

Het woord narcist rolt vandaag behoorlijk vlot over de lippen, maar volgens experts heerst er nog veel onwetendheid over deze serieuze persoonlijkheidsstoornis, waardoor het label aan kracht verliest. Of hoe het pathologiseren van een manipulatieve egotripper ook de slachtoffers niet ten goede komt.

“Hij vertoont vooral narcistische en theatrale kenmerken. Het theatrale element doet Demesmaeker als een heel charmante persoon overkomen bij een eerste contact. Probleem is dat daaronder een hoog zelfbeeld zit en dat meneer krenkgevoelig is.”

Het was het oordeel dat de gerechtspsychiater veil had voor Jurgen Demesmaeker die afgelopen week terecht stond voor de moord op zijn vriendin Ilse Uyttersprot, maar geef toe, het had evengoed een uitspraak over uw ex kunnen zijn. Of over de ex van een vriendin. Of uw voormalige baas. Toch? Iedereen en uw moeder (voorà uw moeder, blijkbaar) is tegenwoordig narcistisch als we onze cafégesprekken, de vele video’s op social media, de adviesartikels met checklists waarop u de “toxische” mensen in uw leven moet beoordelen, en de cijfers van Google Trends erop na mogen gaan, waarin zoektermen als narcissism, gaslighting en love bombing de laatste jaren meer dan 150% meer ingetikt werden.

Het is uiteraard ontzettend goed dat er meer aandacht en (h)erkenning komt voor (slachtoffers van) mensen met deze stoornis, maar de wijdverspreidheid en het gemak waarmee mensen die geen medische opleiding hebben gehad “het is wellicht een narcist” uit hun vingers krijgen doet experts handenwringen. “De narcistische persoonlijkheidsstoornis is een ontzettend complexe en bovendien niet veel voorkomende dynamiek”, zegt psychotherapeut en onderzoeker op de afdeling voor persoonlijkheidsmoeilijkheden Klipp van het UPC (KU Leuven) Benedicte Lowyck. “Door het tegenwoordig vaak als scheldwoord of haast als modewoord te gebruiken wordt de complexiteit ervan onder de mat geveegd en trivialeert het ook het lijden dat ermee gepaard kan gaan.”

Huis-tuin-keuken-narcisme

Want voor alle duidelijkheid: er is wel degelijk een verschil tussen door het de band genomen huis-tuin-keuken-narcisme en de narcistische

persoonlijkheidsstoornis. De naam kent zijn oorsprong zo'n tweeduizend jaar geleden, toen Ovidius de legende van Narcissus beschreef, een beeldschone jager die koud bleef voor de avances van verschillende vrouwen die zich aan zijn voeten worpen. Een van die vrouwen trok gekrenkt naar de goden en vroeg hen om Narcissus de pijn van onbeantwoorde liefde te laten ervaren. Zo geschiedde: toen de jager wilde drinken aan een nabijgelegen meer, werd hij verliefd op zijn reflectie in het wateroppervlak. Hij probeerde deze te vergeefs te omhelzen en te kussen, en bleef gekweld en geobsedeerd door zijn eigen schoonheid aan de rand van het meer zitten tot hij stierf.

Hoewel we narcisme vandaag vooral lezen als de uitwassen van een arrogante egotripper die zijn eigen kerk opricht, de wereldvreemde ijdeltuit die een selfie neemt aan het ziekenhuisbed van haar grootmoeder of de giftige manipulator die verkiezingsuitslagen ontkent, is narcisme een persoonlijkheidskenmerk dat, zoals persoonlijkheidskenmerken doorgaans doen, voorkomt op een spectrum. Dat leest u goed: iedereen van ons heeft in meerdere of mindere mate narcistische trekjes die daarom niet inherent verwerpelijk zijn. Onderzoek heeft al uitgewezen dat een zekere dosis narcisme zelfs nuttig is voor onze persoonlijke ontwikkeling. “Denk maar aan het kind dat trots zijn tekening laat zien aan zijn ouders”, zegt Lowyck. “Dat kind wil horen dat het mooi werk geleverd heeft, en de ouders bevestigen het kind daarin, zodat het (zelf)vertrouwen krijgt in zijn kunnen.”

