

1. Wat is narcisme?

‘We gaan een boekje schrijven over narcisme!’ zei ik tegen m’n broer toen ik hem aan de telefoon had. ‘Mooi!’, was zijn antwoord, ‘maar ... wat is dat ook al weer?’ Tsja, hoe leg je dat uit, en dan op zo’n manier dat iedereen het kan begrijpen?

Narcisme

De term ‘narcisme’ werd voor het eerst gebruikt door de bekende psycholoog Sigmund Freud, de grondlegger van de psychoanalyse. Hij kwam op deze term door het verhaal over Narcissus, een persoon uit de Griekse mythologie. De Griekse mythologie bevat verhalen over goden en mensen, en vormt de grond voor de Griekse manier van geloven. Ik vertel hier kort het verhaal, omdat dit in de kern al weergeeft waar het om gaat bij narcisme:

Narcissus was een aantrekkelijke, knappe jongeman. Hij hield ervan om te gaan jagen in het veld. Omdat hij er zo goed uitzag, werden meisjes bijna als vanzelf verliefd op hem. Narcissus zag hen echter niet staan. Op een dag werd het meisje Echo op slag verliefd op Narcissus. Ze kon dit niet tegen hem zeggen. Echo was vroeger een praatziek meisje. De straf hiervoor was dat ze uit zichzelf nooit meer een gesprek zou kunnen beginnen, ze zou alleen maar de ander kunnen napraten. Echo bleef stiekem dicht in de buurt van Narcissus.

Op een dag was Narcissus verdwaald. Plotseling hoorde hij iets ritselen in de buurt. Hij vroeg: 'Is daar iemand?' Echo, die blij was dat ze eindelijk iets kon terugzeggen, antwoordde met: 'Iemand ...!' Toen de twee elkaar ontmoetten, schrok Narcissus zó dat hij riep dat ze weg moest gaan en weg moest blijven. Echo was hierdoor zo gekwetst, dat ze ronddolend in de bergen wegwijnde van verdriet. Het enige wat er van haar overbleef was haar ... echo. Dit was niet de eerste, en ook niet de laatste keer dat Narcissus iemand zo kwetste door zijn gedrag. Op een dag kwam hij, tijdens een van zijn omzwervingen, terecht bij een vijver. Het water was kristalhelder. Dorstig bukte Narcissus zich voorover ... En op dat moment gebeurde het! Voor het eerst in zijn leven werd Narcissus écht verliefd! Vóór zich in het water zag hij een prachtig gezicht, met stevige kaken, blonde krullen en prachtige ogen. Narcissus, in de veronderstelling dat het een watergeest was, probeerde het mooie gezicht aan te raken ... Op dat moment verdween het gezicht in duizend rimpeltjes! Toen het water weer rustig was geworden verscheen het gezicht opnieuw, en weer deed Narcissus een poging het te omhelzen. Opnieuw verdween het gezicht en keerde het pas terug toen het water rustig was. Narcissus werd volledig geobsedeerd door zijn geliefde, en kon aan niets anders meer denken. Onuitsprekelijk verdrietig werd hij, dat iedere poging om het gezicht te kussen, te omhelzen of aan te raken, op niets uit liep. Al zijn kreten en uitroepen werden geëchood, wat zijn frustratie nog groter maakte. Uiteindelijk stierf hij, weggewijnd door verdriet en verlangen. Het enige wat er van hem overbleef was een gele bloem met witte blaadjes ...

