

Inhoud

Voorwoord	7
1. Wat narcisme werkelijk is	13
Narcisme als psychisch fenomeen	15
Narcisme, de maatschappij en selfies	17
Narcisme als scheldwoord	20
Tot slot	22
2. Het ontstaan van gezond narcisme	24
Het samen-sterknarcisme	29
Het bewonderd-willen-worden-narcisme	30
Het de-ander-bewonderen-narcisme	32
Tot slot	33
3. Het ontstaan van ongezond narcisme	36
1914: Freuds essay over narcisme	38
Vijftig jaar later: het grote narcismedebat	40
Honderd jaar later: de hedendaagse stand van zaken	45
Tot slot	49
4. Ziekelijk narcisme	52
Tekortschietende regulatie van het zelfgevoel	55
Tekortschietende emotieregulatie	58
Interpersoonlijke problemen	61
Tot slot	65
5. Vanzelfsprekend narcisme	67
Tekortschietende regulatie van het zelfgevoel	68
Problemen met emotieregulatie	72
Interpersoonlijke problemen die het leven ernstig belemmeren	75
Hoe komt dit in het dagelijks leven tot uiting?	77
Tot slot	78

6.	Waakzaam narcisme	80
	Tekortschietende regulatie van het zelfgevoel	82
	Tekortschietende emotieregulatie	85
	Interpersoonlijke problemen die het leven ernstig belemmeren	89
	Tot slot	91
7.	Bedekt versus openlijk narcisme	94
	Het levensverhaal van Esther	96
	Het levensverhaal van Esther, begrepen als uiting van openlijk en bedekt narcisme	99
	Tot slot	103
8.	Narcistische thema's	104
	Je hebt geen recht en je krijgt geen genoegdoening	104
	Narcistische razernij	107
	Kwaadaardig narcisme	111
	De grootheid in het lijden	113
	Liegen	115
	Tot slot	117
9.	Leven met narcisme	118
	Als je partner narcistische trekken heeft	119
	Als een ouder narcistische trekken heeft	124
	Tot slot	129
10.	Behandeling van narcisme	131
	Verschillende invalshoeken voor behandeling	134
	Kenmerken van de behandeling	137
	Tot slot	142
	Nawoord	144
	Referenties	146

Voorwoord

Voor veel mensen is *narcist* een scheldwoord voor anderen die ze dom, ijdel, materialistisch of egocentrisch vinden. Narcisten idealiseren zichzelf en minachten anderen, toch? Met zo'n zelfde minachtende manier van spreken serveren we anderen af door hun nare ziektes toe te schrijven – hen *kankerlijker* of *blinde* te noemen, bijvoorbeeld – of met psychiatrische diagnoses te strooien als *autist* of *borderliner*. Aan de borreltafel bieden dergelijke termen een prettig soort schijnhelderheid: het is duidelijk wie er minderwaardig is. Het maakt ook meteen duidelijk wie er *meerderwaardig* is, want met het maken van zo'n minachtende opmerking uiten we onze eigen superioriteit: 'Ik ben in staat om te oordelen dat die ander minderwaardig is.' Het gegeven dat ieder van ons zich weleens schuldig maakt aan roddelen of kwaadspreken, confronteert ons met een ongemakkelijke waarheid: we zijn zelf ook niet gespeend van het narcistische fenomeen anderen te minachten en onszelf te idealiseren. Natuurlijk maak ik me ook weleens schuldig aan dergelijke ongenueanceerde praat, maar in dit boek probeer ik daar ver van te blijven. In plaats daarvan wil ik u laten zien dat narcisme een ernstig psychisch lijden is – voor de persoon in kwestie, maar vaak ook voor anderen.

Het gebruik van narcisme als scheldwoord is dusdanig sterk ingeburgerd, dat ik in de eerste hoofdstukken de tijd neem om het begrip zelf te verduidelijken. Hoe kan het dat narcisme in onze tijd op alles is gaan slaan wat neigt naar domheid, ijdelheid, materialisme of egocentrisme? Op die manier omvat narcisme namelijk zoveel verschillende fenomenen dat het begrip uiteindelijk inhoudsloos is geworden. Want als bijna alles narcistisch is, wat is er dan nog *nét*

narcistisch? Is het schrijven van dit boek over narcisme dan ook een narcistische, want ijdele en betweterige uiting? Of mag ik gewoon plezier beleven aan het creatieve proces iets nieuws te maken en zo mijn kennis over te dragen, en wordt inderdaad mijn ijdelheid gestreeld als het boek positief gerecenseerd wordt, soms in de boekhandel ligt en thuis naast mijn eerdere boeken staat?

