

De onvoorstelbare wereld van narcisme

Frans Schalkwijk

De onvoorstelbare wereld
van narcisme



Athenaeum—Polak & Van Gennepe
Amsterdam 2026

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. Ook tekst- en data-mining van deze uitgave is zonder schriftelijke toestemming van de uitgeverij niet toegestaan.

Voor de productie van de boeken van Athenaeum—Polak & Van Gennep wordt alleen gebruikgemaakt van duurzaam en verantwoord geproduceerd papier.

Copyright © 2026 Frans Schalkwijk / Athenaeum—Polak & Van Gennep, Weteringschans 259, 1017 XJ Amsterdam

Omslag frederik de wal
Binnenwerk Perfect Service

ISBN 978 90 253 2180 2 / NUR 320
www.uitgeverijathenaeum.nl

Inhoud

Voorwoord 9

1. Narcisme in de kindertijd 19

1.1 Vele wegen naar narcisme 23

1.2 Drie ontwikkelingstaken en narcisme 33

1.3 Tot slot 44

2. Narcisme bij volwassenen 47

2.1 Een definitie van narcisme 47

2.2 Het kwetsbare zelf 51

2.3 Inadequaat omgaan met emoties 58

2.4 Relationele problemen 60

2.5 De diagnose narcisme stellen 64

2.6 Tot slot 66

3. Twee vormen van narcisme 69

3.1 Vanzelfsprekend narcisme 70

3.2 Waakzaam narcisme 76

3.3 Tot slot 90

4. Het tekortschietende geweten 94

4.1 Het geweten als stoorzender 97

4.2 Empathie 101

- 4.3 Trots, schaamte en schuld 105
- 4.4 Moraliteit 109
- 4.5 Tot slot 116
- 5. Partnerrelaties en seksualiteit 118
 - 5.1 De uitwerking van narcisme in partnerrelaties 120
 - 5.2 Relatiepatronen 124
 - 5.3 Seksualiteit 134
 - 5.4 Tot slot 138
- 6. Partners van iemand met narcisme 141
 - 6.1 De realiteit onder ogen zien 143
 - 6.2 Eigen kwetsbaarheid werkt door in de partnerkeuze 149
 - 6.3 Na de bewustwording 153
 - 6.4 Tot slot 162
- 7. Kind van een ouder met narcisme 164
 - 7.1 Van baby tot basisschoolkind 165
 - 7.2 Van puber tot adolescent 171
 - 7.3 Volwassenen met een waakzaam-narcistische ouder 174
 - 7.4 Volwassenen met een vanzelfsprekend-narcistische ouder 180
 - 7.5 Tot slot 185
- 8. Therapie bij narcisme 189
 - 8.1 Therapie voor iemand met narcisme 190
 - 8.2 Therapie voor een partner of kind 197
- 9. Narcisme in de maatschappij 200
 - 9.1 Vrijwillige onderwerping aan cultureel-maatschappelijk narcisme 202

9.2	Vrijwillige onderwerping aan destructief-narcistisch politiek leiderschap	209
9.3	Destructief-narcistisch leiderschap in een taakgerichte context	216
9.4	De politiek reageert	223
	Geraadpleegde literatuur	229
	Dankwoord	237

Voorwoord

In veel boeken over narcisme zijn narcisten onveranderbare, egoïstische klootzakken en potentiële daders. Ervaringsdeskundigen beschrijven bijvoorbeeld hoe ze als partner of kind onder een giftige relatie hebben geleden. Dergelijke boeken zijn belangrijk, want wie ze leest, is een gewaarschuwd mens. Een nadeel van veel van die boeken is dat ze aansluiten bij het dagelijks taalgebruik waarin narcist een scheldwoord is voor een eendimensionaal slecht mens. In dit boek wil ik juist wegblijven van een negatief, alles-of-nietoordeel over iemand. Jarenlang heb ik als psychotherapeut gesprekken gevoerd met mensen met narcisme én met mensen die vonden dat hun ouder of partner narcistisch was. Het heeft me tijd gekost om de wereld van narcisme te begrijpen omdat het zo'n onvoorstelbare wereld is. Ik heb ervan geleerd dat mensen met narcisme daar emotioneel onder lijden, maar ook degenen die omgaan met iemand met narcisme.

