

Hoogleraar klinische psychologie Jan Derksen schreef een boek met de prikkelende titel: Zijn wij wel narcistisch genoeg? In zijn boek betoogt hij dat we in Nederland met zijn allen behoorlijk narcistisch zijn geworden, hoe dat gekomen is en dat dit niet per definitie slecht nieuws is.

Hoewel het narcisme hoort bij de ontwikkeling van de mens worden narcistische trekken in de volwassene vaak als iets kwalijks beschouwd. We denken dan aan een extreme vorm van eigenliefde, aan mensen die zichzelf altijd en overal centraal stellen, weinig behulpzaam zijn en snel ontevreden over de aandacht die ze krijgen. De ontwikkeling van deze eigenliefde heeft echter positieve kanten wanneer de zelfwaardering in goede banen wordt geleid en geënt is op een reële inschatting van de eigen capaciteiten.

Volgens Derksen toont geen enkel onderzoek aan dat de ernstige persoonlijkheidsstoornis die narcisme is, oprukt. Wel zijn er steeds meer mensen die narcistische trekken vertonen. Maar, zegt hij 'het is maar goed ook dat mensen op grote schaal zelfverzekerd zijn en zelfvertrouwen hebben.' Zulke mensen hebben ook ideeën en dat is het mentale kapitaal, de motor van de economie. 'Met mensen zonder enig idee, mening of lef, kom je niet ver.'

Stichting Soka organiseerde op 27 september 2009 een Dag over het Gezin met als thema: OPVOEDEN IN EEN TIJD VAN ZELFVERHEERLIJING

SAMENVATTING

De afgelopen 25 jaar is de gedragsstijl van mensen zelfbewuster en narcistischer geworden. Er vindt een verschuiving plaats van oriëntatie op de ander naar een oriëntatie op zichzelf. Het leven is sterk gericht op eigenbelang en gaat gepaard met de idee dat *alles kan*. Het leven speelt zich af in een fantasiewereld, een wereld van onkwetsbaarheid, waarin je overal tegen bestand bent. Grenzen en beperkingen lijken niet te bestaan; rijkdom en macht liggen in het verschiets.

Derksen voert dit gedrag terug op de kindertijd.

Stelling1: De ontwikkeling van het kind in de eerste 5 à 6 jaar is cruciaal voor de opbouw van de oriëntatiecomponent: ofwel in de richting van hechting, dit wil zeggen oriëntatie op de ander ofwel in de richting van narcisme, oriëntatie op zichzelf.

De fundamentele die deze psychologische patronen vormen liggen in het gezin.

Twee voordelen van vroege hechting:

- basic trust (gevoel van veiligheid)
- bevestiging van de eigen existentie

Derksen: 'In het eerste levensjaar wordt de hechtingsrelatie opgebouwd, die cruciaal is voor de ontwikkeling van een basaal gevoel van veiligheid, voor een adequate emotieregulatie en voor de opbouw van krachtige cognitieve functies, inclusief een hoge intelligentie. Een gezonde hechting is de basis voor alles: zorgt voor een gerichtheid op de ander, legt de basis voor het geweten en voor respect voor anderen. Daarna breekt de narcistische fase aan: het kind ervaart zichzelf als het middelpunt van de wereld, de koning van het heelal. Het is aan de ouders om die fase in goede banen te leiden door het kind optimaal te frustreren.'

'Ouders moeten het optimum zoeken in wat een kind aan frustratie aankan. Valt een kind van drie over een stoeptegel, dan moet je niet het kind de schuld geven en ook niet de stoeptegel. De ideale reactie zou zijn: ach, je hebt ook nog zulke korte beentjes. Je moet nog een beetje groeien en goed naar de straat kijken als je loopt. En het is ook wel een stomme stoeptegel.'

Stelling2: Cultuurveranderingen zijn van invloed op de manier waarop ouders hun kinderen opvoeden.