Ondanks dat dit verhaal afkomstig is uit de Griekse mythologie, weerspiegelt het in de kern wel waar het bij de hedendaagse omschrijving ‘narcisme’ op neerkomt. Narcissus is schoon van aanzien, charmant, bedreven, knap en voorkomend. Het is niet moeilijk om verliefd op hem te worden. Ten diepste echter beantwoordt Narcissus de liefde niet, en is hij alleen maar bezig met zichzelf en kwetst hij de ander. Die ander is vaak zo blind geworden door het manipulerende gedrag dat hij of zij dat niet doorheeft. En als men het doorheeft, kan men niet anders omdat men voelt dat men enerzijds vanbinnen wordt verscheurd, en anderzijds gekweld wordt door verlangen naar verbinding met die ander. En Narcissus? Hij houdt zich bezig met zichzelf, met z’n schoonheid, met z’n carrière, met z’n belangrijke positie op de arbeidsmarkt of in de kerk, als voorzitter van de vereniging, als gevierde broer of zwager die altijd wel zijn woordje klaar heeft. Uiteindelijk is deze persoon verliefd op zijn eigen spiegelbeeld. Is Narcissus gelukkig? Nee, want ook hij kwijnt weg van verdriet. Eigenlijk is hij eenzaam en alleen. Hij is een klein jongetje dat nooit heeft geleerd om echt verbinding aan te gaan met de ander. Hij heeft nooit geleerd om een gezond zelfbeeld te ontwikkelen. Hij houdt zich op de been met grote verhalen waardoor hij probeert eer en aanzien te verwerven.

Narcist of narcistische trekken

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen ‘de narcist’ en ‘een persoon met narcistische trekken’. Uit-

eindelijk hebben we veelal te maken met een persoon die narcistische trekken vertoont. De ‘echte’ narcist kenmerkt zich door het ontbreken van elke vorm van empathie. Dat wil zeggen dat ‘de narcist’ zich niet kan inleven in de persoon tegenover hem. Meevoelen, medelijden hebben, je kunnen voorstellen hoe het voor de ander moet zijn, zijn zaken die absoluut onmogelijk zijn voor ‘de narcist’.

Een narcist wordt ook wel vergeleken met een psychopaat. Een psychopaat is iemand die er plezier in heeft anderen pijn te doen. Dit is bij de narcist niet persé aan de orde, maar als anderen pijn hebben (omdat hij zijn zin moet krijgen), zal dit hem niet afschrikken. ‘Kwaadaardig narcisme’ gaat vaak gepaard met psychopathie. De voorbeelden hiervan vindt u overvloedig in de verhalen over de Tweede Wereldoorlog, waarin Nazi’s het niet schuwden om zes miljoen Joden de gaskamer in te drijven voor hun eigen belang (namelijk om een Herrenvolk over te houden). Daarbij zijn er verhalen bekend van Nazi’s die er plezier aan beleefden om hun medemensen moedwillig te pijnigen. Een voorbeeld hiervan is de Nazi-officier Amon Goth, die de gewoonte had om vanaf zijn balkon gevangenen dood te schieten. Duizenden mensen zijn persoonlijk door Goth geëxecuteerd (waarvoor hij is gestraft met de dood door ophanging in 1946). Deze mensen kenmerken zich door de verpersoonlijking van het kwaad. Ook binnen onze kring komt deze vorm van narcisme helaas voor.

‘Openlijk’ en ‘verborgen’ narcisme

De Amerikaanse psycholoog Paul Rose spreekt over ‘openlijk’ en ‘verborgen’ narcisme. Bij openlijk narcisme kan een persoon vrij normaal functioneren in de maatschappij. Hij komt charmant over en pas na enige tijd wordt het duidelijk dat hij weinig oog heeft voor anderen. De verborgen narcist pakt alles op een veel subtielere manier aan, en is zich hier ook van bewust. Hij misbruikt de ander om aan zijn wensen tegemoet te kunnen komen. Het aangaan en onderhouden van een relatie met deze verborgen narcist is zwaar, moeilijk, en bijna onmogelijk.

Narcistisch beeld

Een ‘persoon met narcistische trekken’ zal uiteindelijk niet de diagnose ‘narcist’ krijgen. Wel vertoont hij op veel fronten van zijn gedrag een narcistisch beeld. Deze mensen hebben een grote behoefte aan ‘belangrijk gevonden worden’. En dit proberen ze op allerlei manieren te bereiken. Ze zijn zeer overtuigend, proberen je woorden in de mond te leggen waarop je niet anders dan een bevestigend antwoord kunt geven. Bovendien zijn ze er overgevoelig voor om feitelijk of vermeend gekrenkt te worden. In gewone taal: Ze zijn snel op hun tenen getrapt en vinden het lastig om tegengesproken te worden. Deze personen kunnen aan de ene kant met je meepraten, maar komen ook overtuigend in het verweer als ze vinden dat je iets zegt wat niet klopt met hún beeld van de werkelijkheid. Ze leggen verantwoordelijk-

heden buiten zichzelf. ‘Uiteindelijk kunnen zij er niets aan doen dat het zus of zo is gelopen.’ Reflecteren op eigen gedrag is moeilijk zo niet bijna onmogelijk voor deze mensen. Anderzijds kunnen ze aangedaan zijn en tot tranen toe bewogen verklaren dat ze het vooral zo graag goed willen hebben met die ander.

