

Inhoud

Proloog 9

Inleiding 12

1 Wat is narcisme? 17

1.1 Eigenliefde 17

1.2 Een gezond zelfbewustzijn 18

1.3 De geboorte van een sociaal wezen 19

1.4 Hechting aan ouders 20

1.5 De ontwikkeling van eigenwaarde 22

1.6 De ontwikkeling van het zelf 23

1.7 De ouder die goed genoeg is 25

1.8 Een geslaagde narcistische ontwikkeling 29

1.9 Gezond narcisme versus problematisch narcisme 30

1.10 Samenvatting 32

Intermezzo: Het verhaal van Narcissus 33

2 Zelfoverschatting 36

2.1 Inleiding 36

2.2 De narcistische persoonlijkheidsstoornis 37

2.3 Verschillende typen narcisme 44

2.4 Egocentrisme versus egoïsme 47

2.5 Een gedragstherapeutische analyse van narcistisch gedrag 49

2.6 Samenvatting 55

- 3 Zelfonderschatting 56
 - 3.1 Inleiding 56
 - 3.2 Het verloren contact met eigen gevoelens 58
 - 3.3 Gevoelens van schuld en schaamte en de noodzaak tot aanpassing 61
 - 3.4 Een gedragstherapeutische analyse van aanpassing 62
 - 3.5 Herstel van het contact met eigen gevoelens 64
 - 3.6 Opbouw van eigenwaarde en zelfrespect 66
 - 3.7 Samenvatting 67

Intermezzo: Kleine keizers en tijgermamma's 69

- 4 Omgaan met narcisme bij jezelf 74
 - 4.1 Inleiding 74
 - 4.2 Schema's sturen ons denken en handelen 76
 - 4.3 De primaire ontwikkelingstaken van het kind 78
 - 4.4 Kenmerkende gemoedstoestanden 82
 - 4.5 De gezonde volwassene 84
 - 4.6 Samenvatting 86

- 5 Omgaan met narcisme bij de ander 87
 - 5.1 Inleiding 87
 - 5.2 Ervaringen die indruk maken 89
 - 5.3 Zorgen voor veiligheid 91
 - 5.4 Ervaringen van therapeuten 92
 - 5.5 Narcisme bij je partner 95
 - 5.6 Narcisme bij je ouder 97
 - 5.7 Narcisme bij je leidinggevende of collega 99
 - 5.8 Narcisme in groepstherapie 102
 - 5.9 Samenvatting 105

Intermezzo: Privileges en primaten 106

- 6 Zelf aan de slag met oefeningen 111
 - 6.1 Zelfbeeld en feedback 112
 - 6.2 Zelflof versus zelfkritiek 113
 - 6.3 Persoonlijke bagage 115

- 6.4 Groot, klein en een positie daar tussenin 116
- 6.5 Bewustzijn van je zelfbeeld 117
- 6.6 Een overwaardig zelfbeeld en de invloed van de omgeving 119
- 6.7 Een kwetsbaar zelfbeeld en de invloed van de omgeving 120
- 6.8 Twee koffers vol boosheid 121
- 6.9 Pijn een plaats geven 123
- 6.10 Belemmeringen, bezwaren en waarden 125
- 6.11 Onderdeel zijn van een groter geheel 126
- 6.12 Ruimte maken voor nieuwe ervaringen 127
- 6.13 Tot besluit 129

- 7 Zelf aan de slag met een therapeut 129
 - 7.1 Inleiding 129
 - 7.2 Therapeutische doelstellingen 130
 - 7.3 Training, coaching en begeleiding 131
 - 7.4 Individuele psychotherapie 132
 - 7.5 Deelname aan groepspsychotherapie 133

- Tot slot 135
- Aanvullende informatie 137
- Geraadpleegde literatuur 138
- Dankwoord 142
- Over de auteur 144

Proloog

Hij zit schijnbaar nonchalant in zijn stoel, zonverbrand, met hippe merkkleding, hij heeft een jongensachtige uitstraling. Buiten staat zijn sportauto. Hij vertelt met een vage glimlach dat hij financiële problemen heeft. Hij ontvangt maandelijks bekeuringen voor snelheidsovertredingen. Het is wat onduidelijk of hij een grappig verhaal vertelt of dat het hem ernst is. De bedragen liegen er niet om. Ook vanochtend heeft hij veel te hard gereden. Hij vertelt met neergeslagen ogen dat het hem razend maakt wanneer hij, naar zijn mening door onbeschofte weggebruikers, wordt ingehaald. Hij kan het niet verdragen. Het is duidelijk dat hij zich ongemakkelijk voelt dit te vertellen. Hij voelt zich intens falen wanneer hij op deze wijze wordt gepasseerd. Zo intens dat hij het koste wat het kost probeert te voorkomen.

