

**WIJ – ZIJ**

**GAAT DE WERELD AAN NARCISME TEN ONDER?**



**WIJ**

GAAT DE WERELD AAN NARCISME TEN ONDER?

**ZIJ**

**MARTIN APPELO**

**Boom**

© 2017 M.T. Appelo p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

Omslagontwerp: Bart van den Tooren

Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 8953 942 7

NUR 770

[www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl)

[www.bua.nl](http://www.bua.nl)

# INHOUD

Voorwoord	11
Inleiding	15
<b>DEEL 1 NARCISME</b>	<b>21</b>
1 Wat is narcisme?	23
De mythe van Narcissus	23
De narcistische cirkel	25
Oersoep	27
Opblazen	31
Gebrek aan wederkerigheid	34
Afstoten	35
Ik kan er (n)iets aan doen	37
Het overkomt je	38
Sociale beloning	40
(On)schuldig?	41
2 Een noodzakelijk kwaad	45
Het gelaagde brein	46
Het narcisme van de neocortex	50
Een geluk bij een ongeluk	54

3	<b>Maatschappelijk narcisme</b>	61
	Oersoep en oerknal	62
	De narcistische cirkel en de samenleving	66
	Instabiele basis: onbetrouwbaar gezag	67
	Opblazen: Mens de Maker	69
	Gebrekkige wederkerigheid: loop naar de maan	73
	Afstoten: polarisatie en zelfdestructie	79
	Narcistisch extremisme	85
	De Verwenden	86
	De Buitenstaanders	90
	Verwenden versus Buitenstaanders	93

## **DEEL 2 VOORBEELDEN VAN WIJ – ZIJ** **97**

4	<b>Narcistische leiders</b>	99
	Adolf Hitler	100
	Jozef Stalin	108
	Mao Zedong	112
	Integratie	116
5	<b>Opgeblazen landen</b>	119
	Zwarte Pieten	120
	De gekwetste kampioen	125
	Stockholm in het paradijs	138
	Integratie	145

6	<b>Polariserende groepen</b>	<b>147</b>
	Geen bestaansrecht	148
	Genocide	153
	Extremisme	163
	Integratie	169

**DEEL 3 DE NORMALE MIDDENWEG** **173**

7	<b>Het kan anders</b>	<b>175</b>
	Betrouwbaar gezag	179
	Geduldig en bescheiden	184
	Vreedzame co-existentie	187
	Marinaleda	189
	Verbinden	192
	Integratie	195

8	<b>De Levenslessen van René Gude</b>	<b>199</b>
	Filosofische context	201
	Levenslessen	208
	Geloof je het zelf?	226

9	<b>Het (On)Redelijke Brein</b>	<b>229</b>
	Natuurlijk tegenstrijdig	232

	<b>Nawoord</b>	<b>243</b>
--	----------------	------------

	<b>Over de auteur</b>	<b>247</b>
--	-----------------------	------------

	<b>Noten</b>	<b>249</b>
--	--------------	------------





*The world lasts for two days,  
one day it's against you,  
another day it's with you.  
The day that it's against you, have patience.  
The day that it's with you, be humble.*

Imam Ali ibn Aboe Talib (598-661)



# VOORWOORD

Het is dinsdag 22 maart 2016. Rond een uur of acht 's morgens laten een paar mannen op het vliegveld Zaventem bij Brussel een aantal zware bommen afgaan. Naast twee van hen, komen hierdoor nog 34 andere mensen om het leven en raken er 187 gewond. De aanslag wordt opgeëist door ISIS (Islamitische Staat in Irak en Syrië), een militante jihadistische organisatie. Er gaat een schok van ontzetting door West-Europa en alle media doen verslag.

Ik word die ochtend gebeld door *Nieuws & Co*, het radio-programma van de NOS waar ik geregeld te gast ben, met de vraag of ik die middag tijdens een uitzending van de gemeenschappelijke omroepen als psycholoog mijn commentaar op de gebeurtenissen wil geven. Ik hoor mezelf graag praten, dus ik ga erheen.

