

Hoe je omgaat met narcisten en gaslighters

De echtgenoot zag er net zo normaal uit als ieder ander en gedroeg zich ook zo. Hij had een oprechte glimlach en een charmante persoonlijkheid, en leek het perfecte voorbeeld van een ondersteunende en liefdevolle echtgenoot. Maar achter gesloten deuren was hij destructief.

Tijdens zijn echtscheidingsprocedure gebruikte hij zijn eigen kinderen als wapen door dingen tegen ze te zeggen als: 'Jouw moeder geeft meer om geld dan om jou' of 'Jouw moeder wil je niet, daarom wil ze ons verlaten.'

Hij schold zijn vrouw uit, maar als zij hem dat verweet, keerde hij zich van haar af en speelde hij het slachtoffer door te zeggen: 'Jij hebt me gedwongen dit te doen. Jij hebt me dit laten doen.' De psychologische oorlogsvoering ging onafgebroken door. Het ene moment belde hij haar om haar lastig te vallen en hing dan op. Het andere moment sprak hij op haar voicemail een met oprechte bezorgdheid geacteerde boodschap in zoals: 'Ik hoop echt dat we tot een vreedzaam co-ouderschap kunnen komen voor de kinderen.' Alsof hij niet een paar minuten daarvoor nog volkomen harteloos was geweest.

Hij loog tegen hun gemeenschappelijke vrienden en relaties, en schilderde zijn aanstaande ex-vrouw af als labiel en heb-

zuchtig, terwijl hij zichzelf opstelde als de enige persoon die probeerde het gezin te redden.

Toxic communication bestaat niet uit zware slagen met bokshandschoenen onder felle lampen. Het is een steekpartij in de duisternis van een achterafsteegje.

Terwijl de scheidingsprocedure voortduurde, gebruikte de echtgenoot elk detail als een mogelijkheid om leed te veroorzaken. De ene dag ging hij akkoord met de voorwaarden, de volgende dag trok hij zich terug en beschuldigde hij zijn vrouw ervan ‘alles te willen inpikken’. Er zat alleen beweging in de onderhandelingen als hij met een idee kwam dat van hem was en van niemand anders. Ten slotte bekeek de rechtbank een maandenlange periode van bankafschriften, financiële gegevens, verklaringen en audio-opnamen van de telefoongesprekken van de echtgenoot. Dat leverde het bewijs dat het hier ging om een man die geobsedeerd was door controle en manipulatie, ten koste van alles.

Voor de eerste keer werd zo geopenbaard wat hij in werkelijkheid was: een narcist.

Zijn verhaal viel aan duigen en zijn tactieken keerden zich tegen hem, en de rechter oordeelde in het voordeel van de vrouw. Er volgde geen groots moment van zelfinzicht of een verontschuldiging van de echtgenoot. In plaats daarvan gaf hij iedereen de schuld van alles. De rechtbank was partijdig. Zijn advocaat was onethisch. Hij gaf zelfs het personeel van het gerechtshuis de schuld. Hij hield tot het eind zijn verhaal vol. Dat was het enige wat hij kon bedenken. Hij kon de pijn zien die hij had veroorzaakt, maar hij was niet in staat het zich aan te trekken. Helaas is dat hoe de gevechten in achterafsteegjes met narcisten vaak eindigen. Er is geen moment van inkeer – alleen maar een terugkeer naar rust na een heleboel pijn.

Ik ken deze geschiedenis omdat de advocaat van de vrouw

in kwestie een vriend van me is. Ik ben het nooit vergeten. Het is een schrijnend voorbeeld van de geraffineerdheid, giftigheid en manipulatie van een narcist.

Als je wilt terugvechten tegen een narcist, dan moet je hem beletten om jou zijn duisternis in te trekken terwijl je weer de weg naar het licht zoekt. Maar er zit een groot probleem vast aan dat gevecht, en dat is misschien ook wel de reden dat je nog steeds met een narcist strijdt.

Er is geknoeid met de spelregels.