U begrijpt dat al die eigenschappen, al dan niet geboekstaafd als een van de hoofdzonden, wat mij betreft niet per definitie over narcisme gaan. Naar mijn idee gaan ze veel meer over ongebreideld materialisme en individualisme. De Utrechtse hoogleraar Harry Kunneman (2005) muntte treffend de term 'dikke-ik' en werd instemmend door premier Mark Rutte geciteerd in zijn oekaze tegen het opzoeken van grenzen van betamelijkheid en zelfgenoegzaamheid. Wat mij betreft inderdaad nare maatschappelijke verschijnselen, maar daarmee nog geen psychische stoornis. Narcisme is tot een begrip met vele betekenissen geworden die soms volledig het tegengestelde kunnen betekenen, van positief narcisme tot ziekelijk narcisme.

In dit boek ga ik daarom eerst maar eens terug naar de bron van de Narcissus-mythe: narcisme als gruwelijke straf van de goden voor een overmaat van egocentrisme, met de (psychische) dood als gevolg.

Het leeuwendeel van dit boek gaat over narcisme als een akelige psychische stoornis waar zowel de persoon zelf als de mensen in diens nabije omgeving onder lijden. Wie sterke narcistische trekken heeft, weet dat zelf niet; die trekken zijn daarvoor te vertrouwd. Het is net als iemand met kleurenblindheid die de ontbrekende kleurschakeringen niet kent: 'De wereld van kleuren is zoals ik die waarneem.' En wie alle kleuren wel ziet, verbaast zich over die gebrekkige waarneming: 'Maar zie je dat dan niet?' Inderdaad. Evenzo weet iemand die geplaagd wordt door narcisme dat zelf

niet en ziet hij of zij dus (meestal) geen reden om zichzelf te willen veranderen. Vooruitlopend op wat herhaaldelijk gezegd zal gaan worden: narcisme is geen prettige toestand van superioriteit maar van ernstige kwetsbaarheid in de zelfwaardering, problemen met het omgaan met emoties en problemen in de omgang met anderen. Onderliggend is er altijd een onvermogen veilig klein te zijn en te rouwen over wat er niet is.

In de laatste hoofdstukken maak ik duidelijk hoe zorgwekkend ernstige narcistische problematiek is. In hoofdstuk 9 ga ik met name in op hoe zwaar het is als een ouder of partner duidelijk narcistische trekken heeft. Slechts af en toe is dat een zegen, omdat je eigen kwetsbaarheden niet bloot komen te liggen, maar veel vaker is het een last, omdat je geen greep krijgt op wat er in de relatie gebeurt. In hoofdstuk 10 behandel ik aspecten van de therapie en daarin neem ik een voorzichtige positie in: behandeling is mogelijk, maar vrijwel altijd langdurend en moeizaam. Soms zijn therapeuten en hun methoden werkelijk machteloos. Als u dit boek uit hebt, kunt u hopelijk met elke serieuze discussie over narcisme als een deskundige meedoen en uw gesprekspartners verbazen met uw genuanceerde zienswijze.

Dit boek heb ik geschreven op basis van mijn ervaring als psychotherapeut en psychoanalyticus. Mijn doel is de dynamiek van narcisme en het lijden daaronder inzichtelijk te maken; om mensen neer te zetten als cliënten die (onwetend) lijden, die deels zelf verantwoordelijk zijn voor het voortduren van dat lijden, maar voor dat lijden ook compassie verdienen. Als partner of kind lijkt die compassie me moeilijk op te brengen, maar wellicht helpt dit boek toch om een stap in die richting te kunnen zetten. Zelfs voor mij als therapeut is het niet altijd gemakkelijk, maar kleine, stapsgewijze veranderingen maken dat ik opnieuw compassie voel voor de cliënt en gemotiveerd blijf.

Als ik met mensen over dit onderwerp spreek, komt onvermijdelijk de vraag naar specifieke personen naar boven: ‘En hoe zit dat dan bij...?’ Ik zou me kunnen overgeven aan wilde speculaties over machtige mannen en vrouwen of bekende Nederlanders, en hen als narcist bestempelen. Hun namen hoef ik u niet te noemen; als u dat niet al zelf kunt, zijn er ook genoeg boeken voorhanden waarin u over hen kunt lezen. Ik vind dat een soort poppetjes-kijken, en waarom zou ik over hun rug mijn deskundigheid tonen? En wat voor waarde zou zo’n diagnostische uitspraak hebben; wat voegt hij toe als het gaat om de beoordeling van iemands functioneren? Etiketten opplakken is makkelijk, maar de realiteit is vrijwel altijd genuanceerder. Bovendien is het als psychotherapeut een beroepsfout om publiekelijk diagnostische uitspraken te doen over mensen die je zelf nooit hebt ontmoet of over mensen die je professioneel juist wel kent; vanuit ethisch oogpunt is dat terecht klachtwaardig. Voor journalisten, schrijvers of columnisten ligt dat natuurlijk anders, maar ik houd me er liever verre van.