Tijdens de uitzending zegt iemand dat het hier om beestachtige daden gaat. Ik merk op dat het juist om typisch menselijk handelen gaat. Er zijn namelijk geen dieren die zo bezig zijn met het kapotmaken van de eigen soort, leefomgeving en planeet. Dat doen alleen mensen. Het is dus geen beestachtige, maar een menselijke daad van terreur.

Tijdens de uitzending wordt ook geregeld gesproken over 'Wij en Zij'. Zo benadrukt minister-president Mark Rutte tijdens

een persconferentie dat 'Wij' met meer zijn dan 'Zij' en dat 'Wij' uiteindelijk zullen winnen. 'Wij', de goeden, tegen 'Zij', de kwaden.

De minister-president polariseert. Hij maakt een tweedeling. En ik ga daarop in door te stellen dat polariseren of mensen tegenover elkaar zetten, juist het begin van terrorisme kan zijn. Als wij sterker zijn dan zij, maar zij willen ons er toch onder krijgen, dan gaan zij ons met guerrillatactieken te lijf. Daarom waarschuw ik voor polarisatie en roep de luisteraar op om op zoek te gaan naar de terrorist in zichzelf. 'Als jij vanavond thuiskomt en je maakt ruzie met je vrouw, slaat je kinderen, scheldt tegen de burens of tegen bepaalde groepen mensen, dan doe je in psychologische zin in feite hetzelfde als de terroristen. Natuurlijk niet zo extreem als bommen gooien, maar het gaat nu om de dynamiek! Dus kijk eerst eens naar jezelf en zorg dat je de terrorist in jezelf in bedwang houdt, voordat je over anderen oordeelt.'

Om mijn boodschap kracht bij te zetten, citeer ik uit een boek van Primo Levi, een Joodse schrijver die een verblijf in een concentratiekamp overleefde':

*Jonge mensen vragen ons, vaker en nadrukkelijker naarmate die tijd verder weg komt te liggen, wie, wat voor mensen onze 'beulen' waren. Dat woord slaat op onze voormalige bewakers, de SS'ers, en is mijns inziens misplaatst: het doet denken aan verwrongen, van nature slechte individuen, sadisten met een ingeboren gebrek. Maar het waren mensen net zoals wij. Gemiddelde menselijke exemplaren, gemiddeld intel-*

*ligent, gemiddeld kwaadaardig ... ze hadden net zo'n gezicht als wij.*

Maar deze illustratie heeft niet veel effect. Naast een aantal steunbetuigingen valt mij vooral een enorme stroom kritiek ten deel. Hoe durf ik te beweren dat iedereen een terrorist is! Waar haal ik de moed vandaan om ons nette Nederlanders te vergelijken met islamitische zelfmoordenaars? Ik krijg beledigende mails. Iemand dreigt een instelling waar ik werk in brand te steken. Een columnist noemt mij onmenselijk. Mijn oproep om niet te polariseren en om te zoeken naar polariserende eigenschappen in jezelf, werkt extreem polariserend. Ik word afgeserveerd.

Wanneer je iemand die een ander veroordeelt, uitnodigt om eens naar zijn eigen kwetsbaarheid of gekte te kijken en die persoon ontsteekt daarop in woede en stoot jou af, dan heb je te maken met een narcistische reactie. Narcisten voelen zich in wezen onzeker, overschreeuwen dat, gaan niet over zichzelf in dialoog en stoten die ander af wanneer hij te dichtbij komt.

