



Hoe ga je om met een narcist

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

Hoofdstuk 4: Verschillende soorten gaslighters.

Even om onduidelijkheid te voorkomen, wanneer ik spreek over de gaslichter dan wordt daar de narcist mee bedoeld die gaslighting toepast. Er worden in dit boek dus twee termen gebruikt: de narcist en de gaslichter. Het verschil is dat wanneer ik spreek over de narcist, dan is dat de persoon met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Wanneer ik spreek over de gaslichter dan is dit de narcist die gaslighting gebruikt om iemand te manipuleren.

In fase 2 van gaslighting kun je gaan ontdekken dat er verschillende soorten gaslighters zijn. Iedere gaslichter heeft zijn eigen vorm van gaslighten. Dit allemaal om het nog een beetje ingewikkelder te maken. We zullen beginnen met de vorm die het makkelijkste en snelst te herkennen is. Namelijk de intimiderende gaslichter.

De intimiderende gaslichter

In deze vorm gebruikt de gaslichter waarschijnlijk een van de volgende methodes voor gaslighting. Schreeuwen en schelden, vernedering (het liefst in het bijzijn van anderen), doodswijgen, dreigen het slachtoffer te verlaten, nare voorspellingen doen of inspelen op de grootste angsten.

Intimideren staat natuurlijk niet altijd gelijk aan gaslighting. Wanneer het intimideren gebruikt wordt om het slachtoffer afhankelijk te maken aan de narcist, er duidelijk kenmerken van gaslighting aanwezig zijn en de narcist probeert om het slachtoffer te laten twifelen aan zijn eigen gezonde verstand. Dan is er zeker sprake van een intimiderende gaslichter.

Meestal is de intimidator een combinatie met de betoverende- of aardige-kerel gaslichter. Is hij alleen een intimiderende gaslichter, dan is dat snel te herkennen omdat hij zich zo onprettig gedraagt.

De betoverende gaslichter

Deze is lastiger te herkennen. Dit zijn mensen die er 'op papier' heel goed uitzien, die zo perfect lijken dat het slachtoffer niet snapt waarom ze het zo moeilijk heeft. Ze kunnen zo geweldig overkomen dat ze ook vrienden, vriendinnen en familie voor de gek weten te houden. De betoverende gaslichter kan iedereen ervan overtuigd hebben dat het probleem in ieder geval niet bij hem ligt. Het slachtoffer is degene die niet weet wat geluk is, niet flexibel is of alledaagse tekortkomingen niet kan accepteren.

In een relatie met zo'n gaslichter, is hij voornamelijk bezig om zichzelf ervan te overtuigen dat hij een heel romantische man is. Het lijkt alsof het om de relatie gaat, maar in wezen is hij alleen met zichzelf bezig. De dingen die hij doet om in zijn eigen behoeften te voorzien lijken liefdevol, attent en bevredigend, maar zijn onvermogen om echt contact te maken geeft het slachtoffer een eenzaam gevoel. Maar omdat die juist op zoek is naar zijn bevestiging of omdat ze de relatie niet wil verbreken, is de kans groot dat ze zijn standpunten overneemt en niet aan die van haarzelf vasthoudt. Ze kan zelfs gaan geloven dat de dingen die hij over haar zegt waar zijn.

Het probleem met dit type gaslichter is dat ze niet echt ingaan op de bezorgdheid van het slachtoffer. Net als de intimiderende gaslichter wil hij zijn gelijk halen. Alleen trekt de betoverende gaslichter een heel aantrekkelijk rookgordijn op. Bij de intimiderende gaslichter kan er geprotesteerd worden tegen het gescheld en geschreeuw zonder dat de achterliggende redenen geanalyseerd hoeft te worden. Maar het gedrag van de betoverende gaslichter zou in een andere context heel prettig zijn. Wie houdt er nou niet van romantische etentjes, cadeautjes en massages.

De aardige kerel gaslichter

Deze gaslichter zorgt net als de betoverende gaslichter voor behoorlijk wat verwarring. Hij lijkt meegaand, aardig en behulpzaam, maar toch voelt het slachtoffer zich uiteindelijk verward en gefrustreerd. De aardige-kerel-gaslichter weet het altijd zo te draaien dat het lijkt alsof hij alles doet zoals het slachtoffer het wil, zonder dat hij echt geeft wat ze graag wil. Hij doet zijn uiterste best om ervoor te zorgen dat zijn versie van de gebeurtenissen geaccepteerd wordt. Hij weigert niet om weer een zondag bij zijn schoonouders door te brengen, maar hij doet ook niet zijn best om er een leuke dag van te maken. In plaats daarvan neemt hij een houding aan van respectloze toegeeflijkheid. Hij is het overal mee eens, maar aan allerlei kleine dingetjes laat hij merken hoe ongelukkig en rancuneus hij is. De narcistic rage van deze gaslichter is prullen en mokken, er ongelukkig of bozig bij lopen zonder toe te geven dat er iets aan de hand is. Of in woede uitbarsten over een ogenschijnlijk klein detail. Zijn slachtoffer een schuldgevoel aanpraten over het een of ander of "per ongeluk" een kwetsende opmerking maken om dan daarna duizendmaal zijn excuses aan te bieden. En zolang het slachtoffer alles investeert in de relatie om zijn bevestiging te krijgen en positief blijft denken over de gaslichter zal het meest voor de hand liggende niet herkend worden. Het slachtoffer begint zich af te vragen of zij soms gek geworden is door te denken dat er iets niet klopt. Hij zegt immers dat alles goed is en zij weet hoe belangrijk het voor hem is om gelijk te hebben. Dergelijk gedrag kan je heel snel in verwarring brengen en zorgen dat je aan jezelf gaat twijfelen.

Bovenop dat het al lastig is om een narcist te herkennen maken de verschillende soorten van gaslighters het nog lastiger. Zeker wanneer er sprake is van een betoverende- of aardige-kerel-gaslichter.

Heel belangrijk is dat wanneer je denkt slachtoffer te zijn van narcistisch misbruik om dicht bij jezelf te blijven en de signalen op te pikken. Wanneer je weet waar je op moet letten is het belangrijk hier een zesde zintuig voor te ontwikkelen. Zonder natuurlijk meteen argwanend te zijn naar iedereen. Dat is heel moeilijk en vraagt tijd en oefening.

In de hoofdstukken die nu volgen richt ik me op het herkennen, erkennen en verwerken van een gaslicht relatie. Wanneer je denkt, of zeker weet, dat je te maken hebt met een narcist. Of wanneer je vast zit in een gaslicht relatie dan geven de volgende hoofdstukken je handvatten om met jezelf aan de slag te gaan.

En nu hoor ik je denken: “En die narcist/gaslichter dan!? Hij is degene die alle ellende heeft veroorzaakt, hij moet ook veranderen!” Als je dit denkt dan zal ik je snel uit je droom helpen. Een narcist zal nooit veranderen wanneer jij je gedrag ten opzichte van hem niet verandert. Zoals bij de kenmerken genoemd in het eerste hoofdstuk heeft een narcist weinig tot geen spiegel neuronen. Hij is dus gewoonweg niet in staat om naar zichzelf te kijken en zichzelf te veranderen. Het idee dat je een narcist kunt veranderen moet je los laten om verder te komen. Je hoeft hem niet te veranderen, want jij bent niet verantwoordelijk voor zijn gedrag. Wanneer jij jouw gedrag ten opzichte van de narcist verandert, dan zul je merken dat de narcist heel anders op jou zal gaan reageren. Het enige waar jij in deze verantwoordelijk voor bent is je eigen gedrag en het versterken van jezelf.