



Boom  
AMSTERDAM

© 2013 M. Appelo, p/a Uitgeverij Boom, 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 enig 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 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, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

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

Verzorging omslag: Studio Jan de Boer

Verzorging binnenwerk: Bart van den Tooren

ISBN 978 946105 5507

NUR 770

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

Hij had altijd gelijk,  
maar niemand om het mee te delen.  
*(graftekst voor narcisten)*

# VOORWOORD

‘Ik ben een narcist en ik ga er perfect mee om.’ Dit is de eerste titel die ik voor dit boek bedacht. Het staat alleen zo populair en grappig, terwijl het mijn intentie is om een serieus boek te schrijven. Bovendien is deze titel nogal zelfingenomen. En jezelf op de borst kloppen is er niet bepaald een bewijs van dat je goed met narcisme omgaat. Deze optie viel dus af, hoewel ze ook wel weer iets aangeeft van wat ik wil zeggen. Ik voldoe namelijk aan mijn eigen definitie van narcisme. Ik probeer me daarvan bewust te zijn, probeer mijn narcisme te gebruiken als het uitkomt en onder controle te houden als het niet uitkomt. Ik begrijp best dat het nogal narcistisch is om daar dan een boek over te schrijven. Je kunt je afvragen of ik de neiging om dit boek te schrijven niet beter in bedwang had kunnen houden. Dat vooral het *niet* schrijven van dit boek er een bewijs van was geweest dat ik goed met mijn narcisme omga. Maar ja, dan was dit boek er niet geweest terwijl ik echt denk dat het een functie kan hebben. Ik wil laten zien dat je narcisme beter kunt hanteren, zodat het niet meer kapotmaakt dan je lief is.

‘Het narcistische drama.’ Dat moest de titel dan maar worden. Vooral omdat de factoren die aan de basis van narcisme liggen vaak

nogal dramatisch zijn. Je krijgt veel te weinig of juist veel te veel van wat nodig is voor een gezonde psychische ontwikkeling. Dit kan leiden tot een narcistische leefstijl die vervolgens vanwege de hoge pieken en diepe dalen weer heel veel nieuw drama met zich meebrengt. Ook bedoel ik met 'dramatisch' dat je narcisme als een rol kunt zien. Een manier van leven. Het leven kan je een narcistische rol toebedelen en het kan zijn dat je verslaafd raakt aan die rol. Maar dit wil niet zeggen dat het je enige rol is en dat het echt de rol is die je wilt. Iets wat je heel erg gewend bent of wat heel erg vanzelf gaat, hoeft nog niet het beste voor je te zijn! Als je wilt, kun je ook afkicken en een andere rol kiezen of daar een script voor schrijven. Waarom zou je vast blijven houden aan één rol? Waarom niet een wat uitgebreider repertoire waarmee je flexibel omgaat, zodat je meer van je doelen bereikt? Dit boek is een aanzet om daarover na te denken en het laat zien dat het uitbreiden van je repertoire een interessante optie is.

Al schrijvend dacht ik dat 'Verslaafd aan narcisme' daarom misschien toch een betere titel is. De vorige titels zijn te vriendelijk. Ze illustreren te weinig hoe verwoestend narcisme kan werken en geven degenen die eraan verslaafd zijn misschien te veel het idee dat het wel meevalt of dat ze er niets aan kunnen doen. En dat is niet mijn bedoeling. Daarom is het misschien het best om gewoon de koe bij de hoorns te vatten en al vanaf het omslag luid en duidelijk te zeggen waar het op staat. Narcisme is een verslaving, doe er iets aan!

Maar ja, hoe reageert de gemiddelde verslaafde wanneer anderen zeggen dat hij verslaafd is? Inderdaad, hij ontkent het. Dus het woord 'verslaving' in de titel leek me niet goed voor de verkoopcijfers en ook niet de beste manier om mijn doel te bereiken; collega-narcisten aan het denken zetten en op weg helpen om iets aan zichzelf te veranderen.

Daarom heb ik als titel uiteindelijk 'Een spiegel voor narcisten' gekozen. Daarmee verwijs ik naar de oude mythe over Narcissus, die verliefd werd op zijn spiegelbeeld, en ook naar de functie die dit boek wil hebben. Wat gebeurt er met je wanneer je jezelf spiegelt aan de informatie die in dit boek staat en wanneer je jezelf vergelijkt met de mensen die ik hierin de revue laat passeren?