In eerste instantie leek het een luchtig verhaal en kostte het enige moeite om de ernst ervan te laten doordringen. Het is echter een aanzienlijk probleem omdat hij op alle levensgebieden is vastgelopen. Hij heeft geen werk meer, geen activiteiten buitenshuis, ziet zeer weinig mensen en hij leeft met moeite van een uitering. Hoewel hij met zijn uiterlijk de schijn wekt de bekeuringen makkelijk te kunnen betalen, is dat in het geheel niet het geval. Zijn financiële situatie is nijpend en hij probeert zijn dagelijkse uitgaven zo laag mogelijk te houden. Hij heeft daardoor soms te weinig geld voor een goede maaltijd. Hij vertelt met enige schroom over de situatie. Het is voor hem een bijna onoplosbaar probleem; verdragen dat hij gepasseerd wordt en zich daardoor een loser voelen, of in zijn oude maar stijlvolle sportwagen

proberen de ander voor te blijven. Ook wanneer dat hem hoge kosten bezorgt. De autorit vraagt veel van hem. Voordat hij op de plaats van bestemming is, heeft hij al veel energie verloren. De auto die hem inhaalt, is een bedreiging voor zijn zelfbeeld. De drang naar controle van de situatie, houdt een constante strijd in. Een strijd die hij ondanks zijn inspanningen niet steeds kan winnen.

Ondanks al zijn capaciteiten en zijn stoere uitstraling, heeft hij een uiterst kwetsbaar zelfgevoel. Zijn vader was sergeant in het leger en hij wilde zijn zoon harden. Zijn zoon moest tegen een stootje kunnen en zou nooit het mikpunt worden van ernstige pesterijen, zoals hij die kende uit het leger. Zijn zoon zou erboven staan en niemand zou hem wat kunnen maken. Als klein jongetje werd hij al door zijn vader gedrild. Zijn vader hield hem bij alles wat spannend zou kunnen zijn voor: je wilt toch geen sukkel zijn! Hij zag de sensitiviteit van zijn zoon, en juist daarom was het nodig hem sterk te maken. Hij wilde niet dat hij gekrenkt of beschadigd zou worden. Hij wilde het beste voor zijn zoon! Hij hield tenslotte van hem. Deze man heeft geleerd erg zijn best te doen, om zichzelf te zien als succesvol en om niet te falen. Dat betekent: zo nodig te hard rijden en daarmee zichzelf en anderen in gevaar brengen. Dat betekent: voortdurend zorgen voor een sterke, arrogante presentatie en nooit kwetsbaarheid tonen. Dat betekent: voortdurend voldoen aan de hoogste eisen en geen genoegen nemen met minder. Dat betekent: niet het risico nemen tekort te schieten, beter niets ondernemen dan risikeran iets verkeerd te doen. Dat betekent: altijd jezelf kunnen redden en geen hulp nodig hebben. Dat betekent: eenzaamheid, niet delen wat je bezighoudt. Hij wil niet falen in de ogen van zijn vader en niet falen in de ogen van de buitenwereld. Hij zorgt er stevast voor dat hij zo hard rijdt dat anderen hem niet kunnen inhalen. Hij kan zich dan groot en machtig voelen. Gevoelens van kleinheid komen op wanneer bekeuringen op de deurmat vallen.

Hij is een dandy-achtige jongeman met vele talenten. Hij houdt van snelle auto's en weet daar alles van. Hij heeft stijl en houdt van mooie kleding. Hij wordt graag omringd door vrou-

wen en dat krijgt hij makkelijk voor elkaar. Een grote erfenis zou hem niet misstaan. In salons van vroeger tijden was hij ongetwijfeld een man geweest die veel aandacht had getrokken. Zonder zorgen over inkomen, had hij zich met zijn charme en humor makkelijk een gewaardeerde plaats verworven in de betere kringen. Maar hij leeft in de tegenwoordige tijd en moet zijn eigen geld verdienen. Het lukt hem niet zichzelf de ruimte te geven te mogen leren door vallen en opstaan. Zonder ervaring bereikt echter niemand een hoge of boeiende positie. Hij moet omgaan met de banale zaken van alledag. Het stoort hem en hij verdraagt het niet. Hij verdraagt geen baas boven zich en geen baan is hem interessant en passend genoeg.