Het spel waar je je nooit voor hebt aangemeld

Het probleem met communiceren met een narcist is dat hij heel normaal lijkt. Dat als je het hem maar zou kunnen uitleggen, als je hem maar aan het verstand kon brengen waarom wat hij zei je pijn deed, of dat wat hij deed fout was, dat hij zich dan zou verontschuldigen en dat alles weer goed zou zijn. Dat je met hem een wezenlijke verbinding zou kunnen hebben, zoals een sleutel in een slot past.

De realiteit is dat omgaan met een narcist meer lijkt op het spelen van een spelletje op de kermis. Het lijkt eenvoudig, en zelfs bedrieglijk makkelijk om te winnen. Maar dat is het niet.

Er is mee geknoeid.

Bij elke ontmoeting met een narcist, dien je je te realiseren dat je zijn kermis spelletje speelt. Tenzij je weet hoe er geknoeid is met het spel, zul je altijd met minder eindigen dan je ervóór had. Minder rust. Minder geduld. Minder geloof in de mensheid.

Hoe kun je weten dat je in zijn val loopt? Hier zijn een paar aanwijzingen.

- **Herschreven geschiedenis:** Het gesprek schuift voortdurend terug naar hem. Hij herschrijft gebeurtenissen uit het verleden om zichzelf beter te doen lijken of om zijn acties te rechtvaardigen.
- **Eén winnaar:** Hij maakt zijn eigen acties of prestaties groter, waardoor hij beter lijkt dan ieder ander.
- **Nooit genoeg:** Hoezeer je hem ook prijst of hoeveel aandacht je hem ook geeft, hij zal het nooit genoeg vinden. Hij blijft naar meer verlangen, en zal je zo het gevoel geven dat je tekortschiet.
- **Emotionele afwijzing:** Hij doet jouw gevoelens af als onbelangrijk, of hij bagatelliseert je emoties en maakt zo duidelijk dat alleen zijn gevoelens echt belangrijk zijn.
- **Voorwaardelijke excuses:** Op de zeldzame momenten waarop de narcist zijn excuses aanbiedt, worden die meestal gevolgd door een rechtvaardiging die hem ontslaat van elke echte verantwoordelijkheid. De verontschuldiging kan op die manier hol of ontwijkend aanvoelen, alsof hij het slachtoffer is.

Zie je de overeenkomst in elke aanwijzing? Narcisten lijden aan een ‘hoofdpersoonsyndroom’. Niemand anders betekent zoveel voor hem als hijzelf. Het woord ‘narcist’ stamt van de klassieke Grieks mythe van Narcissus, een jongeman die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld. De wereld van de narcist draait om hemzelf.

Hierdoor is het doel van de narcist geprezen te worden of te provoceren. Als je zijn ego niet voedt door hem te prijzen, dan

zal hij met je gaan ruziën en je van je stuk brengen. Waarom? Omdat een narcist net zo geniet van jouw frustratie als van jouw lofprijzing. Hij streeft ernaar je te beïnvloeden en jouw emoties te beheersen – ongeacht welke emotie.

Dus hoe goed je je gevoelens ook verwoordt of hoe empathisch je benaderingswijze ook is, de narcist zal het altijd naar je terugwerpen voor een nieuwe ronde van: ‘Jij zegt nooit...’ of ‘Jij doet altijd...’ En hij kan een heleboel tegen jón zeggen, maar het gaat altijd over hemzelf. Als je dat hoort, is het net alsof je een kermisexploitant hoort roepen: ‘Jij daar! Ja, jij. Waag hier een kansje en je wint de grote prijs van vandaag!’

Geloof zijn leugens niet. Hij heeft geknoeid met het spel. En je kunt nooit winnen.

Maar wat kun je wel doen?

Drie regels om met een narcist om te gaan

Als je dit hoofdstuk leest, zou het best kunnen dat je al een tijdje te maken hebt met een narcist. Misschien ben je wel ten einde raad. Of misschien heb je het al opgegeven en ben je meegegaan in zijn spelletjes. Je probeert een manier te vinden om voor jezelf op te komen, om jezelf gehoord te laten worden door iemand die niet geïnteresseerd is om te horen wat jij te zeggen hebt. Om de gewone mens te vinden aan de andere kant van het gesprek, die er toch ergens móét zijn. Om het spel te ontmantelen.