Toen ik op een en dezelfde dag werd geconfronteerd met de afschuwelijke terreurdaad in Brussel en de dreigementen die volgden op mijn oproep om niet te polariseren, zonk mij de moed in de schoenen. Er is geen houden aan! We zijn hard op weg naar het einde. Overal klinkt het 'Wij' tegen 'Zij'. Overal stoten mensen elkaar af omdat ze het niet met elkaar eens zijn. Mensen lijken totaal geen frustratietolerantie meer te hebben en er lijkt helemaal geen ruimte meer te zijn voor een vriendelijke

dialogo. En ik moet toegeven: ik voelde zelf ook de neiging om de haat tegen mij zaaiende colomunist eens even een lesje te gaan leren.

Gelukkig besepte ik op tijd dat ik hiermee mijn eigen woorden zou waarmaken. Ook de terrorist in mij was wakker geworden: ‘Wie mij durft af te kraken, krijgt er ongenadig van langs.’ Ik liet het daarom maar rusten. Totdat ik het er een keer met Barbara Kuiper, mijn uitgever, over had. ‘Waarom doe je er niet iets mee waar je goed in bent? Schrijf er een boek over! Hoe gestoord is deze wereld? Gaan we aan narcisme ten onder?’ Een boek waarin ik de psychologie van narcisme zou gebruiken om de polariserende en harmoniserende patronen in onze samenleving te ontleden en te verduidelijken. Het zou een mooi vervolg zijn op mijn vorige boek over dit onderwerp: *Een spiegel voor narcisten*.<sup>2</sup>

Ik ben er samen met Barbara en mijn vrienden Vincent Schneider en Jaap Smit, die tijdens het schrijven een onmisbare denktank vormden, mee aan het werk gegaan. U hebt het resultaat nu in handen.

# INLEIDING

Het jaarrapport 2016/2017 van Amnesty International is buitengewoon somber van toon.<sup>3</sup> 2016 was het jaar van ‘Wij’ tegen ‘Zij’, zo stelt het. Populistische leiders sluiten bevolkingsgroepen buiten en zetten groepen tegen elkaar op. Democratisch gekozen leiders ontpoppen zich als wrede dictators. Repressieve regimes lijken zich steeds minder aan te trekken van internationale kritiek en afspraken. En de Verenigde Naties kijken machteloos toe. Niet in staat om echte sancties op te leggen, laat staan om die uitgevoerd te krijgen. Dit alles werkt schending van de mensenrechten in de hand. Het rapport spreekt zelfs van ‘a total collapse of the foundations of universal human rights’.

De mening van anderen niet accepteren, jezelf boven anderen plaatsen en misbruik van hen maken, polariseren, demoniseren, afstoten en buitensluiten. Het zijn allemaal narcistische neigingen. Het wankelen van de basis onder de universele rechten van de mens zou dan ook weleens samen kunnen gaan met toenemend narcisme. En als we de psychologische onderzoeksliteratuur mogen geloven, neemt het aantal narcisten ook toe. Er wordt in elk geval vaak verondersteld dat elke nieuwe generatie meer narcistisch op zichzelf gericht, of *Generation Me* is dan de vorige.<sup>4</sup> Ook in de media lijkt men het erover eens dat de samenleving steeds narcistischer wordt. In elk geval wordt er

in relatie tot de selfie-makende en likes-scorende mens heel vaak over narcisme gesproken.

In dit boek onderzoek ik hoe narcisme en het daarmee samenhangende wij-zij-denken in onze samenleving te herkennen zijn, en wat de destructieve gevolgen daarvan (kunnen) zijn. Daarna probeer ik handvatten aan te reiken om maatschappelijk narcisme te hanteren en in bedwang te houden.

In tegenstelling tot veel andere auteurs signaleer ik niet één soort narcisme, maar twee narcistische tendensen. Aan de ene kant is er de veel beschreven neiging om steeds exclusiever voor directe behoeftebevrediging of het lustprincipe te gaan. Dit wordt gedaan door de subgroep die ik de 'Verwenden' noem. Mensen in deze groep zijn vooral bezig met uiterlijk vertoon, willen in het middelpunt staan, gebruiken anderen en hebben het idee boven de wet te staan. Leven moet voor de Verwenden een feest zijn. En wie daar paal en perk aan stelt, wordt afgestoten. Want de Verwenden accepteren geen kritiek.

