**Help, ik leef samen met een narcist!**



Laat ik voorop stellen dat niemand verplicht is om met een narcist samen te leven (met uitzondering van de kinderen van een narcist). Weggaan is soms een goed idee. Als dat niet mogelijk is, of als de relatie je voor je gevoel meer brengt dan kost, dan kunnen onderstaande adviezen je verder helpen. Voordat je deze verslindt, heb ik nog een vraag aan je: wat zegt het over jou dat je kiest voor leven met een narcist, terwijl je het daar moeilijk mee hebt? Het hanteren van iemands narcisme begint naar mijn idee namelijk met zelfkennis. Wat zijn jouw zwakke plekken, heb je trauma’s, wat zijn je diepste wensen en wat voor een persoonlijkheid heb je? Geloof me als ik zeg, dat een narcist (onbewust), jouw zwaktes beter kent dan jijzelf en dat hij daar misbruik van zal maken. Dus mijn advies is:

***Ken jezelf, blijf bij jezelf en heb jezelf lief.***

***Daar plakken narcisten niet goed op ;)***

Ik heb bewust de adviezen van twee schrijvers voor je verzameld, een vrouw en een man. Zij is schrijfster, hij psycholoog. Zij is een ‘slachtoffer’ van narcistisch misbruik en hij een ‘narcist’.

**Tips bij het hanteren van narcisten volgens Mjon van Oers, schrijfster van het boek *Voorbij het narcisme*:**

* Pas je communicatie aan. Dit kan effectief zijn om de sfeer goed te houden. Maak een narcist op een vriendelijke manier duidelijk waar je voor staat. Een zekere mate van tact is daarbij waarschijnlijk effectiever dan al te confronterend zijn, want dat resulteert meestal in een conflict.
* Een narcist wil graag veel begrip en aanmoediging. Wanneer je iets van hem gedaan wilt krijgen, kan dat handig zijn om dit te gebruiken.
* Wees consequent. Bij inconsequentie raakt een narcist alleen maar in de war, waardoor hij nog meer zal proberen om overal zijn zin te krijgen.
* De meeste mensen leren meer van een goed voorbeeld dan van iemand die steeds kritiek op hen heeft. Dat geldt ook voor een narcist.
* Gebruik geen dwang. Daardoor bevestig je voor de narcist alleen maar dat alles om macht draait. Een narcist reageert vaak gewilliger als je hem gewoon vriendelijk, maar zeker begeleidt.
* Corrigeer of bekritiseer hem niet waar anderen bij zijn, want dat krenkt zijn ego. Als je rustig met hem alleen praat, werkt dat beter.
* Verwen een narcist niet. Hij weet best dat hij niet alles kan krijgen waar hij om vraagt.
* Doe niets voor hem dat hij best zelf kan. Dat zou hem het gevoel geven dat hij het verdient en hij zal je daardoor beschouwen als zijn dienstmeisje.
* Een narcist is dol op aandacht en zal je onnozele vragen stellen om je bezig te houden. Bedenk dat je niet verplicht bent om te antwoorden.
* Raak niet van streek zijn als hij beledigende dingen zegt. Hij probeert uit in hoeverre hij je kan raken en hoe ver hij kan gaan.
* Een narcist probeert steeds uit waar de grenzen liggen. Blijf je daarvan bewust. Stel grenzen!
* Een narcist kan zonder reden ontploffen in een woedeaanval. Loop dan weg en kom pas terug wanneer de stemming is verschoven. Je bent niet verantwoordelijk voor de gevoelens van iemand anders.
* Een narcist bedacht lange tijd geleden al dat anderen er slechts zijn om te misbruiken voor zijn eigen behoeften. Stop met het proberen om hem te behagen of om hem te bestrijden. Beperk de relatie en houd je energie voor jezelf!