Meer mensen zullen het niet prettig vinden om ingehaald te worden. Maar wanneer wordt dit een onoverkomelijk probleem? En hoe is de ernst daarvan te begrijpen? Het verhaal van deze man laat zien hoe narcistische problematiek ontstaat en hoe het de ontwikkeling kan belemmeren. Als onschuldige grootheidsfantasieën bij een klein kind geen ruimte krijgen, en het te vroeg en meedogenloos wordt geconfronteerd met zijn eigen kleinheid, dan leert het kind niet om te gaan met zijn eigen mogelijkheden en beperkingen. In zo'n situatie ontstaat makkelijk een ideaalbeeld dat wordt getoond in het contact met anderen, maar dat uiteindelijk niet haalbaar is. Dit levert frustratie en boosheid op, maar ook angst en schaamte. Pas wanneer er een evenwicht mag bestaan tussen eigen kracht en eigen kwetsbaarheid, is er ruimte voor een evenwichtig en gezond zelfbeeld, wat nodig is voor verdere ontwikkeling.

Inleiding

Dit boek over narcisme heb je gekocht omdat de titel je aansprak. Misschien herken je jezelf in de gedachte dat je geweldig bent, en de twijfel die daarnaast bestaat. Of misschien herken je iemand anders in de titel, en wil je begrijpen wat narcisme is. Dit boek probeert antwoord te geven op vragen rond het begrip narcisme, en is geschreven voor mensen die zichzelf herkennen in het begrip narcisme, voor mensen die meerder- of minderwaardigheidsgevoelens kennen, en voor naastverwanten of collega's die dagelijks met een persoon met narcistische trekken te maken hebben.

Tegenwoordig wordt de term 'narcisme' veel gebruikt. De westerse maatschappij in zijn geheel wordt wel gezien als narcistisch. Maar waar gaat het bij narcisme nu eigenlijk om? Narcisme is eigenliefde. Ieder mens kent een zekere mate van eigenliefde. Als iemand daar een tekort aan heeft, dan is het voor diegene niet eenvoudig om met zichzelf om te gaan. Er bestaat dan twijfel, onzekerheid, angst en de neiging zichzelf te onderschatten en tekort te doen. Als iemand te veel eigenliefde heeft, dan is hij onder de indruk van zichzelf, vol zelfvertrouwen, overtuigd van eigen competenties, en zeker van zijn eigen belang. De term 'narcisme' verwijst in zo'n geval naar zelfingenomenheid en zelfzucht. De persoon ziet zichzelf als beter en belangrijker dan anderen. Het lijkt erop dat deze overtuiging gebaseerd is op de realiteit, en dat deze persoon over veel talenten beschikt die anderen niet of in mindere mate hebben. Die indruk zorgt ervoor dat deze mensen makkelijk in leiderschapsposities terecht komen.

Het is de vraag of deze talenten voldoende zijn om goed te presteren en de verwachtingen waar te maken. Wanneer het lukt, is het resultaat iemand die misschien ergerlijk overtuigd is van zichzelf, maar over bijzondere kwaliteiten beschikt en daarmee uitermate succesvol is. Over Goethe, een van de grootste denkers ooit, werd wel gezegd dat hij zo schitterde in zijn talent dat zijn omgeving slechts in zijn schaduw kon staan. Door zijn uitzonderlijke kwaliteiten werden anderen achtergesteld. Zijn talent brengt tot op de dag van vandaag inspiratie, maar bleek ook een remmende werking te hebben op zijn directe omgeving.

Als de persoon in kwestie de hoge verwachtingen niet kan waarmaken omdat hij over gemiddelde competenties beschikt, dan komt iedereen bedrogen uit. In dat geval is er sprake van zelfoverschatting. Vaak is er dan al veel schade veroorzaakt op het gebied van financiën, relaties en het maatschappelijk belang. In dit boek komen enkele publieke personen aan de orde, om te verduidelijken waar het bij zelfoverschatting en zelfonderschatting over gaat. Dit is uitsluitend gebaseerd op wat er in het publieke domein bekend is. Het is niet gezegd dat deze mensen narcistisch zijn, maar het gedrag van deze personen illustreert wel het mechanisme van narcisme.