Aan de andere kant is er een narcistische groep die geneigd is tot agressief extremisme of terrorisme. Deze groep noem ik de 'Buitenstaanders'. Hun gaat het niet zozeer om uiterlijk vertoon, maar om wraak. Zij voelen zich miskend en ze wantrouwen het gezag. Ze trekken zich daarom terug uit de gewone wereld en identificeren zich met een ideologie. Op basis daarvan gaan zij vervolgens op pad om iedereen die niet volgens die ideologie leeft, of het er niet mee eens is, uit de weg te ruimen.

Over het terrorisme van de Buitenstaanders wordt veel gerapporteerd in de media, maar met narcisme wordt het nauwelijks in verband gebracht. Ik zal duidelijk maken dat het



van belang is om dit wel te doen. Want hoewel Verwenden en Buitenstaanders heel anders te werk gaan, worden ze in de kern door hetzelfde gedreven: minachting voor gezag, leven volgens zelfingenomen principes, niet-wederkerig omgaan met andere mensen, en geen kritiek kunnen verdragen en daar agressief op reageren. Wie ziet dat het hier om hetzelfde drama in verschillende decors gaat, begrijpt beter wat er zich in onze conflictueuze wereld afspeelt. En mogelijk geeft dit begrip ook handvatten om spanning te hanteren en escalaties te voorkomen.

Dit boek bestaat uit drie delen. Het eerste gaat over narcisme en narcistische tendensen in de samenleving. Ik leg om te beginnen uit wat er met iemand aan de hand is die een narcistische persoonlijkheid heeft. Dit gebeurt aan de hand van 'de narcistische cirkel', die ik in mijn vorige boek over dit onderwerp presenteerde. Vervolgens wordt in hoofdstuk 2 aan de hand van de opbouw van het brein uitgelegd dat narcistisch denken een typisch menselijk verschijnsel is. Ons brein is namelijk gelaagd.<sup>5</sup> En het probleem van de bovenste laag is dat het ongebreideld opgeblazen, zelfingenomen grootheidsideeën produceert die zich door niets en niemand laten corrigeren. Dit heeft tot gevolg dat we van onze leefomgeving en van elkaar vervreemden.

In het derde hoofdstuk beschrijf ik hoe de narcistische cirkel in de samenleving te herkennen is en hoe die zich openbaart in de twee genoemde groepen: de Verwenden en de Buitenstaanders. Deze groepen verschillen aan de buitenkant, maar in hun dynamiek tonen ze allebei een extreem gebrek aan wederkerigheid en stoten ze 'de ander' af door polarisatie.

Dit gaat tegenwoordig met zo veel geweld gepaard dat het erop begint te lijken dat de wereld aan narcisme ten onder gaat.

De drie centrale thema's van deel 1 – individueel narcisme, narcistisch opblazen en polarisatie – komen terug in deel 2, waarin wordt geïllustreerd hoe maatschappelijk narcisme te herkennen is. Hierdoor wordt duidelijk dat narcisme bepalend kan zijn voor de wereldgeschiedenis. Hoofdstuk 4 beschrijft hoe de wrede regimes van Hitler, Stalin en Mao met het narcisme van deze leiders in verband kunnen worden gebracht. Dit hoofdstuk toont hoe het narcisme van één individu tot het uitroeien van miljoenen mensen kan leiden. In hoofdstuk 5 gaat het over zelfingenomen, opgeblazen landen, die zichzelf een positie 'boven' andere landen toe-eigenen. Duidelijk wordt dat op het eerste oog totaal verschillende regimes – Nederland in de Gouden Eeuw, de Verenigde Staten en Noord-Korea – bezien vanuit de narcistische dynamiek behoorlijk op elkaar lijken.