**De volgende tips zijn van Martin Appelo, schrijver van het boek *Een spiegel voor narcisten*:**

* **Leer en respecteer het verhaal van de ander**. Verdiep je in het verhaal van de ander en onderzoek in welke narcistische cirkel hij zit en hoe jij daarin past (over de narcistische cirkel lees je meer in deel I van mijn blog). Misschien doe je zelf wel iets waardoor de narcistische cirkel in stand wordt gehouden of raakt jouw gedrag zijn instabiele basis. Het kan je helpen dit te begrijpen en jouw eigen pijnplekken en eigen verhaal eens naast dat van de ander te leggen. Waar haken jullie in elkaar en waarin stoten jullie elkaar af? Het is absoluut niet de bedoeling dat je de ander zijn cirkel of verhaal als excuus gaat gebruiken voor zijn gedrag! Het kan je echter helpen (zolang die agressie niet fysiek wordt), om zijn woede of paniek niet persoonlijk op te vatten en rustig te blijven. Vanuit rust heb je meer de regie over wat er gebeurt.
* **Maak een relatieovereenkomst**. Dat klinkt absoluut niet romantisch, maar nadat de eerste, heftige verliefdheid is gaan liggen, heeft elke relatie afspraken nodig en zeker die met een narcist. Stel samen een overeenkomst op waarin je aangeeft wat je van elkaar wel en niet kan verwachten en wat je wel en niet voor elkaar zal doen. Als hij daarmee instemt, heb je een document om op terug te vallen als de emoties hoog oplopen en grenzen weer dreigen te verdwijnen. Realiseer je dat narcisten niet in gemeenschap kunnen leven zoals jij dat misschien wil. Ze haken regelmatig af of eten je als het ware op. Als je desondanks wilt blijven, zul je jouw verwachtingen moeten bijstellen. Realiseer je ook dat mooie woorden geen gaatjes vullen. Trap niet in zijn beloftes, maar verwacht concreet en blijvend gedrag. Dit zal van je vragen dat je alert blijft en bij je grenzen en afspraken blijft.
* **Combineer kritiek met waardering**. Ga ervan uit dat de narcist altijd gelooft dat niemand te vertrouwen is. Ja, ook jij niet! Begin je een zin met kritiek, dan gaan bij hem de alarmbellen van zijn instabiele basis af en sluit hij de poorten. Wissel dus in jouw feedback waardering en kritiek af. In feite zeg je daarmee: “Ik ben niet tegen je, ik begrijp je en heb je lief, maar ik heb wel iets van je nodig!” Dit advies is vermoeiend en lijkt wat kinderachtig. Toch werkt het. Zelfs als de ander weet dat het een trucje is.
* **Van klacht, via wens, naar concreet gedrag.** Deze communicatieregel is voor iedereen van belang. Ook als je niet met een narcist samenleeft. Het gaat erom zo duidelijk mogelijk te zijn. Een klacht zal een narcist opvatten als een persoonlijke aanval. In een wens zal hij waarschijnlijk een verwijt horen. Dus beiden formuleer je in jezelf om je zo te helpen onderzoeken wat uiteindelijk het concrete gedrag is dat je van hem wilt krijgen. Een narcist kan niet tegen onduidelijkheid en zal dan overgaan op opblazen en afstoten. Dus zeg niet: “Ik wil meer vrije tijd!”, maar zeg: “Ik heb zin om komend weekend een dag er alleen op uit te trekken en de dag erna gezamenlijk uit eten te gaan”.
* **Bewaak je eigen ruimte.** Voel jij je gerespecteerd en gewaardeerd? Heb jij de ruimte je eigen dingen te ondernemen zonder dat hij daar negatief of jaloers op reageert en zonder dat jij je gecontroleerd of opgejaagd voelt? Zo nee, eis je vrije ruimte op, bescherm die en geef je grenzen aan. Laat hem zijn best voor je doen. Als hij met jou wil leven, dan zal hij zich minder moeten opblazen, zodat je ruimte krijgt. Als je een keer kritiek geeft zonder het met waardering te combineren, dan mag hij je niet afstoten. Zeg hem dat je begaan bent met zijn verleden, dat je hem wilt helpen daarmee te leven, maar dat hij geen kleine jongen meer is. Dat je volwassen gedrag verwacht en dat je er recht op hebt gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Zeg hem dat je niet behandeld wilt worden, zoals hij zichzelf behandeld voelt, want jij hebt daar geen schuld aan.
* **EN als laatste**: doe geen concessies, sluit geen slappe compromissen, doe wat voor jou essentieel is: regie over je leven, vrij zijn om te doen en laten wat je wilt en vooral voldoende autonomie om weer te verlangen naar symbiose.

***-Ik wens je succes! Een laatste advies van mij: zoek een vriend/vriendin of hulpverlener, die je helpt te focussen op je wensen, doelen en grenzen. Want na jaren in eenzelfde patroon te hebben gezeten, kun je wel een scherpe, frisse blik van een ander gebruiken.-***