In zijn boek *Rethinking Narcissism: The Bad – and Surprising Good – About Feeling Special* (2015) zegt klinisch psycholoog aan de Harvard Medical School Craig Malkin ook dat de kern van narcisme “een universeel menselijke drijfveer omhelst; namelijk de drang om je speciaal, uitzonderlijk, uniek te voelen.” Die zorgt ervoor dat we zelfvertrouwen, ambitie en veerkracht kweken. Daarom dat Malkin spreekt van ‘gezond’ en ‘ongezond’ narcisme. Uw drang om een selfie te delen wanneer u niet zo goed in uw vel zit zodat u even wat complimenten over uw kaaklijn kan tanken? De manier waarop u op hete zomerdagen deugpronkt door niet al te subtiel in een tweet te fietsen dat u het type bent dat de postbode een ijskoud drankje aanbiedt en daar eigenlijk ook applaus voor verwacht? Dat sluimerende gevoel wanneer u voor een Rothko staat en het idee heeft “dat u dat ook zou kunnen”? Allen stomvervelend, maar wel in het kerngezonde midden op de narcismeschaal.

Narcisme wordt ongezond wanneer onze hunkering naar goedkeuring, onze nood om onszelf tentoon te stellen en de overtuiging van onze eigen

superioriteit de bovenhand haalt. Wie er constant naar streeft, wie liegt, manipuleert, kleineert en alles in hun macht doet om dat gevoel van waardering te kunnen ervaren ervaart problematisch of pathologisch narcisme, waarbij men spreekt van een narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) - een diagnostisch vast te stellen psychologische aandoening.

De DSM-V beschrijft NPS als een persoonlijkheidsstoornis die wordt gekenmerkt door een overdreven gevoel van eigenwaarde, een sterke behoefte aan bewondering en een laag inlevingsvermogen.

Munt met twee kanten

Volgens sommige psychologen zijn we vandaag met z'n allen heel wat narcistischer dan vroeger, omdat het individualisme en onze afhankelijkheid van "likes" op social media ons nog gevoeliger hebben gemaakt aan de waardering van anderen. Hoewel "epidemie van de tijdgeest" nogal overdreven klinkt, is het wel belangrijk om deze toename in de gaten te houden omdat niet alleen neurobiologische en genetische factoren, maar ook omgevingsgebonden zaken als opvoeding (te veel of net te weinig lof en aandacht) en mogelijk trauma een rol spelen bij het ontwikkelen van de persoonlijkheidsstoornis.

Dat wil echter nog niet zeggen dat u vandaag een hele hoge kans heeft om mensen met NPS te swipen op Tinder of tegen te komen op een sollicitatiegesprek. De stoornis komt bij ongeveer 0,2 tot 0,4% van de Belgische bevolking voor, globaal gezien ook vaker bij mannen dan bij vrouwen, maar er is volgens experts sowieso sprake van onderrapportage, bovenal omdat de stoornis zich ook op verschillende manieren kan manifesteren en er nog niet zoveel over geweten is - net omdat de stoornis nog niet uitvoerig bestudeerd is geweest.

"Wat we wel al weten is dat het belangrijk is om een narcistische persoonlijkheidsstoornis te kaderen als een munt met twee kanten", zegt Lowyck. "Langs de ene zijde is er de grootheidswaanzin, langs de andere kant een minderwaardigheidscomplex. Die twee kanten zijn in alle mensen met NPS aanwezig en versterken elkaar, alleen komen ze niet altijd op dezelfde manier tot uiting." Zo maakt men in vakliteratuur onderscheid tussen twee soorten narcisme, die afhankelijk van de auteur een andere benaming krijgen, maar doorgaans neerkomen op een meer verborgen of kwetsbare en een meer open of grandioze vorm van narcisme. Die laatste vorm valt ons het meeste op en wordt ook uitgespeeld in de populaire cultuur als prototype van de narcistische

persoonlijkheid, of waarom je automatisch Donald Trump en Kanye West van dat label zou willen voorzien, ook al hebben ze de diagnose nooit gekregen. Het zijn mensen die hun superioriteit luid verkondigen, zichzelf openlijk op de borst slaan, anderen pletwalsen en over het algemeen weinig empathie tentoonstellen. De meer kwetsbare narcist wordt net geplaagd door een verlammende onzekerheid en is gevoelig voor kritiek en betreft alles op zichzelf, ook datgene wat niets met hem te maken heeft. Beide soorten narcisten zetten zichzelf weg (of boven) de rest die hen niet kan of zal begrijpen.

