jezelf en de mensen die je vertrouwt. Vraag op tijd om hulp als je er alleen niet uitkomt. Dat is niets om je voor te schamen. Ik ben van mening dat het durven vragen om hulp en je kwetsbaar op stellen juist getuigd van een enorme kracht.

Keep a positive mindset! Dat wil ik je nog mee geven. Probeer negatieve gedachten om te draaien naar positieve gedachten. Heb lief, vooral jezelf, en leef!