

Inleiding

Volgens de Griekse mythologie is Narcissus zo aantrekkelijk dat de bergnimf Echo verliefd wordt op hem. Hij beantwoordt haar liefde echter niet en zij kwijnt weg. Alleen haar stem blijft over. Als straf voor die afwijzing laten de goden hem verliefd worden op zijn spiegelbeeld. Narcissus, die zijn dorst wil lessen met water uit de rivier, buigt voorover en houdt zijn weerspiegeling voor een mooie geest. In bewondering staart hij naar de prachtige ogen, het mooie krullende haar, het perfecte uiterlijk. Nu kwijnt ook Narcissus weg. Hij sterft uit frustratie, omdat zijn geliefde onbereikbaar blijft. Het enige wat van hem overblijft, is een gele bloem aan de rand van de rivier: de narcis.

De verhalen in dit boek zijn even zovele spiegels en echo's van deze tragische problematiek. Mythologische verhalen zijn een weerspiegeling van de menselijke samenleving. Toen Freud een benaming zocht voor mensen die voortdurend bezig zijn met hun eigen schoonheid en grootheid, maakte hij gebruik van de Narcissusmythe. Sinds die tijd is er een grote verscheidenheid ontstaan in de opvattingen over narcisme. Het woordenboek mag dan al definities geven, narcisme blijft een complex begrip dat vele ladingen dekt en voor verwarring zorgt. Dit boek doet een poging om enig licht te scheppen in de duisternis.

Grosso modo geven de meeste omschrijvingen aan dat een narcist te veel van zichzelf houdt, een gebrek aan inlevingsvermogen heeft, niet in staat is kritiek te verdragen en in contact met anderen vooral bezig is zichzelf belangrijk te maken. Iemand die op een goede manier van zichzelf houdt, durft zich te bevragen en gaat respectvol met anderen om. Dit zijn nu precies kwaliteiten waar iemand met een narcistische aandoening het lastig mee heeft. In zijn kern zit angst verscholen, een gebrekkig zelfvertrouwen en gevoelens van minderwaardigheid. Dit alles duidt veeleer op een verstoorde eigenliefde. Weinig mensen zijn vrij van angst en onzekerheid, maar een narcist heeft het moeilijk om met die negatieve gewaarwordingen om te gaan. Hij wil ze niet, verdraagt ze niet en verdringt ze. Trots en overtuigd houdt hij zich een masker voor van superioriteit en grootsheid. Hij verblindt en wordt verblind.

Voor wie is dit boek?

Het boek is in de eerste plaats geschreven voor partners, ouders en kinderen van iemand met narcistische kenmerken. De inzichten en wegwijzers zijn overdraagbaar naar iedereen die met deze problematiek in contact komt, ook hulpverleners. Overigens zijn zij vaak gefascineerd door cliënten die zich een spiegel voorhouden van grandiositeit. Zelfs iemand met vragen over zijn eigengereid functioneren kan de moed opbrengen om, met behulp van dit boek, na te denken over narcistisch gedrag. Kortom, het boek kan inspireren voor wie zichzelf en anderen wil leren kennen en begrijpen. Tenslotte zitten we allemaal ergens op dat continuüm tussen volslagen onbaatzuchtigheid en totale arrogantie.

Wat is de bedoeling van dit boek?

In dit boek kijken we vanuit een helikopterperspectief naar iemand met een narcistische aandoening. Het wil de naaste verwanten helpen om zich te beschermen, om de valkuilen te vermijden en destructief gedrag te ontmijnen. Het biedt handvatten om, gewapend met een diep inzicht in de problematiek, de narcistische behoeften niet te vermengen met de psychologische scenario's van de eigen levensgeschiedenis. Zo kan je als betrokkene ontsnappen uit de draaikolk waarin je terecht komt.

Door het boek heen krijgt elke opvoeder inzichten en aanbevelingen om de ontwikkeling van een ongezond narcisme tegen te gaan en een meer gezond narcisme te promoten.

Waarover gaat dit boek?

Narcisme is een persoonlijkheidskenmerk. Daarom gaan we na hoe een gezonde persoonlijkheid zich ontwikkelt. Het thema narcisme wordt theoretisch geschetst tegen de achtergrond van de lichaamsgefundeerde psychotherapie van Al(bert) Pesso. Dit gedachtegoed is toepasbaar in vele contexten. Het biedt zowel de leek als de professional een praktisch kader om naar narcisme te kijken. We belichten niet alleen de symptomen en oorzaken van ongezond narcisme, ook de betekenis van het narcistische gedrag, het effect op de relatie en het lijden binnenin. Waarom doet hij wat hij doet? Wat probeert hij daarmee te bereiken? Hoe wordt de destructieve dynamiek in stand gehouden?