Zo vertelt een voormalig hoogleraar, veroordeeld voor groot-schalige wetenschapsfraude, in een autobiografisch boek dat hij zich middelmatig voelt: 'Ik was geen Mozart, ik kwam niet eens in de buurt van Salieri.' Met het verzinnen van onderzoeksresultaten lukte het hem een stroom aan artikelen te produceren. Collega's waren onder de indruk van zijn enorme prestatiedrift. Hij werd alom gerespecteerd en gewaardeerd. Toen het bedrog uitkwam restte een publieke val. Hij vertelt hoe de combinatie van een diep gevoelde onzekerheid, de enorme prestatiedruk op universiteiten en de mogelijkheid onderzoeksresultaten te verzinnen, hem ertoe brachten te frauderen (Stapel, 2012). Dat zou hij niet gekund hebben zonder enig talent en zonder een zeer sterke presentatie naar buiten. Hij toonde zich zo overtuigd tegenover zijn omgeving dat het jaren duurde voordat het bedrog werd ontdekt. Vervolgens is een discussie op gang gekomen, over de werkwijze aan universiteiten waarin rivaliteit en concurrentie lei-

den tot overtrokken prestatieverwachtingen. Door de combinatie met een gebrekkige verantwoording over resultaten, wordt een cultuur gecreëerd die kwetsbaar is voor frauduleuze praktijken.

Dit patroon wordt ook gezien in de bankenwereld, waarin een groot bankier jarenlang een zeer gerespecteerde positie had. Hij stond in hoog aanzien in de financiële wereld door zijn deskundigheid en integriteit. Ook was hij de verpersoonlijking van de American dream; opgeklommen van eenvoudige jongen tot multimiljonair. Het bleek echter dat hij gedurende vele jaren beleggers had opgelicht, voor uiteindelijk een bedrag van vijfenzestig miljard dollar waarvoor hij honderdvijftig jaar cel kreeg (NRC, Tamminga, 2011).

In beide voorbeelden is sprake van gedrag dat narcistisch kan worden genoemd. Hoe raken mensen zo verblind door eigenbelang? Hoe raken mensen zo overtuigd van hun eigen handelen? Waarom nemen mensen zo veel risico en raken ze zo vervreemd van hun omgeving? Hoe kan het dat mensen andere belangen en andere mensen opofferen voor hun eigenbelang?

Hier is het zelfbeeld van mensen in het geding. De vraag is hoeveel schittering mensen nodig hebben om zichzelf te kunnen aanvaarden als waardevol. Is de schittering gebaseerd op reële prestaties en kan de persoon zichzelf ook de moeite waard vinden zonder zo veel schittering? Of verhuult de schittering een kwetsbaar zelfbeeld en is de persoon bereid zeer veel op het spel te zetten om het te bereiken en te behouden? Narcisme heeft alles te maken met een overwaardig zelfbeeld, maar ook met een kwetsbaar zelfbeeld. Het gaat vaak om de keerzijde van dezelfde medaille. Als iemand zichzelf zo veel groter en belangrijker moet maken dan de ander, is het altijd de vraag waarom dat nodig is. Aan de buitenkant zie je zelfachting en zelfvertrouwen, maar diep vanbinnen is het tegenovergestelde aan de hand. Dit wordt ook wel de 'narcistische paradox' genoemd (Rijsenbilt, 2011). Voor de omgeving is het niet eenvoudig om met narcisme om te gaan. Waar een persoon veel schittering nodig heeft, blijft er doorgaans minder over voor de omgeving. Tenzij het lukt om in de schittering mee te gaan. Dat verklaart onder meer waarom

narcistische mensen vaak veel en zeer toegewijde mensen om zich heen weten te verzamelen.

De mensen rondom de bankier geloofden graag in zijn talent en zijn uitzonderlijke financiële prestaties. Deze mensen konden lange tijd meeliften op zijn succes en daarmee straalde zijn succes op hen af. Daarmee geloofden ze ook zelf bijzonder te zijn, omdat ze mochten samenwerken met zo'n getalenteerde man. Hij voedde op deze wijze ook hun narcisme en in dit geval natuurlijk ook hun portemonnee. In zijn val sleurde de bankier dan ook een groot aantal andere mensen mee.

Dit voorbeeld laat zien hoe aantrekkelijk het is om te geloven in de uitzonderlijk sterke en overtuigende presentatie die iemand neerzet. We stellen liever geen vragen, we gaan graag mee met het gepresenteerde beeld. En als we vragen stellen stuiten we veelal op verontwaardiging en woede. Een meervoudig winnaar van de Tour de France werd regelmatig gevraagd naar dopinggebruik. Daarop reageerde hij verontwaardigd, en schold hij mensen uit die hem deze vraag durfden te stellen. Na zijn bekenenis van het jarenlang systematisch gebruiken van een breed arsenaal aan dopingmiddelen, zijn velen geschokt dat hij zo overtuigend kon liegen, maar ook mensen kon intimideren en vernederen die het waagden een vraag te stellen bij zijn uitzonderlijke prestaties. Kortom, het is veel makkelijker om mee te gaan in de illusie dan ingewikkelde vragen te stellen om zo een feitelijk beeld te krijgen van de realiteit. Superman en wonderwoman zijn populair. We willen graag geloven dat deze uitzonderlijk begaafde mensen bestaan. Nog liever willen we geloven dat we zelf tot deze groep mensen behoren of toch minstens daar bij in de buurt verkeren.