Hoofdstuk 6 gaat over polarisatie tussen bevolkingsgroepen en landen. Conflicten zoals in Rwanda, Noord-Ierland en het Midden-Oosten zijn goed te begrijpen met de narcistische cirkel in het achterhoofd. Hierdoor wordt duidelijk hoe narcisme iemand blind kan maken voor ogenschijnlijk eenvoudige oplossingen.

Als eenmaal vaststaat dat narcisme op grote schaal kwaad en ellende kan veroorzaken, gaat deel 3 verder waar het eerste deel ophield. Zullen de polariserende Verwend en Buitenstaanders met hun escalerende conflicten het normale leven steeds meer onmogelijk maken, of zijn de mensen in het

midden – de Normalen – sterk genoeg om de extremistische narcistische woede te dempen of in te dammen?

Het eerste hoofdstuk van dit deel beschrijft hoe de Normalen de middenweg bewandelen en daar initiatieven ontplooiën die gericht zijn op vreedzaam samenleven. Deze initiatieven kunnen zo krachtig zijn dat ze de narcistische escalaties tegenwerken of zelfs tot staan brengen. Om te illustreren hoe dit kan, beschrijf ik in het tweede hoofdstuk de levenslessen die de helaas te vroeg overleden Nederlandse filosoof René Gude voor ons achterliet. Beter dan hij het deed, is volgens mij niet uit te leggen hoe je tot een niet-polariserend, normaal en op harmonie gericht leven kunt komen. Ik beschrijf zijn lessen en plaats ze in de context van stoïcijns, existentialistisch en boeddhistisch denken.

Het laatste hoofdstuk gaat over de allesbepalende vraag naar de consequenties voor onze samenleving. Sleuren ‘de Verwenden’ en ‘de Buitenstaanders’ alles en iedereen mee de afgrond in? Of zullen de Normalen toch de overhand krijgen? Om hierop een antwoord te krijgen, verlaat ik het maatschappelijk kader en breng ik u als lezer terug naar het gelaagde brein.

Aan de hand van Plato en Freud maak ik duidelijk dat polariserende en harmoniserende krachten inherent zijn aan de menselijke psyche. Met andere woorden: in iedereen zit de neiging tot polarisatie (Thanatos) én het streven naar harmonie (Eros). Sterker nog, dit zijn de meest basale krachten die ons leven en dus ook ons maatschappelijk samenleven bepalen. Ze zijn er altijd geweest en zullen er altijd blijven. De rede of het geweten bepaalt in hoeverre ze gecontroleerd worden. Laten we Eros en Thanatos hun eigen gang gaan, dan ontaardt hun dyna-

miek onherroepelijk in narcistisch extremisme. Proberen we de spanning tussen deze krachten te reguleren vanuit een neocorticaal kader dat gericht is op balans, dan is een narcistische apocalyps te voorkomen en kunnen we verder als *samenleving*.

# **DEEL 1**

# **NARCISME**



# 1

## WAT IS NARCISME?

De centrale vraag in dit boek is of onze samenleving ten onder gaat aan narcisme. Het gaat dus over narcisme op macro- en mesoniveau. Maar narcisme is een fenomeen uit de psychopathologie, de wetenschap die gaat over psychische gestoordheid op microniveau. Daarom beginnen we met een hoofdstuk over de psychologie van narcisme. Hoe ontstaat het, wat is het en hoe herken je het?

### DE MYTHE VAN NARCISSUS

Niet veel mensen zullen weten dat narcisme aan het eind van de negentiende eeuw voor het eerst een stoornis is genoemd, door de seksuoloog Havelock Ellis. Hiermee doelde hij op mensen die excessief masturberen en dus hun eigen seksobject zijn.<sup>6</sup> Als het over narcisme gaat, zullen mensen die hun klassieken kennen

meestal wel direct denken aan de Griekse mythe over de man die verliefd werd op zijn spiegelbeeld toen hij water wilde drinken uit een rivier. En dat is terecht, want het was de mythe over Narcissus die Sigmund Freud, de grondlegger van de psychotherapie, in 1914 inspireerde om extreem zelfingenomen mensen ‘narcisten’ te noemen.<sup>7</sup>