Als je het goed vindt – en het voelt niet al te vreemd – haal dan eens diep adem en vertel me hoe het met je gaat. Zeg het hardop alsof ik bij je in de kamer ben, of zeg het gewoon in jezelf. Wat drijft je om handvatten te zoeken om met narcistische persoonlijkheden of gedragingen om te gaan? Heb je

iemand in het bijzonder voor ogen? Neem een moment om het gedetailleerd voor ogen te krijgen. Schrijf het op als dat helpt. Niemand kijkt mee.

Door de omvang van het probleem helder te krijgen, bereid je jezelf voor om het maximale uit de technieken te halen die zo aan bod komen. En hier geldt opnieuw de disclaimer uit *The Next Conversation*: ik ben geen psycholoog of therapeut. Het is belangrijk om te begrijpen dat narcisme een persoonlijkheidsstoornis is, die veel verder gaat dan simpelweg egocentrisch gedrag. Er zijn diepgaande studies over dit onderwerp, van gerenommeerde klinisch psychologen zoals Ramānī Durvāsulā en John en Julie Gottman, die de stoornis op wetenschappelijke basis hebben onderzocht. Dit hoofdstuk is geen vervanging voor, maar een aanvulling op die studies. Ik reik communicatiemiddelen aan die werken omdat ik ze zelf heb zien werken. Ik wil dat je voorbereid bent. Ik wil dat je er klaar voor bent.

Regel #1: Op afstand houden

Een paar maanden geleden liep ik in de supermarkt een oude vriend uit mijn middelbareschooltijd tegen het lijf. We bleven in het midden van een gangpad naast onze karretjes staan praten. Hij vertelde me dat hij en zijn vrouw (die ik ook nog uit de middelbareschooltijd kende) onlangs waren gescheiden. Ondanks de vreselijke dingen die hij mij over haar gedrag vertelde, leek hij nauwelijks onder de indruk.

‘Hoe krijg je het voor elkaar om zo kalm te blijven in deze hele toestand?’ vroeg ik, terwijl ik de favoriete *mac and cheese* van mijn kinderen pakte.

Hij grijnsde en schudde zijn hoofd. ‘Hashtag doet-me-niks, ouwe jongen.’

‘Hoe zeg je?’ zei ik glimlachend, met één wenkbrauw opgetrokken.

‘Hashtag doet-me-niks. Dat is wat ik steeds weer tegen mezelf zeg als ze me weer begint uit te schelden,’ vertelde hij me. ‘Ik denk dan zo: elke stap die ik van haar weg doe is een stap naar mezelf toe. Dus het belangrijkste wat ik heb ontdekt, is om me er niks van aan te trekken.’

Als je niet geraakt wilt worden door wat een narcist zegt, zorg dan dat hij niet bij je energie kan. Houd je woorden op een armslengte afstand in het gesprek. Laat je interesse in wat hij zegt varen. Maak je antwoorden kort. Minder meningen, meer feiten. Alsof je toekijkt van buitenaf en slechts commentaar geeft. Je hoeft hem niets te bewijzen of te leren. Het gaat erom dat je zorgt dat het jou niets doet.

Wat moet je zeggen

De oplossing is om korte, neutrale zinnen te maken. Hier zijn een paar van mijn favorieten:

- ‘Genoteerd.’
- ‘Goed om te weten.’
- ‘Begrepen.’
- ‘Ik snap het.’

Onthoud dat je neutraal moet blijven, ook al worden er nog zulke verwerpelijke dingen tegen je gezegd. Als je moeite hebt om neutraal te blijven, zwijg dan. Stilte is een van je sterkste middelen, omdat stilte nooit kan worden verdraaid. Denk aan de gouden regel: ‘Als je niets aardigs kunt zeggen, zeg dan niets.’ Het is beter om te zwijgen en te worden beschuldigd van onverschilligheid, dan om iets uitdagends te zeggen en de controle te verliezen.