Ontstaan

Over het ontstaan van de narcistische persoonlijkheidsstoornis is geen eenduidigheid. Sommigen denken dat het aangeboren is, dat het in het DNA zit. Er zijn echter geen erfelijke factoren bekend. Anderen vermoeden dat het een gevolg is van opvoeding. Weer anderen wijten het aan de reactie op een trauma. Zoals eerder geschreven gaat het ons er niet om hier de vinger achter te krijgen. Wél vinden wij het belangrijk om kort iets te vertellen over de invloed van hechting op het ontstaan van narcistische persoonlijkheidstrekken.

Hechting

Een 100% veilige hechting is na de zondeval niet meer mogelijk. Een kind dat 100% veilig gehecht is heeft een goede en gezonde zorg voor zichzelf, een gezond zelfbeeld, eigenwaarde en zelfbewustzijn. Hierbij heeft het oog voor de ander, het kan zich verbinden met die ander, het kan zorg dragen voor en meeleven met de ander, waarbij het zichzelf niet uit het oog verliest. Kortom: een goed gehecht kind is in staat *de naaste liefde hebben als zichzelf*.

Vaak verloopt de hechting echter anders. Redenen hiervoor? We zijn allemaal mensen met een geschiedenis. En die geschiedenis brengen we mee in de opvoeding van onze kinderen. Het gaat te ver om alle verschillende hechtingsstijlen hier te bespreken. Waar we echter wel de aandacht op willen vestigen is op het conflictueuze opvoedingspatroon. In deze opvoeding worden de kinderen steeds betrokken in het ouderlijke conflict. De ene ouder is streng. De andere ouder is als gevolg hiervan toegeeflijk. En hoe toegeeflijker de een, hoe strenger de ander wordt en andersom. Zowel bij de strenge ouder als bij de toegeeflijke ouder krijgt het kind niet wat het ten diepste nodig heeft. En zo ontstaat er een grote mate van onveiligheid bij het kind omdat het niet goed weet waar het aan toe is. Het kind krijgt vervolgens te horen dat het zo'n moeilijk en lastig kind is. Er schuilt een diepe angst bij het kind (wat het zelf niet onder woorden kan brengen): Als ik niet voor mijzelf zorg, zorgt er uiteindelijk niemand voor mij. Het kind is zich dit niet zo letterlijk bewust, maar voelt wel deze hechtingsnood. Om in deze behoefte te voorzien richt het zich op de ander, met als doel te krijgen wat het nodig heeft. Hierbij wordt de relatie éénzijdig en gericht op zichzelf. Het is een ongezonde vorm van egoïsme. Het kind leert niet stil te staan bij het feit dat de ander ook iets nodig heeft van hem. Het staat open voor de ander zolang het zijn zin krijgt, maar trekt zich verongelijkt en verontwaardigd terug uit de relatie als de ander niet aan zijn wensen tegemoet komt. De valkuilen voor

deze kinderen zijn dus doorgeslagen egoïsme en liegen. Hoe meer gezagsproblemen er zijn in gezinnen (mede door de conflictueuze relatie van de ouders) hoe ernstiger de gedragsproblemen van de opgroeiende kinderen kunnen worden. Uiteindelijk zou dit een basis kunnen vormen voor het narcistische gedrag.

Roulerende rekening

Wanneer een conflictueus gehecht kind op volwassen leeftijd zelf een relatie aangaat en kinderen krijgt, bestaat de kans dat hij met zijn eigen kinderen in eenzelfde opvoedingspatroon terechtkomt. Zo kan het kind van de nieuwe generatie ook ‘kind van de rekening’ worden. De Hongaarse psycholoog en grondlegger van de contextuele therapie (Nagy) spreekt in dit geval van ‘de roulerende rekening’. Deze rekening wordt slechts dán doorbroken wanneer de persoon in kwestie verantwoordelijkheid durft te gaan nemen voor het eigen gedrag. Het aandurft om in de spiegel te gaan kijken, en in het geval van Narcissus niet om er verliefd op te blijven maar om er een kritische blik op te werpen.