Sluipend gif

Een andere reden waarom narcistische persoonlijkheidsstoornissen nog veelal ongediagnosticeerd blijven is omdat de duidelijke kenmerken die je met de stoornis associeert pas heel geleidelijk aan kenbaar worden, weet de Nederlandse psycholoog Alice Vlottes. Uit ervaring, zelfs. Want ondanks haar opleiding psychologie had ze zelf jarenlang onopgemerkt een relatie met iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis, een ontdekking waar ze zo van ondersteboven was dat ze zich besloot te specialiseren in de materie. Want als het haar kon overkomen, dan was het des te gevaarlijker voor mensen zonder kennis van de DSM-V onder hun gordel. Vandaag heeft ze twee boeken op haar conto waarin ze narcisme in relaties en narcisme in organisaties optekent vanuit haar achtergrond als psycholoog en tientallen gesprekken met slachtoffers.

“Wie iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis ontmoet, zal dat zelden meteen opmerken. Het is een sluipend gif”, vertelt ze. “Alle relaties die ze aangaan zijn nodig om het beeld dat ze van zichzelf hebben te versterken of om hun ego te voeden, en dus zullen ze er in het begin ook alles aan doen om je in te palmen. Hij is charismatisch, enthousiast, geëngageerd. Op die manier hoopt hij je voor zich te winnen en plant hij een bepaald beeld van zichzelf in je hoofd. Die eerste fase kan jaren duren - tot hij het gevoel heeft dat hij je “heeft”- maar kan evengoed doorbroken worden vanaf je niet meer levert wat hij nodig heeft en je hem niet meer op een voetstuk zet”, zegt Vlottes. Ook Demesmaeker is volgens het team psychiaters iemand die nood heeft aan veel erkenning. "Daardoor zijn z'n tenen ook iets langer, waardoor hij sneller het gevoel heeft dat er op getrapt wordt. Een verhoogde gevoeligheid voor narcistische krenking. Een kort lontje dus", klonk het.

Bij mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis moet de andere fungeren als spiegel waarin hij zijn eigen werkelijkheid gereflecteerd wil zien. Wanneer dat niet (meer) correspondeert met hoe de persoon met NPS die

werkelijkheid ervaart - dat hij geweldig is, dat de relatie fantastisch goed loopt omdat ze ieder moment wil doorbrengen met hem, bijvoorbeeld - zal hij alles in zijn macht doen om dat beeld dat hij teruggespiegeld krijgt weer naar zijn hand zetten. De getuigenissen die Vlottes verzamelde en die te lezen zijn op de vele fora van slachtoffers van mensen met NPS onthullen in wezen allemaal dezelfde strategie: ze werden onderuitgehaald, ondergraven, belachelijk gemaakt en vernederd, ze kregen te maken met fysieke en verbale agressie, werden bewust van hun vrienden en familie vervreemd en begonnen zichzelf in twijfel te trekken omdat hij naar de buitenwereld wél nog steeds die charmante, innemende persoon projecteerde.

“Dat is een bewuste strategie, niet omdat hij de narcist genot haalt uit jou kwetsen, maar omdat hij daar nood aan heeft”, zegt Vlottes. “Hoe kleiner jij wordt in die relatie, hoe meer hij groeit en macht over je heeft en zijn (wereld)beeld intact wordt gehouden. Hij is daar ontzettend behendig in - wat op zich al frappant is voor iemand met weinig inlevingsvermogen - waardoor je op de duur ook gelooft dat hij het bij het rechte eind heeft. Je probeert in zijn gratie te blijven want je mag al blij zijn dat hij je nog wil hebben - dat idee. Dat is ook waarom zoveel mensen die een relatie aangaan met een narcistische persoonlijkheid dat pas jaren later beseffen - omdat ze echt al die tijd overtuigd waren dat het aan hén lag.” De meeste narcismecoaches of therapeuten die specialiseren in narcisme krijgen daarom ook vaak slachtoffers van narcisten over de vloer. “Ze voelen zich eindelijk gehoord, hebben eindelijk niet meer het idee dat ze gek zijn, of niet waard om lief te hebben. Dat zijn ontzettend grote stappen die ze moeten zetten, want de meesten komen van ver”, zegt Vlottes.

Volgens de gerechtspsychiaters van Demesmaeker is de man vanwege zijn persoonlijkheid niet in staat om duurzame relaties aan te gaan. Ook Vlottes is van mening dat het heel erg moeilijk is om in een (romantische of professionele) relatie met een narcist te blijven - vooral omdat de meeste mensen met NPS (nog) geen therapie volgen. Want hoewel je niet kan genezen van een persoonlijkheidsstoornis, bestaat er wel therapie die mensen met een NPS kan helpen om inzichten te krijgen in hun drijfveren. Maar dan moeten ze eerst tot in de psychologenstoel geraken. En daarin schuilt het obstakel. “Mensen met NPS hebben geen ziektebesef - ze vinden niet dat ze iets verkeerd doen, willen zich niet kwetsbaar opstellen en plaatsen zich bovendien ook boven iedereen. Wat zou een therapeut hen kunnen helpen?”, zegt Vlottes.