Als de temperatuur stijgt in gesprek met een narcist, moet je hem op afstand kunnen houden door onpersoonlijk en ongeïnteresseerd te worden. Wanneer je ervoor kiest om de strijd aan te gaan of hem te confronteren met opmerkingen als ‘Waarom kun je niet gewoon eens luisteren?’ of ‘Jij zorgt er altijd voor dat alles om jou draait,’ dan doe je alleen jezelf pijn. Uiteindelijk zal toch weer alles blijken te gaan om zijn grootsheid. Het einde van het gevecht zal altijd in het voordeel van hun arrogantie zijn. Er is geen enkele manier om hem jou te laten begrijpen of om hem te dwingen met jou mee te voelen.

Onthoud: er is geknoeid met het spel.

Regel #2: Verleg de focus

Ik nam ooit een verklaring af van een neurochirurg die beweerde dat mijn cliënt geen operatie hoefde te ondergaan, ondanks wat de MRI's lieten zien en ondanks tegengestelde verklaringen van andere chirurgen. Deze neurochirurg was niet de behandelend arts van mijn cliënt. Hij was ingehuurd (d.w.z. betaald) door de andere partij in de rechtszaak. Dus vanaf het begin stonden we tegenover elkaar.

Ik heb veel goede relaties met artsen en groot respect voor hun vak. Maar deze man had wat je noemt een *God complex*. Hij wuifde elke vraag arrogant weg en draaide elk onderwerp op neerbuigende wijze naar zijn eigen hand. Welke vraag hem ook gesteld werd, hij reageerde er zelfgenoegzaam en ontwijkend op. Het ging heel snel vervelen.

Ik had zulke types al vaker verhoord, en ik wist dat discussies niet zouden werken. In plaats daarvan besloot ik de focus van zijn antwoorden zodanig te verleggen, dat het niet leek alsof ik ongelijk had, maar dat de jury fout zat.

‘Bent u hier om de jury te vertellen dat de verwonding van mijn cliënt niet ernstig is?’ vroeg ik, om direct de toon te zetten.

Hij grijnsde. ‘Volgens mij is het niet zo ernstig als wat u ervan maakt.’

Ik zweeg een paar seconden om de aanwezigen stil te laten worden en ging toen zachter verder. ‘En u denkt dat de jury die uitleg acceptabel zal vinden?’

Hij beseftte nu dat zijn reputatie op het spel stond en veranderde snel van toon. Hij schraapte zijn keel en ging wat rechter zitten. ‘Uh, tja, laat het me... laat het me uitleggen,’ stamelde hij, zich zichtbaar intomend. ‘Ik wil alleen maar zeggen dat hoewel opereren misschien niet nodig is, de verwonding wel ernstige aspecten kent.’

‘Ernstige aspecten?’ vroeg ik, de druk vasthoudend.

Hij aarzelde. ‘Ik... uh... ja, als het om ernstige aspecten gaat, kan een operatie altijd in beeld komen.’

‘Want dit is een ernstige verwonding, niet waar?’ drong ik aan.

‘C-correct,’ antwoordde hij.

Ik probeerde niet rechtstreeks de discussie te winnen of mijn gelijk te halen, maar legde de last bij hem om het overtuigend uit te leggen aan de aanwezigen. Hij had een publiek nodig wiens mening er meer toe deed dan de mijne. Zijn ego verlangde er wanhopig naar om de jury voor zich te winnen. En ik wist dat.

Als je in direct contact staat met een narcist, verleg dan de focus naar zijn of haar reputatie in de ogen van anderen, in plaats van hem of haar meteen ongelijk te geven. Waarom? Omdat een narcist meer geeft om zijn reputatie dan om jou. Het zal altijd belangrijker voor hem zijn hoe bijzonder hij is in de ogen van anderen, dan hoe jij hem ziet.

Als je de focus wilt verleggen wanneer een narcist te ver gaat of een afwijzende of ongepaste opmerking maakt, kun je bijvoorbeeld zeggen:

- ‘Als je dat oké vindt, dan is dat jouw keuze.’
- ‘Als je denkt dat dit er goed uitziet, dan is het prima.’
- ‘En jij vindt het prima dat andere mensen het zo zien?’
- ‘En je denkt dat andere mensen dat goed vinden?’

