

Over narcisme

Ik ben geweldig! Of toch niet? Over gezond en problematisch narcisme.

Silvia Pol, 2013. Uitgeverij Boom. Uit de serie: Zorgen voor jezelf. €15,95.



De narcistische persoonlijkheidsstoornis heeft een dubieuze reputatie. In de discussies rond de DSM5 moest hij bijna het veld ruimen, maar uiteindelijk is gekozen voor een conservatieve oplossing en mag de classificatie nog steeds gebruikt worden.

De vraag is of mensen met een pathologisch narcisme een zelfhulpboek als het boek van Silvia Pol ter hand zullen nemen. Er is immers niets met hen aan de hand en zij hebben toch geen hulp nodig? De auteur maakt echter op een fraaie manier duidelijk dat het begrip narcisme breed is en dat narcistische problematiek in veel variaties voorkomt. Het boek is ook bedoeld voor mensen die veel te maken hebben met narcistische personen, als partner of als collega.

In een eerste hoofdstuk komt de normale ontwikkeling van eigenliefde en de rol van de opvoeders hierin aan bod. In gewone termen wordt ingewikkelde theorievorming uitgelegd waarbij op de achtergrond namen als Winnicott, Kernberg en Kohut aanwezig

zijn. Vervolgens komt de pathologie aan de orde waarbij narcistische kenmerken worden toegelicht aan de hand van min of meer bekende figuren. Het ontgaat mij waarom de auteur er niet bij heeft vermeld om wie het gaat. Waardevol is een hoofdstuk over ‘zelfonderschatting’. Therapeuten ontmoeten naar mijn mening veel meer mensen die hieraan lijden dan aan de arrogante variant van narcisme. Hoofdstuk 4 richt zich tot narcistische persoon zelf. De theorie wordt hier uitgebreid met behulp van de schematheorie en de veel voorkomende modi – hier gemoedstoestanden genoemd – het eenzame kind, de zelfverheerlijker en de afstandelijke vertrooster. Het sterke van dit hoofdstuk is dat op een niet veroordelende manier duidelijk wordt gemaakt dat het anders kan. Een volgend hoofdstuk bespreekt hoe je kunt omgaan met anderen die narcistisch zijn, in diverse rollen, als partner, collega, leidinggevende of groepsgeenoot.

In de intermezzo's wordt de mythe van Narcissus verteld en wijdt de schrijfster beschouwingen aan culturele aspecten. Leidt de opvoedingsstijl in het Westen niet tot meer narcisme en worden kinderen niet beschouwd als kleine 'keizers'? De auteur stelt dat het stellen van realistische grenzen een belangrijk onderdeel zou moeten zijn van opvoeden.

Een verwencultuur en anderzijds een cultuur waarin enorme prestatie-eisen aan kinderen worden gesteld zijn beide ongewenst. Ze maakt kritische opmerkingen over het individualisme en benadrukt dat de mens een sociaal wezen is.

In hoofdstuk 6 biedt ze oefeningen aan over zelfbeeld, kritiek en aanzetten om na te denken over de herkomst van gedachten over jezelf. Deze oefeningen en opdrachten zijn bruikbaar voor zowel mensen met een teveel als met een tekort aan eigenwaarde. In het slothoofdstuk wijst ze de weg voor wie aan zelfhulp niet genoeg heeft en een vorm van begeleiding of therapie zoekt.

Het boekje is in een prettige en toegankelijke stijl geschreven. De intermezzo's zijn beschouwelijk van aard en zullen niet iedereen aanspreken.

De auteur is erin geslaagd een goede gids voor mensen met narcistische problemen te schrijven. Ook therapeuten kunnen dit boekje zeker gebruiken als psycho-educatief materiaal.

Kritiek

Heb ik helemaal geen kritiek? Een paar kleine punten. Haar uitleg van egocen-

trisme, p. 19, en 47, kan de negatieve connotatie van het woord niet wegnemen. Winnicott (p. 23) is nooit psychiater geweest; hij praktiseerde zijn hele leven als kinderarts en was daardoor juist zo goed op de hoogte van de interactie tussen de moeder en het jonge kind. Een eenvoudige uitleg van het fenomeen van het zelfobject (Kohut) had duidelijk kunnen maken dat narcisten vaak niet aan zichzelf genoeg hebben. Het woord verslaving ben ik niet tegengekomen. Behalve depressies is zelfvertrouwen in de vorm van alcohol en drugs en seks veel voorkomend pathologisch gedrag, juist ook bij de arrogante narcist, men denke aan bekende politici.

Ik kan het boekje van harte aanbevelen, niet alleen voor zelfhulp, maar ook voor de nuttige psycho-educatieve hoofdstukken. Ook groepstherapeuten kunnen er hun voordeel mee doen.

Hans Wilschut