It takes two to tango! Je kan als partner, naaste verwante of betrokkene onbewust, of vanuit te weinig inzicht in de problematiek, het systeem mee onderhouden. Een groter inzicht in je eigen functioneren kan helpen om wijs te raken uit de verwarring die de omgang met een narcist kenmerkt. Voorts breekt het een lans voor de complexe positie van kinderen die opgroeien in een narcistisch gezin.

Iets over de verhalen

De illustraties in de tekst en tussen de hoofdstukken halen de narcistische dynamiek van achter het masker. Ze komen uit diverse contexten, zijn confronterend en soms ongeloofwaardig. Toch is de werkelijkheid vaak hallucinanter dan de verbale weergave ervan. Alle namen zijn fictief, de verhalen authentiek – daarom niet steeds feitelijk –, onderdelen zijn aangepast of weggelaten, om redenen van privacy of omdat enkel de grote lijn van een verhaal van betekenis is. In de intermezzo's is gekozen om dezelfde namen te gebruiken, ook al gaat het om verschillende personen. Zo komen de theoretische stukken in beeld zonder de continuïteit te verstoren. De verhalen zijn te lezen als een vermenging van meerdere situaties.

Iets over de terminologie

Het hedendaagse gebruik van de term narcist heeft vaak een negatieve lading. Iemand beperken tot een etiket is ongenueanceerd en niet correct. Die vereenvoudiging doet onrecht aan de persoon in kwestie. Het is correcter om ruimte te laten voor de totaliteit van een persoon die naast narcistisch gedrag ook constructief gedrag kan vertonen. Narcisme hoeft geen onveranderlijke toestand te zijn. Toch wordt in dit boek, omwille van de leesbaarheid, de term narcist gebruikt alsof het om een stabiele toestand zou gaan. Ook al gaat het over de meest ongezonde vormen van narcisme, de lezer weet dat de realiteit complex is en voor schommelingen vatbaar.

Elke expert op dit gebied geeft aan dat de meeste narcisten mannelijk zijn. Daarom staat de *hij-vorm* voor de narcist en de *zij-vorm* voor de partner. Het spreekt vanzelf dat waar *hij* staat ook *zij* kan worden gelezen. Narcisme komt ook voor bij vrouwen, al is het soms meer verborgen. Denk aan een vrouw die vrienden en familie uitgeput achterlaat omdat ze heimelijk manipuleert om haar zin te krijgen en zich als tekort gedane slachtoffer in een hoekje terugtrekt telkens ze haar zin niet krijgt. Toch kennen we ook allemaal de diva die met haar doordringende nood aan bewondering expliciet op de voorgrond gaat staan.

Iets over mezelf

In de loop van mijn psychotherapeutische praktijk en eigen ervaring merkte ik dat mensen met extreem narcisme hun destructief gedrag doortrekken in vrijwel alle aspecten van hun leven: in intieme relaties, in familiekring, in werksituaties. En toch leggen ze steeds de schuld bij anderen. Het deed me lang de wenkbrauwen fronsen. Hoe kan iemand zich zo kil en harteloos opstellen en daar nooit op terugkomen?

Mijn duik in de literatuur hielp om knopen te ontwarren, stilaan maar zeker vielen allerlei losse puzzelstukken in elkaar. Nu wil ik graag de geïnteresseerde lezer een hand reiken, hem meenemen op een zoektocht naar de essentie van narcisme. De weg is lang,

met bochten en omwegen, maar heeft steeds als doel de tragiek van narcisme beter te begrijpen. Ik hoop de lezer te inspireren om zijn eigen visie te vormen, zijn blik bij te stellen en telkens te vernieuwen, in het besef dat we de werkelijkheid nooit volledig kunnen bevatten, laat staan beschrijven.

Een kwarteeuw werkte ik in een psychiatrisch ziekenhuis met borderline persoonlijkheidsproblematiek en in een eigen praktijk, vanuit de hogergenoemde Pesso-psychotherapie. Méér dan een lichaamsgeoriënteerde methode is dit een manier om naar mensen te kijken en voor mij het beste antwoord op de vraag: *hoe mij te verhouden tot de psychisch lijdende mens*. Ik laat de lezer dan ook kennis maken met deze inspiratiebron en specifiek met de elementen uit de methode die relevant zijn in de context van dit boek. Dit is geen boek over de therapie op zich, hiervoor zijn andere bronnen.

In het besef dat het samenleven met een extreme narcist vaak een volslagen ramp is, met desastreuze gevolgen voor de betrokkenen, wil ik die realiteit niet verdoezelen en schrijven met de rem op. Toch verdient elke mens een gerechtvaardigd mededogen, hoe respectloos zijn eigen gedrag ook is. De narcistische destructiviteit beschrijven met de nodige consideratie was dan ook een voortdurend balanceren op de rand van het woord te veel. Het resultaat hiervan ligt nu in uw handen. Ik hoop dat het u boeit.