Er zijn verschillende versies van de mythe over Narcissus, maar de kern is steeds gelijk. Narcissus is een mooie, jonge, gespierde jager die alleen maar met zijn werk bezig is. Tegenwoordig zouden we hem een workaholic noemen. Hoewel hij enorm veel aandacht van ‘de meisjes’ krijgt, gaat hij daar niet op in. Hij leeft voor zijn werk en wijst iedereen af die intiem met hem wil zijn. Hij komt hiermee weg totdat de nimf Echo, die een lieveling is van de goden, verliefd op hem wordt. De goden pikken het niet dat Narcissus Echo afwijst en straffen hem daarom. Als Narcissus dorst heeft en wil drinken uit een rivier ziet hij zijn spiegelbeeld en raakt op slag verliefd. Hij kan zijn blik niet meer van zichzelf afwenden en sterft uiteindelijk van honger en dorst.

Zelfingenomen zijn of verliefd zijn op jezelf, jezelf altijd en overal op de voorgrond plaatsen, egoïsme en egocentrisme ... Het zijn allemaal kenmerken van narcisme. Maar volgens de mythe is dit niet de kern. De kern van narcisme is dat je niet wederkerig bent, dat je geen gelijkwaardige, intieme relaties aangaat. En de eigenliefde, het verliefd zijn op jezelf, is daarvoor de straf.

Tegenwoordig zeggen we dat narcisten zich niet kwetsbaar opstellen, zich nooit helemaal blootgeven, niet empathisch zijn of geen compassie tonen en zich niet echt met andere mensen



verbinden. In plaats daarvan zijn ze alleen maar met zichzelf of hun werk bezig. Andere mensen mogen in de buurt komen als ze applaudisseren of zich dienstbaar opstellen. Anders niet. En wie kritiek heeft, kan vertrekken. Maar onthoud dat in de klassieke, mythische betekenis van narcisme die enorme gerichtheid op het zelf een straf is voor het onvermogen om een gelijkwaardige relatie met iemand anders aan te gaan.

## DE NARCISTISCHE CIRKEL

Er is enorm veel en heel verschillend geschreven over narcisme. Volgens Freud was het een typisch vrouwelijke eigenschap. Vooral een vrouw die een man inpalmt, hem laat geloven dat zij verliefd op hem is en hem vervolgens letterlijk en figuurlijk leegzuigt en gebruikt, lijdt volgens de oude meester aan narcisme. Cleopatra, die vanwege haar machtswellust de ene na de andere Romeinse leider in haar valstrikken liet lopen, was daar volgens Freud een typisch voorbeeld van.

In de loop van de tijd zijn we bij narcisten vooral aan zelfingenomen mannen gaan denken die zich bombastisch presenteren, zich dominant gedragen, graag de leiding hebben, worden omringd door bewonderaars en in woede ontsteken als ze hun zin niet krijgen.

Tegenwoordig is narcisme vooral een modeterm. Je hoeft de radio of televisie maar aan te zetten of je hoort mensen praten over narcistische kenmerken, een narcistische tijd en narcistische wereldleiders en beroemdheden. In *Een spiegel voor narcisten*

gaf ik aan dat er in de hedendaagse literatuur zo'n driehonderd kenmerken met narcisme worden geassocieerd. Dit zijn er zo veel dat bijna iedereen min of meer narcistisch kan worden genoemd. Het is dan ook niet vreemd dat er in de psychopathologie op een gegeven moment voor werd gepleit om de term maar af te schaffen. Als iets op iedereen van toepassing is, heeft het immers geen onderscheidend vermogen meer en kun je het net zo goed niet noemen.