De focus verleggen werkt altijd bij iemand die graag domineert. Zulke mensen doen niet aan empathie. Hij heeft er niets op tegen om je pijn te doen, maar zal alles doen om te vermijden dat zijn reputatie ook maar het kleinste deukje oploopt. Door zijn aandacht te verleggen naar hoe zijn acties of woorden kunnen worden opgevat door anderen, spreek je in een taal die hij begrijpt. Zo help je hem zijn imago veilig te stellen in de ogen van anderen.

Bij deze tactiek draait het niet om het winnen van de discussie. Het gaat erom zijn macht over jou te neutraliseren door hem zijn standpunt te laten heroverwegen..

In plaats van het doelwit te zijn van zijn manipulaties, richt je de schijnwerpers op zijn eigen gedrag, zodat hij verantwoording af moet leggen aan een extern publiek – al is dat publiek slechts hypothetisch. Hier is een nog subtielere benadering voor momenten waarop de confrontatie zou kunnen escaleren:

- ‘Ik ben benieuwd hoe anderen dat zouden interpreteren.’
- ‘Ik vraag me af hoe anderen dat zouden zien.’

Het imago van een narcist – echt of verzonnen – is zijn grootste troef. Als je zegt: ‘Als je denkt dat dit er goed uitziet,’ of ‘Ik vraag me af hoe anderen dat zouden zien,’ dan dwingt het hem om onder ogen te komen hoe zijn daden zijn zorgvuldig opgebouwde façade kunnen ondermijnen. Het gaat niet langer om jou en hem. Het gaat om hem tegenover de beoordeling

door anderen. En dat is waar zijn kwetsbaarheid ligt.

Door je toon neutraal en niet-uitdagend te houden, voorkom je dat de situatie escaleert terwijl je wel de controle behoudt. Stilte kan hier ook een rol spelen. Soms is het genoeg als je zijn woorden in de lucht laat hangen. Narcisten voelen zich vaak ongemakkelijk als een stilte langer duurt, alsof het anderen te veel ruimte laat om zijn gedrag te beoordelen.

Het mooie van de focus verleggen is dat je jezelf niet hoeft te bewijzen of extra je best hoeft te doen om gehoord te worden. Je verschuift simpelweg het gewicht terug naar de ander, waar het thuishoort.

Regel #3: Stop met trekken aan hem en begin energie te winnen

Je hebt hier geen uitleg nodig, want we hebben ons allemaal weleens gebrand aan deze waarheid.

Verwacht niet iets te ontvangen wat de ander jou niet kan geven. Zoek je bevestiging bij een narcist – respect, empathie of gewoon fatsoen – dan kom je bedrogen uit. Mensen kunnen je niet geven wat ze niet aan zichzelf kunnen geven. Iemand die kickt op controle en manipulatie, zal niet opeens begrip of liefde tonen omdat jij dat toevallig nodig hebt.

Het is tijd voor radicale acceptatie. Dat betekent accepteren wie hij echt is en het idee loslaten dat je hem kunt veranderen, genezen of tot inzicht brengen. Laat het beeld los van wie je hoopte dat hij zou kunnen zijn. Het is tijd dat je stopt aan hem te trekken en dat je energie voor jezelf begint te winnen.

Je blijft maar bezig ieders beker te vullen, tot je karaf leeg is. Begin in plaats daarvan met die karaf je eigen rust te vullen. Vul je eigen kracht. Je zult zoveel plezier, zoveel helderheid vinden,

doordat je weer ziet wie jij bent en je energie terugwint.

Om je kennis te laten maken met deze instelling, is er een techniek die je zal helpen om je energie weer in jezelf op te slaan, in plaats van die te verliezen aan het gesaboteerde spel.

