



Communicatie

Communiceren, we doen het de hele dag door. Ook al zeggen we niets, we communiceren toch! Wist je dat bijna 90% van onze communicatie non-verbaal is? Daarom is direct met iemand communiceren zo belangrijk. Hoe vaak is het je al wel niet gebeurd dat je iemand een e-mail hebt gestuurd en dat de lezer je boodschap helemaal verkeerd heeft begrepen? Bij e-mail mis je de non-verbale communicatie waar de ontvanger heel veel informatie uit kan halen.

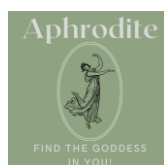
Communicatie is en blijft een lastig iets. Met een "normaal" iemand is het soms al lastig om je boodschap goed over te brengen en de verzonden boodschap goed te ontvangen. Laat staan dat je probeert te communiceren met iemand die een narcistische persoonlijkheidsstoornis heeft of daar veel kenmerken van vertoont. Dan wordt het helemaal lastig.

Een narcist geeft namelijk vaak dubbele of verwarrende boodschappen. Ze vertellen vaak leugens, verdraaien de waarheid of ontkennen dat ze iets gezegd hebben, waarvan jij zeker weet dat hij het gezegd heeft. Dit maakt de communicatie heel moeilijk en vaak loopt het uit op een meningsverschil of ruzie.

Na verloop van tijd is het voor jouw bijna onmogelijk geworden om de werkelijke boodschap uit alle communicatie te filteren. En het wordt dodelijk vermoeiend om continue op je hoede te zijn voor een leugen, verdraaiing of ontkenning en dan daarna te gaan uitpluizen hoe het nou eigenlijk echt zit.

Wat mij geholpen heeft in dergelijke gevallen is zijn verhaal aanhoren en daarna zelf uitzoeken wat er wel en wat er niet waar is. Dat is vermoeiend, dus op een gegeven moment nam ik niets meer van mijn narcist aan en trok mijn eigen plan. Ik stopte met zijn mening of toestemming vragen en deed lekker mijn eigen ding. (Wat dan vervolgens wel weer resulteerde in een woede uitbarsting van mijn narcist.)

Maar wat doe je dan wanneer je toch echt moet communiceren? Ik heb ontdekt dat puur zakelijk en schriftelijk communiceren het beste werkt. Wanneer ik 's avonds een e-mail ontving van mijn narcist dan opende die ik pas de volgende ochtend. Ik las de mail rustig door en liet alles eerst bezinken, omdat de mails vaak bol stonden van de verwijten en beschuldigingen. Daarna ging ik opschrijven wat zijn vragen en/of (zakelijke) mededelingen waren. Dan ging ik iets anders doen om mezelf weer uit alle emotie en stress te halen. In de middag ging ik dan een antwoord op de mail maken in Word, expres niet direct in een mail, zodat je alles nog minimaal één keer door moet nemen voordat je het verstuurd. Dan liet ik dat weer een paar uur liggen. Uiteindelijk las ik mijn antwoord nog eens door en ontdeed het van alle emotie en eventuele verwijten terug aan zijn adres. Ik zorgde ervoor dat mijn antwoord enkel bestond uit een zakelijke beantwoording van zijn vragen en de mededelingen nam ik voor gelezen aan. Pas in de avond plaatste ik de tekst in een mail en verzond deze.





Het is allemaal erg omslachtig en het vergt behoorlijk wat discipline om het zo aan te pakken, omdat je het liefst direct vanuit je emotie reageert. Wat volkomen menselijk is. Je wil die ander de huid volschelden en de verwijten ontcrachten. Maar daar schiet je niks mee op. Het onrustige, vervelende gevoel blijft bij je hangen en het antwoord is een mail met nog meer verwijten en verwensingen of je krijgt de stilte behandeling. Op deze manier kom je niet verder. In mijn geval moest er gecommuniceerd worden over de scheiding en de kinderen. Ik wilde dit niet stil laten vallen.