In de vroege kindertijd is tegenwoordig veel veranderd. Voor een zuigeling is het belangrijk te kunnen hechten in het eerste levensjaar. Volgens Jan Derksen is wederzijdse hechting van moeder en kind problematischer als de moeder tot het laatste moment werkt. Ook stelt hij dat door verblijf in de crèche het brein en de intelligentie sterker groeien, maar dat de hechting weinig op gang komt door de wisselende contacten.

Derksen: 'Het is belangrijk dat de verzorging van het kind in het eerste jaar over niet al te veel personen verdeeld wordt, want dan raakt die hechting te verdund. Zweden lijkt dat nu begrepen te hebben, ze hebben een bevallingsverlof van anderhalf jaar ingevoerd.' 'Ik zeg niet dat je een kind niet naar een crèche moet doen; we weten dat de crèche goed is voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. Maar het gaat wel om de mate waarin je een beroep doet op de crèche. Als je ouders een lang verlof geeft, geef je ze een andere mindset mee: je bent er nu in de eerste plaats voor het kind.'

Momenteel is het de *trend* een sterke oriëntatie op zichzelf te stimuleren. Hierdoor verdund volgens Derksen de hechting en versterkt het narcisme; er heerst een sterke waardering voor een kind dat autonoom weet te zijn en in staat is alles zelf uit te zoeken. Voor ouders is dat gemakkelijk. Zodra zij dit autonome gedrag belonen wordt het nóg sterker.

Derksen: een studente stapt luid bellend en wild gebarend de lift in. U staat al in de lift en raakt in de verdrukking, maar uw protest verontwaardigt haar alleen maar. Typisch Nederlands? 'Ja. Nederlanders vallen vaak op doordat de ander in hun leefwereld niet zo'n grote plaats inneemt. Ik kan het makkelijk vergelijken met Vlaanderen, en daar is het absoluut anders. Rekening houden met de ander zit daar nog veel meer in de cultuur ingebakken. Nederlanders zijn ook assertiever. Als ik een Vlaamse student een opdracht geef, gaat hij er vooral van uit dat hij die opdracht moet uitvoeren. Hij vraagt zich niet af: waarom zou ik het moeten doen en kan ik er nog onderuit komen?'

Stelling 3: We leven in een goede tijd wat betreft opvoeding, maar we onderkennen de problemen niet en denken te weinig na over hoe die problemen voorkomen kunnen worden.

Elk kind maakt in zijn ontwikkeling een narcistische periode door, waarin het sterk op zichzelf georiënteerd is; Meestal is het kind omringd door trotse ouders en andere opvoeders, maar door een drukkere levensstijl en door veel huidige gezinssituaties wordt de hechtingsband tussen ouder en kind toch steeds dunner. Krijgt het in deze periode geen aandacht dan ontwikkelt het ik-gerichte gedrag zich te sterk. Dat uit zich in een narcistische beleving van boosheid, irritatie, etc. Het is volgens Derksen belangrijk dat dit onderkennen en er iets aan doen. Ze zouden voldoende aandacht moeten geven en geen halve aandacht. Dat vergroot de hechtingskans. Overdreven aandacht voor het kind is ook niet goed en versterkt de narcistische persoonlijkheidstrekken.

Tijdens de discussie gaf Jan Derksen duidelijk handvaten voor de opvoeding.

Wat te doen:

1. Het kan als een opvoedersklus beschouwd worden dit narcisme in goede banen te leiden. Dat gaat beter als er hechting is. Opvoeden is het kind voor ogen houden dat het nog niet alles kan en niet machtig is; dat het nog veel moet leren en ergens naar toe kan groeien; dat het ideaal in de toekomst ligt en nog niet bereikt is. Dit is van invloed op hoe het kind met anderen omgaat.