Gelukkig was er ook een tegenbeweging van therapeuten en wetenschappers die vonden dat narcisme als term voor de psychopathologie bewaard moest blijven. Het niet-wederkerig-zijn, de extreme eigenliefde of het 'alleen maar investeren in jezelf' wordt door deze term zo goed getypeerd en het verschijnsel is zo destructief voor relaties, dat het zonde is om hem af te schaffen. Bovendien redeneerde men dat als narcisme uit de hoek van de psychopathologie wordt gehaald, het ten onrechte steeds vaker als iets normaal zal worden gezien. Maar dat is het niet.

De tegenbeweging zette zich ervoor in om narcisme beter te definiëren. Uit factoranalyse, een statistische techniek waarmee heel veel verschillende kenmerken in clusters of factoren worden samengevat, bleek dat er vier kernsymptomen van narcisme zijn: een instabiele psychische basis (of zoals ik het noem: een oersoepprobleem), jezelf opblazen, een gebrek aan wederkerigheid en het afstoten van andere mensen.<sup>8</sup> Ik vat deze kenmerken samen in de 'narcistische cirkel' (zie figuur 1).



Figuur 1: De narcistische cirkel

## OERSOEP

Narcisten hebben in de eerste plaats een oersoepprobleem. Oersoep is dat wat je als kind moet krijgen om je veilig te hechten en je onvoorwaardelijk geaccepteerd te voelen. Zonder oersoep ontwikkel je geen vertrouwen in andere mensen en ook geen zelfvertrouwen. De soep bestaat uit drie V's: Voedsel, Veiligheid en Validatie.

Als een kind niet te eten krijgt, gaat het dood. Daarom heeft het letterlijk 'soep' of voedsel nodig om te kunnen blijven leven. Ook heeft het omstandigheden en mensen nodig die bescherming en veiligheid bieden. Voedsel krijgen terwijl er een mitrailleur op je wordt leeggeschoten, heeft niet zoveel zin. Het moet gebeuren in een omgeving waarin en met mensen bij wie je ervaart dat jou 'niets kan gebeuren'. Veiligheid dus.

Het in psychologische zin belangrijkste aspect van oersoep is validatie. Gevalideerd worden betekent dat jouw omgeving laat merken dat je goed bent zoals je bent. Je mag boos, verdrietig, opstandig, vervelend en chagrijnig zijn, maar je voelt tegelijk

toch dat er van je wordt gehouden. Daarbij geldt vooral dat jouw mening of jouw emotie niet wordt tegengesproken of gerelativeerd. Het is en het mag zijn zoals het voor jou is.

Ouders moeten de oersoep goed opdiene, en dus voedsel, veiligheid en validering bieden, anders kan het verkeerd gaan met de psychische ontwikkeling van hun kind. Ik schrijf bewust 'kan', omdat er in de psychologie niet veel oorzakelijke verbanden zijn. Het is niet zo dat een oersoepprobleem per definitie tot een gestoorde ontwikkeling leidt. Daarvoor is meer nodig. Erfelijkheid en omgevingsfactoren spelen hierbij ook een heel belangrijke rol. Oersoepproblemen verhogen het *risico* op een gestoorde ontwikkeling, zo moet je het zien.

Aan het eind van een goedlopend oersoepverhaal ervaart het kind een balans tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid. Hij wil het alleen doen, maar vertrouwt er ook op dat er andere mensen zijn die zullen helpen als het niet gaat. De psychologische ontwikkeling is goed gegaan wanneer iemand als volwassene graag met andere mensen omgaat en ook prima alleen kan zijn. Iemand verdraagt nabijheid en intimiteit, maar heeft af en toe ook behoefte aan afstand en rust.