De kracht van onthechting

Je losmaken van de uitbarstingen en het slechte gedrag van een ander is een ongelooflijke vaardigheid. Ik maak mensen mee die moeite of een hekel hebben aan het idee van onthechting, omdat het lijkt alsof je je overgeeft en met de witte vlag gaat zwaaien. Maar zo zit het helemaal niet. Onthechting betekent niet dat je je overgeeft. Het is een strategie. Het is jouw hashtag doet-me-niks. Het is ervoor kiezen dat de chaos van de ander niet jouw chaos wordt.

Je maakt je niet los van wat de ander zegt, maar van wat zijn woorden over jou zeggen. Ik zie het graag zo: als ik tegen jou zeg dat jouw paarse T-shirt er lelijk uitziet en jij draagt een groen T-shirt, dan neem je wat ik zeg niet persoonlijk. Je zou horen wat ik zei, maar mijn woorden zouden geen effect hebben. Waarom? Omdat mijn woorden duidelijk niet waar zijn, en dat weet jij. Jij draagt een groen T-shirt, geen paars T-shirt.

Onthechting werkt op dezelfde manier. Als je weet dat je een goed mens bent, als je weet dat je niet bent wat de ander over je beweert, als je weet dat je 'T-shirt groen is', maak je de bewuste keuze om de impact van de woorden van de ander te scheiden van jouw gevoel van eigenwaarde. Zijn opmerkingen zeggen niets over jou. Ze zeggen alles over hém.

Onthechting gaat niet om het jezelf loskoppelen van de waarheid. Het is weigeren het gewicht van de onwaarheden van de ander te dragen. Je hoort wat de ander zegt, maar je draagt

het niet met je mee. Je beschermt je rust door de woorden van de ander te laten voor wat ze zijn: de projecties van iemand anders, niet jouw realiteit.

- In plaats van het persoonlijk te nemen en te vragen: ‘Hoe kun je dat tegen me zeggen?’ vraag je: ‘Hoe voel je je als je dat tegen me zegt?’
- Vervang: ‘Dat is zo onbeschoft!’ of ‘Ik kan gewoon niet geloven dat je dat tegen me zegt’ door: ‘Wat raar om dat zo hardop te zeggen.’

Zie je hoe je de situatie van aan afstand behandelt? Onthechting is geen onverschilligheid. Het is de keuze jezelf te blijven zien achter hun leugens. Elk moment dat je besteedt aan trekken aan een narcist en te redeneren, uit te leggen of te discussiëren, is verspilde energie. Zorg in plaats daarvan dat je zelf weer energie krijgt.

- **Maak een afspraak met een psychotherapeut:** Er kunnen ongelooflijke dingen gebeuren wanneer je ervoor kiest om je eens hardop uit te spreken in een veilige omgeving.
- **Herontdek je passies:** Besteed tijd aan wat je plezier geeft, zoals hobby's, trainen, of optrekken met vrienden die je steunen. Wanneer was de laatste keer dat je deed wat je echt graag wilde doen?
- **Stel persoonlijke doelen:** Of het nu gaat om het bouwen aan je carrière, je gezondheid, of een creatief project: richt je op iets wat je leven verrijkt. Het stellen van doelen en het streven naar persoonlijke ontwikkeling is gezond.

Let wel, verwar het opnieuw investeren van energie in jezelf niet met afleiding. Ga je vrienden niet vertellen dat je je hebt ingeschreven voor een halve marathon om te ‘groeien en gene-

zen'. Hoe weet je wat het verschil is tussen opnieuw investeren in jezelf en jezelf afleiden van je huidige problemen? Als je opnieuw investeert, dan bouw je iets blijvends op, zoals een sterkere instelling, een betere versie van jezelf, of een basis voor rust in de toekomst. Afleiding is daarentegen tijdelijk. Het kan je misschien voor even een goed gevoel geven, maar je komt er niet mee vooruit. Waar het om gaat is dat je jezelf de vraag stelt: 'Vermijd ik het probleem, of voorzie ik mezelf van middelen om het probleem beter aan te kunnen pakken?'

Het moment waarop je je bewust wordt van wat er gebeurt als je in gesprek bent met een narcist – als je beseft dat je in zijn spel zit – is het exacte moment waarop je kunt begrijpen dat de middelen die ik hierboven beschreven heb, echt levensreddend kunnen zijn.