Er is nogal wat geschreven over narcisme en dat is overwegend negatief. Narcisme wordt bijna altijd neergezet als een heel slechte eigenschap, en narcisten als uiterst vervelende mensen om wie je maar beter eerbiedig buigend met een zo groot mogelijke boog heen kunt lopen. Veel wat over dit onderwerp gaat, is dan ook geschreven voor de omgeving. Hoe moet je omgaan met een narcist? Wat moet je doen om niet ten onder te gaan aan zijn egocentrisme, gebrek aan empathie en woede? Maak je uit de voeten. Negeer hem, stel grenzen, kies je eigen weg. Geef hem een koeke van eigen deeg. Dat lijkt het devies. Want, zo is de stelling: een narcist verandert niet. Hij vindt zichzelf namelijk fantastisch, legt de fout altijd bij anderen en heeft dus nooit een hulpvraag.

Ik ga proberen uit te leggen dat dit niet helemaal klopt. Vooropgesteld geldt dat het zeker (heel) vervelend kan zijn om geconfronteerd te worden met narcisme. Dit wil echter nog niet zeggen dat mensen die deze stoornis hebben altijd vervelende mensen zijn of dat ze het alleen maar op deze manier willen en kunnen doen. Ik wil laten zien dat narcisme een vicieuze cirkel is die je gevangen kan houden. Niet omdat je daarvoor kiest of dat wilt, maar omdat je er door een complex van factoren in verstrikt en aan verslaafd kunt raken. Narcisme is een wilde kat die niet alleen naar anderen maar ook – en uiteindelijk vooral – in zijn eigen staart bijt. Een verslavende negatieve spiraal, die leidt tot datgene wat je juist niet wil.

Dit ga ik uitleggen en illustreren. Ik ga het zo proberen te doen dat iedereen die interesse heeft voor narcisme of er direct mee te maken krijgt, er iets aan heeft. Maar ik wil het vooral zo doen dat iemand die zelf narcistisch is zich erin herkent en dit boek gaat gebruiken om iets aan zichzelf te veranderen. Dit boek is dus een spiegel voor narcisten. Geen mythologische vijver die je verliefd maakt op jezelf, maar een reflector die weergeeft wat je teweegbrengt en vooral: wat je daardoor tekortkomt en laat liggen.

*Februari 2013, Martin Appelo*

# INHOUD

*Inleiding* 13

## DEEL I: DE NARCISTISCHE CIRKEL 19

### 1. Narcisme 21

- Dimensie of categorie? 22
- Wat is narcisme? 25
- De narcistische cirkel 30
- Verschillende typen 31
- Wat is narcisme niet? 32
- Narcisme is een verslaving 35
- Een narcistische tijd? 41

### 2. Narcistische ontwikkeling 45

- Een waarschuwing vooraf 45
- Normale psychische ontwikkeling 46
- Van normale naar narcistische ontwikkeling 51

### 3. Soorten narcisme 59

- Depressief narcisme 59
- Angstig narcisme 70
- Angstig-depressief narcisme 81

## DEEL II: NARCISME IN DE PRAKTIJK 85

### 4. Pim Fortuyn 87

- Onfortuynlijke oersoep 88
- De cirkel van Fortuyn 93
- Beloond door 'de Vader' 98
- In therapie 105
- Angst en paniek 108
- Tot slot 112

## **5. Zlatan Ibrahimović 115**

- Te weinig oersoep 117
- Opblazen van de instabiele basis 119
- Focus 122
- Voel niet! 125
- Gebrek aan wederkerigheid en afstoten 127
- Vaderfiguren 128
- Liefde en vaderschap 134
- Tot slot 139

## **6. Steve Jobs 141**

- Te weinig en te veel 143
- Een gesloten systeem 148
- Eenrichtingsverkeer 150
- Woede en paniek 153
- Symbiotische relaties 156
- Slechte zelfzorg 159
- Zenboeddhisme? 161
- Het recht van de sterkste 164
- Tot slot 166