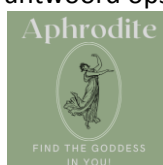
Dus ook al lijkt het erg omslachtig om in stappen te antwoorden, het brengt zoveel meer rust. Als ik namelijk direct 's avonds zijn mails las, dan deed ik die nacht geen oog meer dicht. Ik bleef dan maar malen en de boosheid maakte mijn hele hoofd en lichaam onrustig. Door de volgende ochtend pas de mails te lezen had ik de rest van de dag nog om mijzelf te herpakken en rust te creëren.

Direct antwoorden is meestal ook geen goed idee. Je antwoord dan namelijk vanuit emotie en niet vanuit ratio. Je hart stuurt een antwoord en niet je hersenen. En dat is nou eigenlijk precies wat de narcist wil. Dat je vanuit emotie reageert, zodat hij weer munitie heeft om je mee af te knallen. ("Zie je wel, jij beschuldigt mij weer van alles." "Jij bent veel te emotioneel om afspraken mee te maken." En ga zo maar door.) En dat is nou precies wat jij niet wil. Dus door hem geen munitie te geven, kan hij je ook niet meer makkelijk af knallen. Geen nood, hij heeft in no-time weer iets anders gevonden om je mee af te knallen, maar dat is voer voor een ander artikel. Door alle emotie uit je antwoord, en überhaupt uit alle communicatie met je narcist, te halen geef je hem niks waardevols om op los te gaan naar jou toe.

Het vraagt veel geduld van jezelf en discipline om het zo te doen, maar ik kan je verzekeren de rust die je daar voor terug krijgt is het zo ontzettend waard!

Een paar tips op een rijtje om het communiceren met je narcist makkelijker te maken:

- Communiceer uitsluitend schriftelijk over belangrijke zaken zoals kinderen, scheiding en dergelijke. Zo heb je altijd bewijs van wat hij gezegd heeft en je hoeft niet direct te reageren;
- Reageer niet direct, maar laat alles eerst even bezinken. Zo is het makkelijker om de emoties eruit te filteren;
- Houd de communicatie zakelijk, geen emotie, geen verwijten etc.;
- Uit geen beschuldigingen. Zo geef je hem geen munitie en je schiet er niks mee op.;
- Geef niet meer informatie dan strikt noodzakelijk;
- Blijf bij het onderwerp, ga er geen andere zaken bijhalen. Als jij dat doet, doet hij het zeker!;
- Heb zo min mogelijk regels. Dat klinkt tegenstrijdig, maar regels zijn volkomen betekenisloos voor een narcist. Zijn motto: "Iedereen moet zich aan de regels houden, behalve ik." Dus hoe meer regels, hoe meer hij jou er aan zal houden, maar ze zelf voortdurend aan zijn laars lapt;
- Zorg eventueel voor een filter. Hiermee bedoel ik dat je iemand die jij vertrouwd de mails eerst leest en de belangrijke info aan jou doorgeeft, zodat je daar op kan antwoorden. Laat deze persoon dan ook voor jou een antwoord opstellen. Zeker als het voor jou (nog) moeilijk





is om je emoties los te laten. Communiceer wel altijd vanuit jouw eigen kanalen (mail, telefoon etc.).

Het moeilijkste van communiceren met een narcist is het loslaten van de emoties. Je wil hem zo graag een veeg uit de pan geven of bewijzen dat hij geen gelijk heeft. Maar dat is nou precies wat je moet voorkomen. Anders gaat de gaslighttango gewoon door, ook al is het schriftelijk. Door los te komen uit die gaslighttango (het over en weer je gelijk willen halen) leer je ook emotioneel los te komen van je narcist.

Mocht je hier hulp bij willen? Schroom niet om hulp in te te schakelen en je mag altijd contact met me opnemen. Dan ga ik je hierbij helpen.

Liefs,

Karlijn