En om je nog beter voor te bereiden, wil ik je voorzien van een middel om je te verweren tegen het favoriete wapen van een toxische persoonlijkheid: gaslighting.

Wie heeft de gaslighting aangezet?

Misschien weet je niet precies wat gaslighting is, maar je weet zeker hoe het voelt. Gaslighting is een vorm van emotionele manipulatie waarbij iemand je laat twijfelen aan je eigen waarneming en geheugen. Het is een tactiek die vaak gebruikt wordt als deel van manipulatief en toxisch gedrag. Gaslighting betekent niet dat iemand alleen maar liegt tegen je. Het is een berekende poging om je aan de realiteit te laten twijfelen. Het doel van een gaslichter is macht krijgen door je vertrouwen in jezelf te ondermijnen. Narcisten doen dat, maar gewone mensen kunnen het ook, soms onbewust.

Stel je voor dat je aan het eind van de avond tegen iemand

zegt: 'Ik voelde me gekwetst door wat je tijdens het diner zei.' Een gaslichter kan daarop reageren met:

- **'Dat heb ik nooit gezegd.'** Ook al staat jou nog helder voor de geest wat hij zei, de ander ontkent het glashard.
- **'Jij hebt echt hulp nodig. Een normaal mens zou het nooit zo hebben opgevat.'** Nu verplaatst hij het probleem naar jou, met de suggestie dat het aan jouw geestelijke gezondheid ligt.
- **'Kijk, jij beeldt je van alles in. Dat is precies waarom iedereen het over jou heeft achter je rug om. Ik probeer je altijd te verdedigen, maar jij maakt het me wel heel moeilijk.'** Plotseling vraag je je af of je vrienden wel echt je vrienden zijn en of je jezelf wel degelijk dingen inbeeldt.

Tegen het eind van het gesprek voel je je verward en twijfel je aan jezelf. *Heb ik te sterk gereageerd? Heb ik dat echt gezegd? Ben ik gek?* Het zaadje van twijfel dat gaslighters zo graag planten, begint te groeien. Gaslighting is vaak subtiel, maar na verloop van tijd kunnen dit soort tactieken je doen twijfelen aan je eigen gevoel, je herinneringen aan gebeurtenissen, en zelfs je geestelijke gezondheid. Maar het belangrijkste is, dat het je zelfvertrouwen kan ondermijnen.

Wat is het verschil tussen gaslighting en een onschuldig leugentje? Een leugen is een losstaande daad van bedrog, bedoeld om je aan de waarheid te doen twijfelen. Gaslighting is een patroon, bedoeld om je aan álles te doen twijfelen, inclusief jezelf. Een andere manier om het verschil te zien is om naar het motief te kijken. Een losse leugen kan een gelegenhedaad zijn om de waarheid te verbergen (bijvoorbeeld als iemand zegt het laatste plakje cake niet te hebben opgegeten, terwijl dat wel zo is). Eén leugen kan ook deel zijn van een aanhoudende

strategie om je niet alleen te bedriegen, maar je te verwarren en uiteindelijk te overheersen.

Als je dit bekend in de oren klinkt, dan is de eerste stap te erkennen wat het is. Gaslighting heeft niets met jou te maken. Het gaat over de behoefte van de gaslichter om macht te hebben, vaak uit zelfbescherming. Sommige mensen doen het om te manipuleren. Andere doen het omdat ze zich willen verschuilen voor verantwoordelijkheid. De voorbeelden zijn eindeloos. De volgende stap is dat je leert te reageren op een manier waarmee je je rust behoudt en je geaard blijft.