## **7. Narcistische vrouwen 169**

- Een vrouwelijke variant? 170
- Nina Brink: leven in een luchtkasteel 173
- Neelie Kroes: over ambitie en wraak 180

## **DEEL III: NARCISME HANTEREN 189**

### **8. Redenen om (niet) te veranderen 191**

- Waarom vraagt een narcist hulp? 192
- De voordelen van narcisme 194
- Wat is er nodig voor duurzame verandering? 196
- Terugblik naar deel II 198
- Waardoor verandert narcisme? 202
- Leerpunten 205
- Aan het werk met narcisme 205



## **9. Hanteren van de instabiele basis 207**

Instabiele basis, hoezo? 208

Op de bank 215

Innerlijke rust 219

## **10. Minder opblazen en meer wederkerigheid 227**

Vrije ruimte 228

Oefeningen 230

Pas op met verliefdheid 247

Je fobie beperken 255

## **11. Minder afstoten door impulscontrole 257**

De psychologie van de kikker 258

Impulscontrole 263

Medicatie 266

## **12. Hanteren van narcisme met een innerlijk bureaublad 269**

Het innerlijk bureaublad 270

Een postuum bureaublad voor Steve Jobs 277

Neem de tijd 280

## **13. Vijf basisregels voor het omgaan met narcisten 283**

Narcisme is vooral een relatieprobleem 284

1. Leer en respecteer het verhaal van de ander 285

2. Maak een relatieovereenkomst 287

3. Combineer kritiek met waardering 291

4. Wees duidelijk 292

5. Bescherm de vrije ruimte 293

*Epiloog: het komt niet goed 295*

*Verantwoording 297*

*Geraadpleegde literatuur en websites 301*

*Over de auteur 312*

# INLEIDING

Zij: 'Jij bent een narcist!'

Hij: 'Dat kun je van jou niet zeggen.'

Zij: 'Hoezo?'

Hij: 'Als je in de spiegel naar dat hoofd van jou kijkt, word je echt niet verliefd!'

13

Dit is nu werkelijk een narcistisch 'grapje'. De man haalt vijandig en afkeurend uit nadat de vrouw liet merken dat ze niet blij met hem is. Hij kan niet verdragen dat ze hem bekritiseert en hem niet op het voetstuk plaatst waarop hij zichzelf als vanzelfsprekend ziet staan. Hij heeft zichzelf opgeblazen als een ballon en het maakt hem razend wanneer ze daardoorheen probeert te prikken. Want wanneer hij leegloopt, blijft er waarschijnlijk niet veel meer van hem over dan een onzeker, wantrouwend jongetje dat zich miskend voelt.

Het is ook narcistisch omdat de man zinspeelt op de oude Griekse mythe over Narcissus, die verliefd werd op zijn spiegelbeeld. Narcissus was een mooie jongeling. Hoewel veel mensen verliefd op hem werden, toonde hij geen interesse voor de liefde. Hij leefde als jager en dat was zijn passie. Hij wees daarom iedereen af die een

relatie met hem wilde. Uiteindelijk werd hij door de goden gestraft voor dit gebrek aan wederkerigheid. Toen hij op een dag uit een vijver wilde drinken, zag hij zijn eigen spiegelbeeld en werd hij verliefd. Hij raakte zo geobsedeerd door zichzelf dat hij aan de rand van de vijver bleef en nergens anders meer mee bezig kon zijn. Uiteindelijk werd dit zijn ondergang en restte er op de plek bij de vijver niet meer dan een gele voorovergebogen bloem op een lange steel.

Net zoals er nogal wat versies bestaan van de mythe over Narcissus, zijn er een heleboel opvattingen over wat narcisme betekent. Sinds Sigmund Freud (1856-1939) het begrip in 1914 in de psychiatrie introduceerde, is het in verband gebracht met vele tientallen eigenschappen die je vanwege hun egocentrische en asociale karakter vooral liever niet hebt. Narcisten worden vergeleken met wolven in schaapskieren en narcisme doet denken aan gezegdes als 'holle vaten klinken het hardst', 'het doel heiligt alle middelen' en 'veel woorden, weinig daden'. Er zijn inmiddels heel wat verschillende typen narcisme beschreven.

