**Enemy Mode: Your Brain on Narcissism**

God heeft een complex netwerk van neurologische circuits ontworpen om samen te werken om ons te helpen relationeel verbonden te blijven en afgestemd te zijn op elkaar. Wanneer deze relationele circuits werken zoals ontworpen, noemen we dit "Relationele Modus." Onze emotionele en relationele gevoeligheid werkt en we bekijken het leven door een relationele filter. We zijn emotioneel afgestemd op andere mensen en delen in hun pijn. In deze modus is onze identiteit stabiel en verspreiden we vreugde en leven naar de mensen om ons heen.

Een verrassende eigenschap is dat relationele circuits kunnen werken als een soort schakelaar. Wanneer we te veel elektrische apparaten tegelijkertijd in onze keuken gebruiken, zal dit ervoor zorgen dat onze schakelaar uitspringt. De elektriciteit blijft uit totdat ik de schakelaar in ons schakelpaneel vind en weer aanzet. Op dezelfde manier kan mijn emotionele schakelaar uitspringen in emotioneel intense situaties. Mijn relationele circuits worden zwakker of gaan helemaal uit. Plotseling heb ik moeite om mijn verbindingen met de mensen om me heen te voelen. Relaties zijn niet langer mijn eerste prioriteit. Ik ben gefocust op het stoppen van pijn en het oplossen van problemen. Ik verwerk het leven niet meer door de lens van relaties.

Als onze circuits uitvallen, verliezen we ons gevoel van verbinding met mensen. We hebben ook moeite om de aanwezigheid van God te voelen en zelfs ons gevoel van verbinding met ons lichaam gaat verloren. Deze hersentoestand wordt "Vijandmodus" genoemd, omdat mensen beginnen te voelen als vijanden die verslagen moeten worden of problemen die opgelost moeten worden. Meestal zijn deze "vijanden" mensen die we normaal gesproken aardig vinden, maar op dat moment niet aan onze kant lijken te staan. Ik zou zelfs kunnen uitvallen tegen mijn moeder als ze op mijn teen stapt.

Een van de eerste vaardigheden die we leren in volledige-discipelschap is om te detecteren wanneer onze relationele circuits zijn uitgeschakeld en leren hoe we ze weer kunnen inschakelen. Voordat we iets anders doen, en vooral voordat we iets doen dat relationeel uitdagend is, zoals het oplossen van een conflict, moeten we eerst onze relationele circuits weer activeren. De eerste stap bij elke spirituele oefening moet zijn om onze relationele circuits te controleren en ervoor te zorgen dat ze aan staan. Onze spirituele praktijken zullen niet effectief zijn als deze circuits niet werken. Transformatie hangt af van onze relationele circuits die soepel draaien.

Wanneer mensen in narcisme vervallen, zijn hun relationele circuits uitgeschakeld. Ze bevinden zich in Vijandmodus. Dat is waarom ze over mensen heen walsen. Ik zou hetzelfde hebben gezegd, maar Vijandmodus is subtieler. Er zijn twee soorten Vijandmodus: Eenvoudige Vijandmodus en Roofzuchtige Vijandmodus.

In Eenvoudige Vijandmodus zijn al onze relationele circuits uitgeschakeld en willen we dat mensen en problemen verdwijnen. We luisteren niet goed naar anderen en onze gedachten zijn gefocust op onze problemen. We willen weg van een persoon, zelfs als we van die persoon houden. In conflicten zullen we agressief argumenteren en snel oordelen. We vervallen allemaal af en toe in Eenvoudige Vijandmodus.

In de Roofzuchtige Vijandmodus zijn de circuits die onze hechting regelen uitgeschakeld, dus behandelen we zwakte niet voorzichtig en hebben oppervlakkige banden met mensen. In tegenstelling tot Eenvoudige Vijandmodus, zijn de rest van de relationele circuits actief, maar ze worden gebruikt voor roofzuchtig voordeel. Dit is de sluwe nuance van Roofzuchtige Vijandmodus. We stemmen af op anderen, niet om mededogen te tonen, maar om hun zwakte uit te buiten. We volgen de emoties van anderen om toe te slaan.

Wanneer we ons gedragen als roofdieren, kapen we de circuits die zwakte bij anderen opmerken en gebruiken ze voor een doel waar God niet voor bedoeld heeft. Hij heeft deze circuits ontworpen om ons te helpen mededogen te tonen voor zwakte en anderen voorzichtig te behandelen - om op te treden als beschermers. In Roofzuchtige Vijandmodus gebruiken we deze circuits om prooien te besluipen.

Het narcistische brein functioneert in Roofzuchtige Vijandmodus. Een relationeel persoon merkt zwakte op bij anderen en voelt mededogen, maar narcisten verslinden de zwakken. Wanneer we onszelf vooruithelpen door de zwaktes van degenen om ons heen te volgen, zijn we actief in Roofzuchtige Vijandmodus. Mensen in deze roofzuchtige staat beoordelen anderen in het licht van vragen als: "Hoe kan ik deze persoon gebruiken voor mijn voordeel? Wat kunnen ze voor mij doen? Houden ze genoeg van mij, of moet ik van ze af?"

Een gemeenschap die onbekend is met Vijandmodus, is kwetsbaar voor narcistische invloeden. Leden van die gemeenschap kunnen Vijandmodus zien als krachtig leiderschap: "Hij mag dan wat stof doen opwaaien, maar hij krijgt dingen voor elkaar." Iemand in Vijandmodus wandelt niet in het karakter van Jezus.

We komen uit Eenvoudige Vijandmodus door onszelf tot rust te brengen en met God te praten over onze emoties. We komen uit Roofzuchtige Vijandmodus door de emotionele pijn van onze tegenstander te delen en voor hen te bidden.

Als mijn vijand een narcist is, zal ik zwakte nog steeds teder behandelen, ook al behandelt hij of zij mij misschien niet teder. Tederheid vereist stabiele volwassenheid en training. Om mijn vijand lief te hebben, moet ik voldoende vreugde en liefde hebben zodat het overvloeit naar anderen. Ik moet weten wie ik ben, want een narcist zal veroordeling gebruiken om mijn identiteit te corrumperen.

Mijn vijand liefhebben betekent niet dat iemand een vrijbrief krijgt. Jezus heeft ons opgedragen onze vijanden lief te hebben en te bidden voor degenen die ons vervolgen (Mattheüs 5:44). Bidden voor iemand die als een vijand voelt, helpt ons hun pijn te delen, wat de weg uit Vijandmodus is. Als onze pijn-delen-circuits uitgeschakeld zijn, moeten we ze weer volledig activeren om het karakter van Jezus te tonen.

Excerpt pulled from pages 171-175 in [*The Other Half of Church*](https://www.moodypublishers.com/the-other-half-of-church/)by Michel Hendricks and Jim Wilder

(Moody Publishers, August 2020)