Hoe je moet reageren op gaslighting

1. Gebruik neutrale, repetitieve zinnen.

- Als de ander zegt: ‘Nou ben je echt een idioot,’ vermijd dan dat je jezelf verdedigt met ‘Hoezo ben ik een idioot?’ Zeg in plaats daarvan rustig:
 - ‘Ik begrijp dat je het niet met me eens bent.’
 - Als hij doorgaat, herhaal dan zo nodig: ‘Ik begrijp dat je het niet met me eens bent.’
- Als ze jouw realiteit ontkennen en zeggen: ‘Dat heb ik nooit gezegd,’ vermijd dan geruzie en zeg:
 - ‘Dat is wat ik gehoord heb.’ Dit antwoord plaatst je in een sterkere positie dan te vervallen in welles en nietes waarmee je nergens komt.
- Als ze beweren: ‘Jij beeldt je dingen in,’ antwoord je op assertieve toon:
 - ‘Ik beeld me geen feiten in.’

2. Vertrouw op je gevoel.

Stel je gaslighting voor alsof iemand een groot gat aan het graven is. Als je gevoel zegt dat er iets niet klopt, weersta dan de neiging om het gat op te vullen. Hoe meer de ander je kan afleiden met het graven van gaten in jouw verhaal, hoe minder controle je zult hebben. Vertrouw in plaats daarvan op wat je weet wat waar is en leg je schop neer.

- Gebruik zinnen als:
 - ‘We herinneren ons de dingen verschillend.’ Dit is ongehooflijk sterk en aardend om te zeggen.
 - ‘Dat is niet zoals ik het ervaren heb.’

Zie je hoe zulke zinnen zorgen dat je de controle kunt houden? Herhaal ze rustig om je waarheid te bevestigen zonder uitputtend geduw en getrek.

3. Verplaats je focus van het verleden naar de toekomst.

Gaslighters manipuleren vaak door het verleden op te rakelen om verwarring te scheppen in het heden. Een overduidelijke vorm daarvan is als ze de hele geschiedenis opnieuw vertellen alsof jij er niet lieflijk bij bent geweest om het te zien. Weiger dat spel mee te spelen. Geef een andere richting aan het gesprek:

- ‘Ik heb geen behoefte om het over het verleden te hebben. Het enige wat mij interesseert is dat we het eens zijn over de toekomst.’

- Als je wordt aangevallen op je geestelijke gezondheid met opmerkingen als ‘Jij hebt hulp nodig,’ antwoord je kalm met ‘En ik heb iemand nodig die behulpzaam is.’ Hier is de focus niet op het verleden gericht, maar op de toekomst.

Deze reacties veranderen de machtsdynamiek en zorgen dat de focus vooruit gericht blijft. Jouw ware kracht ligt daar waar jouw waarheid niet wordt afgeleid door het verhaal van de ander, maar geworteld is in jouw eigen welzijn.

Narcisten. Manipulators. Giftige persoonlijkheden. Gaslighters. Zucht.

Het kan een donkere wereld zijn als je niet weet waar je het licht kunt vinden. Vind je favoriete middel in dit hoofdstuk en gebruik het. Gebruik het echt. Vind je eigen hashtag doet-meniks om uit het gesaboteerde kermis spel te stappen en verbonden te blijven met je eigenwaarde. En het allerbelangrijkste: wees niet bang om weg te lopen en opnieuw te beginnen.

SAMENVATTING VAN DIT HOOFDSTUK

- Narcisten spelen een kermis spel waar ze mee geknoeid hebben. Het lijkt makkelijk om te winnen, maar dat is het nooit. Door te oefenen met de kracht van onthechting, stop je met trekken aan hen en begin je energie terug te winnen. En dan win je echt.
- Gaslighting heeft met macht te maken, niet met waarheid. Het is een aangehouden patroon van manipulatie, ontworpen om je te doen twijfelen aan je eigen waarneming en

zelfs je eigenwaarde. Als je erkent wat het is – een tactiek om te desoriënteren en te controleren – dan help je je eigen emotionele welzijn te beschermen.

- Je krijgt pas duidelijkheid als je de gaslichter op afstand houdt en jezelf begint te vertrouwen. Stop met het verspillen van energie aan het discussiëren over het verleden of je te verdiepen in zijn versie van de gebeurtenissen. Gebruik zinnen als ‘Ik zie dingen anders’ als grondingstactieken die je helder van geest houden, en buiten de chaos die de gaslichter probeert te creëren houden.