A nne is 25 jaar en zelf moeder van twee kinderen. Haar verleden stopt ze liever weg, want als ze daarover spreekt kan ze niet meer stoppen met huilen. Haar moeder heeft haar en haar zusje vroeger verwaarloosd. Dit durft ze nu, na al die jaren, wel onder ogen te zien. Moeder was onvoorspelbaar, kon enorm boos worden en vloekend de Naam van de Heere misbruiken, terwijl ze toch wist dat dit

zonde was. Anne moest haar mond spoelen met zeep als ze een lelijk woord zei, en daarom begreep ze er niets van dat haar moeder dat dan wel mocht. Moeder sloeg ook vaak. Meestal bleef ze slaan tot Anne ging huilen. Na korte tijd sloeg moeder opnieuw tot Anne stopte met huilen. 'Ik word stapel van dat gejack!' schreeuwde ze dan. Ook zei moeder vaak dat ze helemaal 'ziek' werd van Anne en haar zusje. Zij zouden haar dood nog eens betekenen. Als moeder echter met de buurvrouw sprak, hoorde Anne haar zeggen dat ze van die 'dotjes' van kinderen had, en dat ze het zo leuk met elkaar hadden. Hier snapte Anne echt helemaal niets van. Van haar vader mocht ze wel veel. Hij probeerde moeder weleens te stoppen, maar vaak liep dit op niets uit. Als Anne terugdenkt aan toen, wordt het nog steeds koud om haar hart. Ze voelt maar één ding: diepe verlatenheid. Sinds een jaar krijgt ze professionele hulp. Ze is namelijk erg bang dat ze op haar moeder gaat lijken. En ze worstelt met de opvoeding van haar eigen kinderen. Ze heeft haar lieve dochtertje van net 4 jaar zelfs ook al een keer geslagen, toen ze niet meer wist hoe ze haar moest aanpakken. Zou haar dochtertje over een aantal jaar hetzelfde over haar zeggen als zij over haar moeder?

Pastorale spits

Toen ik bovenstaand hoofdstuk las vielen me een paar dingen op. Ik zal er enkele noemen.

Narcissus was verliefd op zijn spiegelbeeld. Narcisten schrikt het niet af als ze anderen pijn doen. Ze willen belangrijk gevonden worden, en zijn dan ook hoogmoedige mensen. Narcisme is een ongezonde vorm van egoïsme. En verder las ik dat we allemaal mensen zijn met een geschiedenis. U voelt hem al aankomen zeker? Het lijkt wel of de mens van nature getekend wordt. We hebben namelijk allemaal een geschiedenis die teruggaat naar het paradijs, waar we niemand uitgezonderd! hoogmoedige mensen geworden zijn die stikken in eigenliefde. O, wat hebben we het getroffen met onszelf. En o, wat zijn we blind voor wat we de hoge en heilige God, onze Schepper, hebben aangedaan. Zullen we daarom samen met Narcissus eerst maar een keer in de spiegel kijken?

Kijk maar eens goed wie ú bent en wat er in úw hart woont. Die spiegel wordt u toch ook elke keer voorgehouden als u op zondagmorgen in de kerk de wet wordt voorgehouden? Ja, kijk maar eens heel diep in die spiegel van Gods wet. Wat is het groot als dan door de Heilige Geest de ogen geopend mogen worden voor wie we zelf zijn. Weet u, dan kijken we opeens zo anders naar onze

medemens, en zo anders naar de narcist. Dan ontdekken we in ons eigen hart ten diepste ook een narcist. Zullen we daar dan maar mee beginnen voordat we verder lezen?

Laten we de Heere bidden of Hij ons ontdekken wil aan ons hoogmoedige bestaan en ons onze onwaardigheid wil laten inleven, zodat we gaan belijden: *'Ik heb gedaan wat kwaad was in Uw oog. Ik ben Uw gramschap dubbel waardig.'* Dan gaat de vinger eerst naar binnen ...

