

Medeafhankelijkheid en Narcisme: Soulmate of Cellmate?

Klinkt dit bekend? Toen je elkaar ontmoette, voelde het toen als 'thuiskomen'? Je zielsmaatje gevonden te hebben? Begrepen jullie elkaar volledig? Maar ineens keerde het om in boze buien en kwam er verwarring binnen? Ging je steeds meer opletten en je aanpassen? Voelde jij je gevangen door "jij bent helemaal niet in orde en alles is jouw schuld!" Leef je eigenlijk met een werkelijkheid die je partner steeds creëert? Die steeds verandert? De ene keer charmant en de volgende keer weer verwijtend door woede?

Als je in relatie bent met een narcist, raak je verstrengeld door een techniek dat heet "Gaslighting" (een vorm van geestelijke mishandeling dat je steeds aan je gezonde verstand doet laten twijfelen). Dit wordt ingezet om je te overtuigen van hun zelfgecreëerde werkelijkheid. Gaslighting geeft het gevoel dat jij verantwoordelijk bent voor alle nare consequenties die volgen wanneer hun imago niet begunstigd wordt. Eigenlijk zijn narcisten leeg van binnen en ze lokken steeds medeafhankelijke mensen uit om hun behoeften aan bewondering te vervullen (*medeafhankelijkheid = onbewust vroeg geleerd, coping gedrag om een ongezonde relatie in stand te houden; oftewel een ongezond of onvolwassen of verslaafde iemand te behagen ten koste van eigen autonomie en welzijn). Narcisten hebben aanpassend, empathische, gevoelige mensen om zich heen nodig om na te bootsen. Je kan een narcist zo zien als een soort parasiet die de emoties en gevoelens van anderen nodig heeft, als eigen zuurstof. Mensen met Narcistische Persoonlijkheid trekkingen, zijn zelf slachtoffer van een gebrekkig, onveilig, onvoorspelbare kindertijd. Bovendien is er een bepaalde genetische aanleg en ze ervaren amper een innerlijk, identiteit, of een "Zelf". Narcisten hebben in plaats daarvan een geïdealiseerde zelfbeeld en façade ontwikkeld en projecteren hun tekortkomingen op anderen. De omgeving krijgt dan een mens gepresenteerd die niet bestaat. Daarom heeft een narcist, iemand anders nodig om na te doen, hun behoeften in te voorzien en om het gevoel te krijgen dat ze leven. Het is **Drama, Drama, Drama** als iedereen steeds wisselt van de ene rol in de drama driehoek na het ander:

AANKLAGER -> SLACHTOFFER -> REDDER -> AANKLAGER -> SLACHTOFFER.....

Helaas is een narcist niet geneigd om hun gedrag in te zien of te veranderen. Dus het bevalt ons om aan onze helft van de relatie en interacties te werken.

Vergis je niet, we hebben het hier over pathologie, het advies blijft altijd "vertrek!" Vertrekken is niettemin NIET van zelfsprekend en kan zeer nare gevolgen hebben voor je psychische welzijn, reputatie, financiën en gezondheid als je het niet op een wijs, verstandige en geleidelijke manier gebeurt.

Met behulp van TA en psychotherapie kan ik je ondersteunen in het afrekenen met spelmachtige gedrag, je versterken in je grenzen verkennen en aangeven. Bovendien kunnen we samen, jouw persoonlijkheid gaan verkennen en je medeafhankelijke

kant gaan ombouwen naar wederzijds afhankelijkheid vanuit gezonde en bewuste keuzen. Het meest urgente is dat je gaat inzien hoe de relatie met en narcist heeft je eigen intuïtie, zelf vertrouwen aangetast en de feiten betwist. Een geschikte hulpverlener met kennis van en ervaring in alle narcistische trucjes is van levensbelang. Heling na narcistische misbruik vraagt aan herkenning van wat heeft over jaren plaats gevonden, plus het erkennen van je eigen rol daarin en dat jij, werkelijk het slachtoffer bent geweest. Acceptatie van de verwarring en toegediende "gaslighting" en vervormde werkelijkheid komt er ook bij kijken plus het inzien dat de narcist eigenlijk geestelijk ziek is. Loslaten en nooit teruggaan in: je leven, je gedachten, je eigen behoeften aan harmonie en vooral je emoties is een heel leer proces die we samen aan kunnen gaan. Met tijd en focus op eigen waarde en belang, komt raad. Ik geloof in je eigen krachten en intuïtie daarin, te versterken.

Geliefde, stel het niet meer uit, kom in actie voor jezelf vandaag!

Voor zuivere, nuttige professioneel advies en informatie zie: <https://verdwenenzelf.org/>