De dosering van de oersoep kan op twee manieren verkeerd gaan: te veel of te weinig. Te veel oersoep geven vooral ouders die een kind gebruiken om minder last te hebben van hun eigen frustraties. Het klassieke (en in de tweede helft van de twintigste eeuw ook veelvoorkomende) voorbeeld is een moeder die ontevreden is over haar huwelijk maar niet gaat scheiden. Haar man is bijvoorbeeld altijd weg of met andere dingen bezig dan met zijn

gezin. De moeder komt liefde en aandacht tekort en staat er in het gezin alleen voor. Zij kan dit compenseren door zich op een van de kinderen te storten. Je ziet dan meestal een moeder die extreem gericht is op dat kind (haar ‘oogappeltje’, haar ‘prinsje’ of ‘prinsesje’), overbezorgd reageert en continu benadrukt wat een speciale band ze met elkaar hebben. De moeder gaat als het ware als een kip over het kuikentje heen zitten. Niet omdat het kuikentje dit nodig heeft, maar omdat zij op die manier het gevoel houdt dat ze ertoe doet.

Voor het kuikentje/kind is dit behoorlijk verstikkend. Maar het kind *weet niet* dat het eigenlijk anders moet gaan. De manier waarop de ouders leven en reageren, is voor een klein kind de *enige* manier. Een baby komt uit de baarmoeder. *Dat* was zijn wereld. Vervolgens ligt het in de wieg in een kamer, in een huis. *Dat* is de wereld. En er zijn een paar mensen die met hem omgaan. Maar voor het kind zijn die paar mensen *iedereen*. Een baby weet niet dat daarbuiten nog een heel andere, veel grotere wereld is met allerlei verschillende mensen en gewoontes. Dat komt pas later. Met andere woorden, de manier waarop ouders met elkaar en hun kleine kinderen omgaan, geeft die kinderen een blauwdruk voor ‘Het leven’. Die blauwdruk zegt: zo zit de wereld in elkaar, zo werkt hij, zo doen mensen. En het kind heeft er werkelijk geen idee van dat die manier misschien totaal gestoord, destructief en fout is.

Wie als ouder zijn of haar onvrede afreageert door zich met bewondering en overbezorgdheid op een kind te storten, geeft te veel oersoep aan dat kind. Het kind wordt op die manier te lang afhankelijk gehouden en belemmerd in de ontwikkeling

van onafhankelijkheid. Het is dan als een vogeltje dat altijd in het nest wordt gehouden. Ook als hij groot en sterk genoeg is om uit te vliegen, krijgt hij te horen: 'Blijf maar lekker hier, daarbuiten is het gevaarlijk.' Probeert hij toch het nest te verlaten, dan wordt hij tegengehouden. 'Dat mag niet, je moet hier blijven!' De ouder is er niet voor het kind, het kind is er voor de ouder. Op deze manier ontstaat er bij het kind een blauwdruk die zegt: 'Er wordt voor mij gezorgd, of ik het nu leuk vind of niet. Ik moet mij afhankelijk opstellen en geen onafhankelijkheid tonen.'

Te weinig oersoep geven, zie je vooral bij ouders die prestaties en hard werken belangrijker vinden dan emoties. Ook dit komt in de tweede helft van de twintigste eeuw enorm veel voor. De Tweede Wereldoorlog was afgelopen, het land lag in puin en er moest worden gewerkt aan de wederopbouw. 'Niet lullen, maar poetsen', 'Niet klagen, maar dragen' en 'Kop d'r veur'. Voor knuffelen was geen tijd en voor emoties geen plaats.

Een toestand van te weinig oersoep is te vergelijken met een eenzaam kuikentje. Er is geen kip of haan te bekennen. Of zie het als een klein vogeltje in een leeg nest. Papa en mama zijn aan het werk of zijn je vergeten: hebben je te vondeling gelegd of afgestaan.

Het kuikentje/vogeltje/kind is nogal eenzaam. Maar ook nu geldt weer: het *weet niet* dat het eigenlijk anders moet. De situatie vormt een blauwdruk die zegt: 'Jij bent alleen. Jij moet jezelf zien te redden.'

Wie als ouder alleen maar bezig is met werken en presteren of, in termen van oersoep, met voedsel en veiligheid (en niet met