14

Net als over de betekenis zijn er over de oorzaken en het ontstaan van narcisme verschillende opvattingen. De ene theorie gaat ervan uit dat mensen met narcistische trekken in hun jeugd veel tekort zijn gekomen, andere theorieën benadrukken juist dat er bij hen sprake was van te veel aandacht of verwennerij. De verschillende verklaringsmodellen gaan weer samen met verschillende opvattingen over de behandeling van narcisme.

Alles bij elkaar is er dus vooral veel onduidelijkheid over narcisme en in de psychiatrie gaan dan ook regelmatig stemmen op om het begrip maar af te schaffen. Dit zou natuurlijk een oplossing zijn, maar dan wordt het kind met het badwater weggespoeld. Hoe ziet dit kind eruit? Waarom is het goed om narcisme te handhaven als typering en als stoornis?

Ten eerste is de term 'narcisme' heel goed gekozen. De kern van de zaak is een gebrek aan wederkerigheid of een overmaat aan zelfgerichte energie. Wie vooral op zichzelf is gericht en de pogingen van anderen afwijst om elkaar op een gelijkwaardige manier lief te hebben, zal vereenzamen en waarschijnlijk ten onder gaan. Freud had daarom gelijk toen hij bedacht dat dit nergens zo kernachtig en mooi wordt verteld als in de mythe over Narcissus.

Ten tweede wordt narcisme met recht een stoornis genoemd. Juist vanwege het gebrek aan wederkerigheid heeft het vooral negatieve gevolgen in de relationele sfeer. Mensen met narcistische trekken zijn geneigd tot dominantie en negeren of overtreden de grenzen van andere mensen. Bovendien kunnen ze erg vijandig en afwijzend reageren wanneer ze hierop worden aangesproken. Hierdoor brengen ze niet alleen anderen en relaties, maar ook zichzelf in de problemen. De grote tragedie van narcisme is namelijk dat iemand ermee veroorzaakt wat hij probeert te voorkomen. Ook al doen narcisten anderen soms expres pijn, het zijn geen gevoelloze psychopaten. In feite hunkeren ze naar geborgenheid en erkenning, maar de manier waarop ze die zoeken is voor de omgeving zo negatief dat het hun juist miskennis, haat, afwijzing en onzekerheid oplevert.

Ten slotte moet narcisme als typering en als stoornis gehandhaafd blijven omdat het dan te herkennen en daardoor beter te bestuderen en te hanteren is. Want dat is het doel van dit boek: een beschrijving geven van narcisme die herkenbaar is voor iedereen die ermee te maken heeft, en aanwijzingen geven om het noodlottige karakter ervan te doorbreken. Die aanwijzingen moeten er onder meer toe leiden dat een dialoog zoals aan het begin van deze inleiding voortaan anders gaat. Bijvoorbeeld zo:

Zij: 'Jij bent een narcist.'

Hij: 'Dat kun je van jou niet zeggen.'

Zij: 'Hoezo?'

Hij: 'Dat jij het met mij volhoudt. Een narcist zou dat niet kunnen.'

Maar je hebt gelijk, ik liet me gaan en ik zal er beter op letten.'

Er is heel wat voor nodig om zover te komen en dit boek geeft daar in drie delen een aanzet toe. Het eerste deel gaat over de normale en de narcistische psychische ontwikkeling en verschillende soorten narcisme. De kenmerken van narcisme worden samengevat tot vier kernsymptomen en die worden door middel van een cirkel met elkaar in verband gebracht. Deze narcistische cirkel staat voor een typisch patroon van denken, voelen en doen, en kent drie varianten: angstig, depressief en angstig-depressief narcisme. In dit deel komt ook aan bod hoe narcisme kan ontstaan, wordt de stelling

ontkracht dat narcisme steeds vaker voorkomt en wordt duidelijk gemaakt dat het een stoornis met een verslavend karakter is. Wie er op die manier naar kijkt, krijgt er misschien meer begrip voor, maar ziet hopelijk vooral meer mogelijkheden om het beter te hanteren.