“Therapie is in wezen een vertrouwensband en mensen met NPS hebben het idee dat niemand te vertrouwen is”, zegt ook Lowyck. “Mensen met een

narcistische persoonlijkheidsstoornis ervaren wel degelijk zelf ook leed van deze stoornis - zeker op latere leeftijd zien we bijvoorbeeld depressieve klachten opduiken - maar zullen ook voor deze klachten pas naar een therapeut gaan op aandringen van hun omgeving.”

Problematisch pathologiseren

Het is duidelijk dat een narcistische persoonlijkheidsstoornis behoorlijk gecompliceerd is en dat meer onderzoek (en dus meer diagnoses en gerichte hulp) in de toekomst broodnodig zal zijn om de vele uitingen ervan in kaart te brengen. Omdat de narcistische persoonlijkheidsstoornis net als andere persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline bijvoorbeeld, zo gecompliceerd in elkaar zit, vind ik spreken over ‘narcisten’ niet correct - er is namelijk niet zoiets als ‘de narcist’”, zegt Lowyck. Die nuance is belangrijk om zwart-wit denken over mentale gezondheidsproblemen te vermijden, vooral en ook omdat dit zwart-wit denken net iets is wat therapeuten mensen met een persoonlijkheidsstoornis willen ontleren. “Daarom dat ik het zelf in professionele setting liever over een dynamiek dan over een stoornis heb, om het dynamische karakter ervan te benadrukken. NPS is niet iets waar je van kan genezen, maar therapie kan wél helpen, net zoals bepaalde externe factoren als stress bijvoorbeeld de veruiterlijking ervan kan verergeren.”

Dat is ook meteen het probleem met het pathologiseren van onze weinig empathische bazen of arrogante exen. Door iedereen “een narcist” te noemen verliest een gecompliceerde stoornis en het leed dat deze stoornis kan veroorzaken aan definitie, terwijl ze net meer (h)erkenning nodig heeft. Dingen labelen helpt om ze te kunnen categoriseren in je brein, dus het is logisch dat we zo vaak naar dat woord teruggrijpen, maar het is vooral belangrijk om de pijn die mensen met narcistische trekken veroorzaken te benoemen, om alle denigrerende of agressieve daden van deze personen aan te kaarten en hen daarvoor verantwoordelijk te stellen zonder dat daar per se een (voorbarige) diagnose bij gehaald moet die je als leek simpelweg niet kan stellen, menen experts. Bovendien kan het karikaturale beeld dat van de stoornis wordt opgehangen mensen er net van weerhouden om een diagnose te halen of te aanvaarden - waardoor ze nog meer schade kunnen aanrichten.

Want voor alle duidelijkheid: het leed dat mensen met een (vermoeden van) narcistische persoonlijkheidsstoornis veroorzaken is echt en diepgaand, de vele getuigenissen en medestandergruppen die opduiken zijn daar een testament van. Maar zeker slachtoffers hebben ook baat aan minder stigma en

desinformatie rond de stoornis. Een topic bespreekbaar maken, is niet hetzelfde als het woord in het rond spuwen als een overijverige labelmaker. Door wangedrag weg te wuiven met een etiket lopen we bovendien ook het risico om een diagnose te zien als doem, alsof dat wangedrag onvermijdelijk is. En dat werkt in twee richtingen. In de rechtszaal, zeker, maar evengoed tijdens, we schrijven maar wat, sollicitatiegesprekken of huuraanvragen. De gerechtspychiaters die werden aangesteld om Jurgen Demesmaeker te onderzoeken merkten bij hem daadwerkelijk minder emotie en empathie op dan bij een doorsnee persoon. "Maar geen geestesstoornis die de controle over zijn daden in het gedrang brengt."

En dat is het ding. Niet iedere egocentrische of manipulatieve klootzak heeft een narcistische persoonlijkheidsstoornis, net zoals niet iedereen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis de neiging heeft om hun partner zes keer met een hamer op het hoofd te slaan. We varen er als samenleving vermoedelijk wel bij om dat verschil heel goed te proberen bewaken. Zelfs aan de toog, op Twitter of in troostberichten.