In bovengenoemde voorbeelden werd de wet overtreden, en bleek moraal ondergeschikt aan eigenbelang. Narcisme komt echter ook in meer alledaagse vorm voor, waarbij de persoon zich steeds boven anderen stelt en te weinig oog heeft voor de belangen van zijn omgeving. Dit gedrag zorgt gaandeweg voor eenzaamheid omdat er te weinig wordt geïnvesteerd in het contact met anderen. Voor anderen is het gedrag ergerlijk, pijnlijk en vaak ook beschadigend. Voor intermenselijke relaties is het

belangrijk dat er een evenwicht bestaat tussen het belang van de persoon zelf en het belang van de omgeving. Onze wereld heeft baat bij een dergelijk evenwicht.

Dit boek is bedoeld om de achtergrond van narcisme te verduidelijken zodat een overmaat of een tekort aan zelfwaardering eerder herkend kan worden en minder veroordeeld hoeft te worden. In het boek worden handvatten geboden om met narcisme om te gaan. Hiermee kan beschadiging van contact en isolement mogelijk voorkomen worden. Het is namelijk voor ieder mens van belang respect te ervaren en te behoren tot een gemeenschap.

Dit boek is als volgt opgebouwd. In hoofdstuk 1 beschrijf ik hoe een mens een plaats inneemt in deze wereld en wat de rol van narcisme daarbij is. In het intermezzo daarna verklaar ik de term door het verhaal te vertellen van de Griekse Narcissus. In hoofdstuk 2 en 3 bespreek ik wat het betekent om een overwaardig of een kwetsbaar zelfbeeld te hebben. In het volgende intermezzo komt aan de orde hoe opvoeding en zelfbeeld zich tot elkaar verhouden. Daarna volgt in hoofdstuk 4 en 5 een bespreking van het omgaan met narcisme bij jezelf en bij de ander. In het intermezzo erna besteed ik aandacht aan narcisme en de cultuur waarin we leven. In hoofdstuk 6 beschrijf ik praktische oefeningen die de lezer op weg kunnen helpen bij het begrijpen van het eigen zelfbeeld en bij het zelf bijsturen van eigen gedrag. In hoofdstuk 7 benoem ik de mogelijkheden voor begeleiding wanneer de wens bestaat met professionele hulp te werken aan verandering. Achterin dit boek is een lijst opgenomen met literatuur voor de lezer die meer wil weten over het onderwerp.

Wat is narcisme?

Dit hoofdstuk gaat over een normale, gezonde ontwikkeling zoals die plaatsvindt in normale gezinsomstandigheden. Daaronder verstaan we dat ouders een kind verwachten en samen de verantwoordelijkheid dragen om zo goed mogelijk voor het kind te zorgen. Ouders worden daarbij gesteund door de sociale omgeving. Op deze manier ervaart een kind dat het bij zijn ouders en bij een brede groep mensen hoort. Vervolgens leert een kind van zijn ouders en van andere mensen hoe het een gewaardeerde plaats kan innemen in de samenleving. Als het goed is leert een kind welke gedragingen gewenst en gewaardeerd zijn, en welke ongewenst en afgekeurd. Zo kan een kind zich ontwikkelen tot een goed functionerende volwassene die goed gehecht is. Dat wil zeggen dat hij zichzelf en anderen weet te aanvaarden en weet lief te hebben. Als de omstandigheden minder voorspelbaar en minder veilig zijn kunnen in dit ontwikkelingsproces verstoringen optreden.

1.1 Eigenliefde

De term ‘narcisme’ staat voor eigenliefde. Mensen hebben enige mate van eigenliefde nodig om gezond te kunnen functioneren: voor de ontwikkeling van zelfrespect en zelfvertrouwen. Als je te weinig eigenliefde hebt, is het moeilijker om te houden van anderen. Want hoe kun je anderen voldoende begrijpen en met mildheid tegemoet treden als je jezelf maar ten dele kunt begrijpen en ten dele aanvaarden? Het is een wijsheid die al vroeg werd