Dit boek schreef ik om inzicht te geven in wat narcisme is, zodat wie er mee te maken heeft zich er beter toe kan verhouden. Ik zal geen moreel oordeel vellen over degene met narcisme. En ik zal ook geen etiket plakken op wie een relatie aangaat met een persoon met narcisme. U zult zien dat ook ik wel eens een oordeel heb, maar dat gebruik ik vooral als grondstof om het nadenken over narcisme vooruit te

helpen. Ik nodig u uit tijdens het lezen van dit boek hetzelfde te doen als ik en uw menselijke neiging tot oordelen op te schorten. Oordelen blokkeren het meedenken en meevoelen met de ander. Wie al meent te weten hoe het bij de ander zit, verliest de nieuwsgierigheid om die ander te bevragen en te leren kennen. Dan ontstaat een stereotiep beeld van de ander dat vaak meer over onszelf zegt dan over die ander. En daarmee gaat de menselijkheid van degene met narcisme verloren.

Om u te helpen uw neiging tot oordelen en normeren op te schorten, neem ik u mee naar mijn praktijkruimte. Daar spreek ik met de mensen over wie dit boek gaat of met hun (ex-)partners en kinderen. Ik luister naar de thema's waar ze mee worstelen en ga met hen op zoek naar de betekenis daarvan. Over hun emotionele onzekerheden en de angst, schaamte, en schuldgevoelens die daarmee samengaan. Sommigen zie ik jarenlang, vier keer per week liggend op een bank. Anderen spreek ik minder vaak, maar meestal wel voor een lange tijd en dan zitten we tegenover elkaar. De ingesloten patronen van denken, doen en fantaseren die ze willen veranderen, bestaan namelijk al vanaf hun kindertijd. Ze zijn opgeslagen in de blauwdruk van hun innerlijke wereld en werken belemmerend. Behandelingen duren vaak lang omdat veel van wat er innerlijk gebeurt onbewust plaatsvindt, zonder dat we dat beseffen. Dit is in een notendop mijn psychoanalytische gedachtewereld, waarmee ik ook de oorspronkelijke Griekse Narcissusmythe lees.

Vaak wordt Narcissus weergegeven als een zestienjarige egocentrische, zelfgenoegzame jongeman die verliefd wordt op zijn spiegelbeeld, dat hij ziet in het water van een beek. Zijn fascinatie voor zichzelf is zo groot, dat hij vergeet te eten en sterft. Als psychoanalyticus probeer ik Narcissus' vreemde obsessie met de spiegeling van zijn zelfbeeld te begrijpen door ook naar zijn vroege kinderjaren te kijken. In de eerste

regels van de mythe lezen we dat Narcissus is verwekt tijdens een gewelddadige verkrachting. Wellicht om houvast te krijgen in hoe zij daarmee moest omgaan, bezocht zijn moeder een toekomstvoorspeller. Die voorspelde dat Narcissus lang zou leven als hij zichzelf niet zou leren kennen. Die verwekingsgeschiedenis en de voorspelling moeten betekenis hebben gekregen in zijn leven. Hoe hecht een moeder zich aan haar baby die de levende herinnering is aan een verkrachting?

Clënten met narcisme vertellen me soms dat hun ouder zei: 'Ik had eigenlijk geen kinderen gewild,' of: 'Je bent een last in mijn leven.' Anderen vertellen emotioneel bezet te zijn geweest door de schaduw van een eerder gestorven kind. Het is belastend voor zijn ontwikkeling als een kind zich door zijn ouder niet gezien en erkend voelt in wie hij is. Alsof hij er als mens niet toe doet. Zou de moeder van Narcissus hebben geworsteld om van haar kind te kunnen houden? Ze werd ook nog eens belast met een onmenselijke toekomstvoorspelling: je kind zal alleen lang leven als hij zichzelf niet leert kennen. Maar opgroeien met een onuitgesproken geheim kan een kind verwarren. Hij ervaart dat er emotioneel iets niet klopt, maar heeft geen idee waar dat in zit.

