

Die jongen uit je klas die altijd de aandacht wil trekken, je moeder met haar dwangmatige opruimgedrag, je asociale buurman,... Bij vele mensen zit er in mindere of meerdere mate wel een steekje los. Lastpakken, angsthazen of buitenbeentjes noemen andere mensen hen, maar psychologen en psychiaters hebben geleerder termen voor die zogenaamde 'persoonlijkheidsstoornissen'. De Nederlandse psycholoog Willem van der Does beschrijft in zijn boek "Zo ben ik nu eenmaal!" acht van die rare kwasten. Stuk voor stuk hebben ze herkenbare irritante en amusante trekjes, en waarschijnlijk ken je altijd wel iemand die aan de beschrijvingen beantwoordt. De narcist bijt vandaag de spits af.

*Door Sara De Sloover*

### **Waarom begint u uw boek met de 'narcist'?**

Een beetje narcisme heb je wel nodig om bestand te zijn tegen het dagelijks leven. Iets meer kan ook nog geen kwaad en helpt je zelfs vooruit in het leven. Maar ik heb de hevige narcisten niet voor niets vooraan in mijn boek gezet: zij zijn de mensensoort waarmee anderen het vaakst last hebben. Uit reacties op het boek maak ik ook op dat het een zeer herkenbaar type is. En al is het leven met een narcist soms zwaar, je komt met hen ook in de meest hilarische situaties terecht.

### **Waar kan ik narcisten vooral terugvinden?**

Narcisten vind je vaak hoog op de hiërarchische ladder. Door hun ijdelheid, hun enorme geldingsdrang en ambitie zijn ze vastbesloten om tot in de hoogste regionen van hun beroepsveld op te klimmen. Onder bedrijfsleiders, universiteitsprofessoren, politici en mediamensen en filmsterren zijn ze dan ook oververtegenwoordigd. Van sommige posities zijn de nadelen op persoonlijk vlak zo groot dat alleen narcistische mensen ze blijvend ambiëren. De meeste mensen zouden het bijvoorbeeld niet pikken om zonder privacy te moeten leven. Voor die 'glamourposities' moet je zoveel doen dat je er wel een flinke dosis narcisme moet voor hebben. Maar de relatie werkt ook andersom: mensen die in de belangstelling staan, worden anders bejegend. Op den duur denken ze dat ze daar recht op hebben en klagen ze zelfs als ze 'gewoon' behandeld worden.

### **Wanneer loopt het echt uit de hand?**

Narcisten staan bij hun collega's op den duur bekend als koele, afstandelijke en berekende egoïsten. Als er al iets fout loopt ligt de schuld onveranderlijk bij een ander. Extreme narcisten zijn vaak machtswellustelingen: ze zoeken bevestiging, maar macht is wel dé manier om die goedkeuring te krijgen. Soms gaat die gewetenloosheid zo ver dat hun persoonlijkheid gaat overlappen met de antisociale persoonlijkheid: geloof me, dat is niet echt een type waar je op wil lijken. Als dit lang genoeg duurt is het wachten tot het moment dat moegetergde mensen uit de omgeving van de narcist het plots niet meer pikken. Door een relatief onbeduidende aanleiding kan hij dan alle steun verliezen en aan de kant geschoven worden.

### **Waarom pikken die partners dat dan zo lang?**

Ze pikken het ook niet altijd. Narcisten wisselen wel regelmatig van levensgezel. Ze scheiden vaker dan anderen, een derde of vierde huwelijk is geen uitzondering. Als de eega te vaak begint te morren of qua uiterlijk niet meer voldoet aan de hoge eisen van de narcist, vliegt hij of zij de laan uit. Anderzijds zijn er natuurlijk mensen die zich prettig voelen in een ondergeschikte rol. Ze hopen een graantje mee te pikken van het succes van hun narcistische partner en laten hem dan ook heel lang betijen.

### **Hoe pak je een narcist het beste aan?**

Als je iets gedaan wil krijgen van een narcistische baas, collega of partner: vleien helpt. Win advies in bij de 'ervaren en hooggekwalificeerde' narcist, en geef hem regelmatig een pluim. Als jij een lumineus idee hebt, leg de opties dan zodanig voor aan je zelfingenomen chef dat jouw inval onvermijdelijk de beste keuze lijkt, en complimenteer hem achteraf met zijn besluit. Het is even

slikken, maar het loont de moeite om ze naar de mond te praten: het zal je geen windeieren leggen als je de volgende keer echt om een gunst moet vragen. Zinsneden die jou een tikkeltje doorzichtig en ongeloofwaardig lijken, werken bij een narcist écht: “Ik heb jou voor deze taak gekozen, omdat jij de enige bent die daar het talent en de doorzetting voor heeft. Nee, niet zo bescheiden, zo is het.” Uitbundig met de stroopkwast zwaaien mag dan de aangewezen tactiek zijn om een narcist aan te pakken, natuurlijk moet je niet alles pikken: anders rijdt de ‘tank’ of ‘bulldozer’, zoals de narcist ook wel genoemd wordt, zo over je heen. Is een bepaald strijdpunt jou de discussie waard, blijf dan op je strepen staan en houd voet bij stuk. Dàt je je poot stijf houdt is het belangrijkste, zelfs al sta je te trillen als een riet. Blijf kalm, laat de verontwaardigde narcist uitrazen maar herhaal je boodschap en combineer ze bij voorkeur met wat extra gefleem: “Meneer Lindemans, ik heb oneindig respect voor u, maar vanavond kan ik gewoon niet langer blijven.”

**Kent u zelf narcisten?**

Ja... u toch ook? (lacht)