**Omgaan met narcisme**

**1 Doe niet mee aan spelletjes.** Veel narcisten spelen een spelletje met je waardoor je je constant moet verdedigen. De beste manier om om te gaan met zulke spelletjes is door het patroon te herkennen en er niet in mee te gaan.

* Let op het spel van de schuldvraag. Een narcist kan in zijn ogen zelf niets fout doen, dus hij of zij zal anderen de schuld moeten geven voor dingen die niet goed gaan. Op een gegeven moment ben jij degene. Dan is het belangrijk dat je je grenzen stelt. Ga dus geen discussie aan, probeer niet uit te leggen dat het wel degelijk zijn of haar fout is en raak niet emotioneel betrokken.
* Narcisten zijn meestal uitstekende leugenaars. Twijfel niet aan jezelf als jij iets anders herinnert dan hij of zij doet voorkomen. Maar ga niet in discussie, behalve als je onomstotelijk bewijs hebt. En zelfs dan zal een narcist proberen de bewijslast zo te draaien dat hij of zij er goed uitkomt.
* Het belangrijkste is dat je leert om niet toe te happen. Een narcist zal jou kleineren en tegen je liegen. Ga hier niet op in. Hij of zij gooit je de bal toe, het is belangrijk dat je de bal niet vangt en terug gooit. Laat de bal gewoon langs je heen gaan.

**2 Verwacht niet dat je een narcist kan behagen.** Omdat een narcist een groot ego heeft en zichzelf geweldig vindt zal de narcist jou in een aantal opzichten waarschijnlijk inferieur vinden. Hoewel je op de korte termijn wel in de smaak kan vallen bij een narcist kun je beter niet verwachten dat je hem ooit op de lange termijn kan behagen of indruk op hem kan maken.

* Wees erop voorbereid dat je geen waardering krijgt. Je kunt nooit voldoen aan het hetgeen dat hij of zij van je verwacht, en dat is dat jouw volledige aandacht om hem of haar draait.
* Vat de kritiek niet persoonlijk op, onthoud dat de kritiek voorkomt uit een zeer gelimiteerde kijk op de dingen. Probeer niet over te brengen waarom de kritiek onterecht is, want een narcist zal dat niet registreren.
* Zoek iemand die je vertrouwt om mee te praten als je constant gekleineerd wordt door een narcist (je echtgenoot, een ouder, een baas). Zorg dat je wat afstand houdt, zodat je beter kunt herstellen van de mentale mishandeling.

**3 Luister veel.** De beste manier om om te gaan met een narcist is luisteren. Een narcist zal om je aandacht vragen en zal naar alle waarschijnlijkheid boos of afstandelijk worden als je dit verzuimt. Maar alles heeft natuurlijk zijn grenzen en als de narcist in je leven jouw aandacht vraagt op een moment waarop dit je die niet kan geven zou je niet toe moeten geven. Als je echter van plan bent om een relatie of vriendschap te onderhouden met een narcist is het nodig dat je bereid bent om heel veel oprecht naar hem te luisteren.

* Als je merkt dat je aandacht verslapt, vraag dan of hij of zij kan ingaan op een eerder punt in het gesprek dat je nog wel weet. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik zat te denken over wat je net zei over X en hoorde niet wat je daarna zei. Kun je dat herhalen?".

**4 Wees zo oprecht mogelijk in de complimenten die je een narcist geeft.** Waarschijnlijk heeft de narcist een kwaliteit die jij bewondert. Bouw je complimenten op rondom die kwaliteit. Het lijkt dan allemaal meer oprecht waardoor de narcist jou goedgezind blijft. Het blijft je er ook aan herinneren waarom je deze persoon in je leven houdt.

* Als jouw narcist bijvoorbeeld goed kan schrijven, vertel het hem of haar dan. Zeg dingen als: "Je hebt een grote woordenschat. Ik vind het echt goed hoe jij je ideeën zo helder kunt overbrengen". Een narcist zal je eerlijkheid waarderen en je minder snel aanvallen.
* Als je echt een wit voetje wilt halen kun je het nog wat meer aanzetten en iets zeggen als: "Je schrijft zo veel beter dan ik. Het lukt mij nooit om mijn gevoelens duidelijk over te brengen". Door het contrast zal hij of zij zich beter gaan voelen. Maar ga niet te ver, ga niet tot het punt waarop je gelooft dat hij of zij alles daadwerkelijk beter kan dan jij.
* Geef zo veel mogelijk complimentjes over de persoonlijke eigenschappen waar hij of zij het meest trots op is. Narcisten hebben meer bevestiging en aandacht nodig dan anderen. Ze houden van complimenten en zullen hierdoor jullie relatie waarderen. Maar ze zullen nog steeds manieren proberen te vinden om je te manipuleren en te controleren door hun diepgewortelde onzekerheden. De methodes kunnen heel subtiel en verfijnd zijn, dus wees op je hoede.

**5 Overtuig de narcist ervan dat jouw wensen ook in zijn voordeel zijn.** Als je iets van een narcist nodig hebt, kun je dat het beste zo vragen dat het de narcist duidelijk is hoe hij/zij er baat bij heeft als hij/zij jouw wensen inwilligt.

**6 Gebruik verhullende termen voor opbouwende kritiek.** Een narcist zal onverholen kritiek nooit accepteren. Hij of zij zal waarschijnlijk aannemen dat je jaloers of simpelweg overgevoelig bent en zal dan je mening nog meer teniet doen. Vermijd vernedering of krenking van de narcist, ook al is het misschien erg aanlokkelijk om het wel te doen. Breng de kritiek zo dat de narcist denkt dat hij of zij nog steeds alles bepaalt of gelijk heeft.

* Bijvoorbeeld, als je een narcistische klant eraan moet herinneren dat hij nog moet betalen, vraag deze persoon dan vriendelijk welke betaaltermijn was afgesproken in plaats van hem of haar er direct aan te herinneren dat de betaling nog niet voldaan is.