Om het ontstaan van narcisme te kunnen begrijpen, moeten we dus in de omstandigheden van zijn kinderontwikkeling duiken die maken dat het misgaat. Want hoe oud die mythe ook is, nog steeds geldt dat iemand met narcisme zichzelf inderdaad niet leert kennen. Maar dat is nu juist dé opgave van de kinderontwikkeling: vertrouwen ontwikkelen in je denken en voelen waardoor gaandeweg een eigen innerlijke wereld wordt opgebouwd en die vastleggen in een stevig zelf. Dat proces begint met het leren herkennen van emoties doordat de ouders de emoties van hun kind spiegelen en er betekenis aan geven. Zou Narcissus' moeder uit bescherming

tegen de voorspelling, uit liefde voor haar kind dat spiegelen achterwege hebben gelaten opdat Narcissus zichzelf inderdaad niet zou leren kennen? Het is ook mogelijk dat zijn moeder door de verkrachting was getraumatiseerd en daardoor niet meer in staat was de emoties van haar kind te spiegelen en betekenis te geven. In het eerste hoofdstuk passeren verschillende theorieën over het ontstaan van narcisme de revue, van genetische bepaaldheid, via opvoedingsstijlen tot de psychoanalytische benadering.

De volwassene met narcisme lijdt onder specifieke kwetsbaarheden. De eerste is dat iemand leeft met een onrealistisch zelf. Hij heeft de emotionele verwarring en teleurstelling in de kindertijd afgeweerd door zich uit relaties terug te trekken. Dat gebeurde onbewust en leidde gaandeweg tot het nog steeds onbewuste motto waarmee hij als volwassene in de wereld staat: Ik ben onafhankelijk en heb niemand nodig. Hij kent zichzelf inderdaad niet. Hij leeft gewoon in zijn eigen realiteit en zet daar geen vraagtekens bij. Ook niet in een therapie. Iemand vraagt mijn hulp, maar kan de afhankelijkheid daarin maar moeilijk verdragen. Dat merk ik bijvoorbeeld als hij kritisch blijft over mijn inbreng en vaak zegt: 'Ja, maar...' of: 'Slim, maar nee, dat herken ik niet.' Ik werd een keer openlijk de deur gewezen met: 'Wat u vindt, doet er niet toe. Daarvoor kom ik hier niet.' Ingewikkeld, maar ook fascinerend. De tweede kwetsbaarheid is dat als het geïdealiseerde zelf dreigt te worden ontmaskerd, dat heftige emoties oproept. En die zijn vervolgens niet goed te hanteren. Vaak zijn die emoties niet passend bij de situatie en wordt de verantwoordelijkheid voor het ontstaan daarvan bij de ander gelegd. Denk maar aan de narcistische woede als iemand zich gekrenkt voelt. Mijn cliënt zegt: 'Ja, ik ben razend en stop nu met de therapie, want u blijft mij maar neerhalen met uw vragen.' De derde kwetsbaarheid is dat wederkerig contact met anderen bedreigend is. Intieme contacten

met een partner, kinderen of vrienden zijn bedreigend, omdat je daarin met jezelf geconfronteerd wordt. ‘De hel, dat zijn de anderen’, zei Sartre al. Relaties met mensen die wat verderaf staan zijn vaak minder bedreigend. Dat hangt ervan af hoe sterk het narcisme is. Anderen zijn vooral belangrijk om het geïdealiseerde zelf te ondersteunen. In de realiteit van het dagelijks leven is het noodzakelijke contact met anderen als dansen op de vulkaan. Mensen met narcisme zijn zich van deze drie kwetsbaarheden totaal niet bewust.

Veel mensen zijn bekend met de openlijke vorm van narcisme waarin iemand uit is op bewondering en zich openlijk opstelt als het centrum van de wereld. Wat degene zelf niet weet, is dat die bewondering maar de buitenkant van zijn verlangen vormt. Onderliggend zoekt hij erkenning omdat hij zich als kind door zijn ouders niet gezien en erkend voelde. Het trieste is dat die bewondering en in het middelpunt staan uiteindelijk niet helpt. De oorzaak van de behoefte daarnaar blijft bestaan en dus blijft iemand gevangen in een eindeloos verlangen. Minstens zo interessant is de minder bekende vorm. Daarin is iemand ook onbewust op zoek naar gezien en erkend worden, maar nu met een ander soort grootheidswaan. ‘Mijn baas denkt dat hij briljant is, maar in werkelijkheid stel ik hem in staat om zo te functioneren. Zonder mij was hij niemand.’ Dat kunnen mensen zijn die zich grenzeloos voor anderen wegcijferen, maar voor degene die zij verzorgen voelt de relatie dan toch onvrij. Mensen met deze vorm van narcisme zijn wat ik de maatschappelijk werkers van het schoolplein noem, mensen die altijd wel iemand in nood onder hun hoede nemen. Maar het kunnen ook mensen zijn met de verborgen grootheidswaan dat zij bijvoorbeeld de oplossing hebben voor een maatschappelijk probleem. Ze moeten alleen nog in staat gesteld worden hun oplossing door te voeren. En tot dat moment saboteren ze met hun verongelijkte stemming elke teamvergadering.