Los van de beroepsmatige ethische bezwaren wil ik dergelijke etiketten ook niet opplakken. Iemand is immers niet zijn stoornis, maar hééft een stoornis en lijdt daaronder. Hoogleraar Jim van Os trekt terecht ten strijde tegen het reduceren van mensen tot een ziekte-classificatie en noemt dat een ingreep in hun identiteit. Als we beseffen dat de narcistische trekken een schil zijn waaronder kwetsbaarheid schuilt, dan is het beter om, zoals Van Os zegt: ‘Als hulpverlener bij iedereen opnieuw verwonderd vragen te stellen: wat is er gebeurd, waar heb je last van, waar zit je kracht? Help de persoon zijn verhaal te ontwikkelen, inzicht te krijgen in de onderliggende kwetsbaarheid en kracht en regie te pakken over de behandeling. En nieuwe doelen te formuleren die het leven zin geven’ (Bolwijn, 2017). Het is in deze lijn dat ik dit boek schrijf: weg van de stereotypen en op

zoek naar de mensen die, als je ze leert kennen, invoelbare verhalen over hun leven hebben. Die vragende opstelling maakt compassie voor hun lijden mogelijk.

Tijdens het schrijven van dit boek had ik allerlei mensen in mijn hoofd die wegens narcistische problematiek mijn hulp zochten. Zij hebben mij geleerd steeds weer naar hen te luisteren en niet op voorhand hun verhaal in mijn theoretische kennis over narcisme te begraven. Hun vertrouwen wil en moet ik beschermen. Als ik soms een klein voorbeeldje geef, zou de cliënt zichzelf daarin kunnen herkennen, ondanks allerlei vormen van anonimisering. De uitgebreidere vignetten gaan over 'gefantaseerde cliënten'. De gesprekken met individuele mensen in mijn spreekkamer hebben zich in mijn hoofd neergeslagen als een volle bron van ervaring, en die ervaring is in dit boek gestold tot gefantaseerde levensbeschrijvingen: zo kan het echt gaan. Ik heb geprobeerd anonimiteit te garanderen, zodat een ouder, partner of kind zijn naaste er niet in kan herkennen. Dit laat onverlet dat meerdere cliënten vast zichzelf herkennen in aspecten van beschrijvingen, wellicht vooral waar het mijn aandeel betreft: 'Typisch Schalkwijk, zo'n opmerking.' Dat is niet te vermijden en ook begrijpelijk: hoewel ieder van ons volstrekt uniek zou willen zijn, delen we toch veel eigenschappen met anderen.

Een aantal dierbare collegae heeft met mij meegedacht. Niet voor het eerst in mijn schrijversbestaan heeft Minke de Jong haar aardse wijsheid met mij gedeeld. Als u in de tekst iets leest dat begint met 'Kijk...', dan is dat typisch Minke: in gewoon Nederlands iets zeggen waar psychoanalytici ingewikkelde boeken vol over schrijven. Claudia Schnitzler is een collega die mij terugfluit als ik het te gewoon, te aards zeg: 'Ja maar, gaat het niet vooral om de gelaagdheid?' Haar inbreng zult u niet herkennen, want die geef ik weer als mijn eigen wijsheid. De inbreng van Daniël Helderman is van een

andere orde: 'Waar ik veel meer aan zit te denken...' Hij zet zijn eigen gedachten over narcisme naast en tegenover de mijne, wat ertoe leidde dat ik bijvoorbeeld op het laatst nog andere termen ben gaan gebruiken. Dierbare Minke, Claudia en Daniël, dank jullie wel voor de noodzakelijke, zinvolle en slimme opmerkingen, die ik in dankbaarheid heb aanvaard en met plezier heb overgenomen alsof ze van mij zijn.

Ik vind het bijzonder dat de strips van Peter de Wit in dit boek opgenomen konden worden. Vaak vertelt een enkel beeld net zoveel als, en soms zelfs meer dan, veel woorden. De striptekenaar mag immers zeggen waar de deskundige dient te zwijgen.

Dank ook aan Inge van der Bijl, uitgeefster bij Amsterdam University Press, voor de prettige samenwerking waarin dit boek ontstond. Zo moet dat.