Het tweede deel gaat over de praktijk van narcisme. Centraal staat de vraag hoe narcisme en de gevolgen daarvan in het alledaagse leven te herkennen zijn. Hiervoor gebruik ik (auto)biografieën van beroemde mensen, die naar mijn idee min of meer illustratief zijn voor narcisme en narcistisch lijden. Het zal in eerste instantie gaan over Pim Fortuyn, Zlatan Ibrahimović en Steve Jobs. Deze personen vertegenwoordigen respectievelijk de angstige, de depressieve en de angstig-depressieve narcist. Ik leg de narcistische cirkel over hun (auto)biografieën en beschrijf wat van deze verhalen op welke manier als narcisme te typeren is. Ook gebruik ik hun levensverhalen om een heel aantal onderwerpen, die nauw verwant zijn aan narcisme, te illustreren en uit te diepen. Die beschrijvingen laten zien hoe groot het narcistisch lijden van mensen vaak is en hoe dit verborgen kan blijven onder een dunne, maar bijna ondoordringbare laag van uiterlijk vertoon. Verder zal duidelijk worden hoe treffend de vergelijking tussen narcisme en verslaving is. Mensen kunnen er vaak niet mee stoppen, ondanks dat ze aan den lijve ervaren hoe ze eraan ten onder gaan. Toch zal ook blijken dat narcisme niet allesbepalend is. Iemand kan een narcist zijn maar ook iets anders, en dat is hoopgevend.

16

Aan het eind van deel II sta ik stil bij de relatie tussen vrouwen en narcisme. Ik illustreer die relatie aan de hand van de biografieën over Nina Brink en Neelie Kroes. Die verhalen maken duidelijk dat narcisme zeker niet beperkt blijft tot mannen.

Het derde deel gaat over het hanteren van narcisme. Hoe kun je als narcist je eigen narcistische cirkel controleren? Voorop staat dat dit nooit helemaal zal lukken, maar dat het desondanks veel kan opleveren wanneer je ervoor gaat. Ik kijk terug naar de (auto)biografieën uit deel II en haal daaruit wat Fortuyn, Ibrahimović, Jobs, Brink en Kroes al dan niet bewust en al dan niet in samenwerking met anderen deden, om hun narcisme in de hand te houden. Werken aan innerlijke rust, impulscontrole en het aangaan van wederkerige relaties

spelen hierbij een allesbepalende rol. Wat vaker uit je isolement stappen, regelmatig je veilige cocon verlaten, een gelijkwaardiger relatie met anderen aangaan en de discipline opbrengen om diep ingesleten automatismen te bedwingen, vormen bijna altijd de sleutels die de poort naar een andere manier van leven openen.

In het laatste deel kom ik uitgebreid terug op het dramatische karakter van narcisme. Ik ga het namelijk terugbrengen tot een rol of een mentaal programma. Als narcist is dit een van de opties die je hebt. Je kunt deze optie niet kwijtraken, maar er wel voor zorgen dat zij alleen nog maar actief is wanneer jij dat wilt. Bovendien kun je andere opties creëren of meer mentale programma's ontwikkelen. Naast 'een narcist' kan je dus ook leren om iemand anders te zijn. Dat dit niet eenvoudig is, zal inmiddels wel duidelijk zijn. Hantieren van een verslaving vraagt om wilskracht, het kunnen verdragen van ontweningsverschijnselen en doorzettingsvermogen. Daarbij kunnen bepaalde oefeningen heel nuttig zijn. Aan de hand van eigen ervaringen en therapeutische contacten met cliënten\* wordt uitgebreid stilgestaan bij die oefeningen en de resultaten daarvan. Hierdoor blijf je, wanneer je na het dichtslaan van dit boek met jezelf aan het werk wilt, niet met lege handen achter.

17

Omdat het hanteren van narcisme beter gaat wanneer je omgeving meewerkt, geef ik ook tips voor mensen die met narcisten moeten of willen omgaan. Ik doe dit ook om partners van narcisten een hart onder de riem te steken en om hen te helpen bij het beter begrijpen van en het omgaan met hun geliefde.

\* Uiteraard worden de voorbeelden zo beschreven dat ze niet meer te herleiden zijn tot bestaande mensen. Waar iemand het idee krijgt dat dit wel het geval is, speelt toeval een rol of het feit dat mensen nu eenmaal meer op elkaar lijken dan je misschien zou willen.