Ik ben gefascineerd door de onvoorstelbare kanten van narcisme, die voor degene zelf gewoon zijn. Dat zie ik ook in de vloeibaarheid van het geweten. Iemand kan zichzelf ethisch hoogstaand vinden en er trots op zijn altijd eerlijk de waarheid te zeggen. Maar uiteindelijk worden zijn morele keuzes bepaald door hoe die het eigen geïdealiseerde zelf bevestigen en de eigen behoeften en verlangens bevredigen. Dat een van de paragraaftitels luidt ‘Liegen, bedriegen en weer doorgaan’, spreekt in dat opzicht boekdelen. Het naast elkaar bestaan van twee innerlijke werelden die niets met elkaar te maken hebben, zien we ook in de relaties. Seks buiten de partnerrelatie komt veel voor om overgave aan lust en menselijke intimiteit gescheiden te houden. Opnieuw wordt zichtbaar dat echt contact in een wederkerige relatie bedreigend is en vermeden wordt. Het contact met de ander wordt wel gezocht, maar dan in een vorm die het eigen zelf bevestigt.

Als ik met (ex)partners of kinderen van mensen met narcisme spreek, verandert mijn perspectief op narcisme. Dan kijk ik met hen mee om te begrijpen hoe zij in het leven staan. Opnieuw duik ik in relaties, maar nu gezien vanuit de volwassen partner of het kind.

De wereld van de partners is net zo fascinerend voor mij als die van narcisme zelf. Bij partners van iemand met narcisme onderzoek ik met die cliënte, opnieuw zonder te oordelen, waarom ze kiest voor een partner met narcisme. Met welke voorgeschiedenis is zij volwassen geworden en heeft die misschien tot kwetsbaarheid in de autonomie geleid? Waarom gaat mijn cliënte toch verder met de man die tijdens hun eerste dates nog een vriendin bleek te hebben? De neiging te vergeven en zonder werkelijke verandering samen verder te gaan, lijkt ook wel een proces van vrijwillige onderwerping. Een deels onbewust proces dat in gang wordt gezet

door eigen behoeften en verlangens die in zo'n relatie misschien eindelijk kunnen worden bevredigd.

Opgroeien met een ouder met narcisme is ingewikkeld. Ieder hummeltje verlangt ernaar in de ogen van zijn ouder de verrukking te zien van 'Wat ben ik toch een mazzelaar met jou als mijn kind!' Het kind heeft onvoorwaardelijke acceptatie en erkenning van zijn eigen manier van zijn nodig, maar dat is nu net wat een ouder met narcisme moeilijk kan bieden. In meerdere hoofdstukken zal ik schetsen op wat het betekent op te groeien bij een ouder met narcisme of te leven met een partner met narcisme. Ook ga ik kort in op therapie voor iemand met narcisme, en voor een partner of een kind van iemand met narcisme.

Hoewel dit boek voornamelijk is geschreven vanuit mijn ervaring als psychotherapeut, vind ik het belangrijk ook stil te staan bij narcisme in de maatschappij. In het publieke debat worden op een afkeurende manier allerlei maatschappelijke verschijnselen als narcistisch geïdentificeerd en het lijkt mij zinvol daar serieus op in te gaan. Ook wil ik nog expliciet ingaan op de realiteit dat er ook een extreme vorm van narcisme bestaat die destructief is. Die kan naar voren komen op het politieke vlak, in sektes en in functioneel leiderschap. Het lijkt mij belangrijk narcisme op dit bredere niveau te herkennen en te begrijpen.

Ook kom ik er niet om heen stil te staan bij het gegeven dat mijn therapeutisch-begrijpende houding ten aanzien van de mens met narcisme kan botsen met de realiteit buiten mijn spreekkamer. Als er sprake is van fors narcistische trekken zal dat destructieve gevolgen hebben. Ook daar zal ik aandacht aan schenken.

Als het u inderdaad gaat lukken om uw menselijke neiging tot oordelen tijdelijk op te schorten, maakt u in dit boek kennis