Derksen: Elk kind dat in Nederland na 1980 geboren is, lijkt in de wieg gelegd te zijn in een T-shirt met de tekst: *I am special*. Niet om de een of andere prestatie, maar vanzelf al. Wij prijzen de tekening van een kind van drie alsof het om een Picasso gaat. Dat is goed voor het zelfvertrouwen, maar het houdt wel de realiteit buiten de deur. Zonder correcties van de narcistische beleving denkt

een kind van zes dat het perfect is. En dan komt het in de harde buitenwereld en slaat de ene granaat na de andere in, want dan blijkt dat andere kinderen veel beter kunnen tekenen. Ik krijg jongeren in de praktijk die als kinderen altijd uit de wind zijn gehouden, de achterbankgeneratie. Ze zijn als tropische vissen in de Noordzee: de werkelijkheid is hard, alles doet hen zeer. Therapie is in zo'n geval wat Freud omschreef als "*nach-erziehen*". Je moet als therapeut laten zien dat de realiteit weerbarstig is, dat ze zelf niet zo centraal staan, niet zo belangrijk zijn als ze altijd hebben gedacht.'

Tegenwoordig zijn ouders enorm trots, alles is geweldig, zij zijn zelf narcistisch. Als opvoeder zou je moeten zeggen: dit is geweldig, maar laten we nou nog eens preciezer kijken; je kunt er nog iets bij leren. De opvoeder moet het kind helpen om feedback aan te nemen, ervoor open te staan. Als het kind zelf centraal staat laat het zich niet zoveel vertellen door docent, ouders, enz. omdat ze het zelf denken te weten. Daarom is hechting belangrijk: iets aannemen van ouders, de leerkracht, een collega.

Derksen: 'Je moet ze laten merken dat ze welkom zijn, dat ze erbij horen, én dat ze er nog lang niet zijn. De boodschap moet zijn: het zal tien tot twintig jaar duren voor je de top bereikt, je zult het zelf moeten doen, en dat betekent dat je veel beter moet presteren dan je nu doet.'

Ouders moeten niet leven naar de momentane en impulsieve belevingen van het kind. Zich niet laten domineren en impulsief reageren op een impulsieve daad van het kind, maar nadenken en eigen ideeën hebben en de kinderen helpen zich daaraan aan te passen. Het gezin moet niet een wereld zijn waarin iedereen zelf de toon aan kan geven.

Derksen: Dus je moet een driejarige gewoon laten verliezen met Memory? 'Jaah! Natuurlijk.'

2. Een belangrijk thema is Opvoeden in respect:

Het kind moet leren de oriëntatie op zichzelf af te kunnen wisselen met de oriëntatie op de ander. Pas wanneer de eigen identiteit versterkt is, valt interesse en respect op te brengen voor anderen.

(Bijvoorbeeld in het verkeer: Het kleutergedrag van: *ik kom eraan, ga dus uit de weg* omvormen in: *ik ben niet zo belangrijk en volg de voorrangsregels*).

3. Religie versterkt het gericht zijn op de ander.

In de Joods-christelijke traditie ligt een zich oriënteren op God en de naaste opgesloten. Dat helpt om het eigenbeeld te nuanceren.

Omdat deze traditie vaak niet meer als uitgangspunt genomen wordt in de maatschappij, moeten er volgens Derksen nieuwe vormen komen die er toe leiden dat men niet zozeer zichzelf centraal stelt.

4. Het is belangrijk om de pubertijd goed te begeleiden.

Er is sprake van een psychologische crisis, de biochemie versterkt de agressie, seksualiteit, etc. Het gaat er in deze periode om de ondergrond van het temperament een nieuwe vorm geven, waarin relatie en hechting met ouders van invloed is. De puber is vooral gericht op het uiterlijk en de buitenwereld van popsterren, enz. Dit verstoort zijn identiteit. Daarom moet identiteit aangeboden worden. De mate waarin ouders dit proces goed begeleiden wordt bepaald door of zij wel of niet in staat zijn de vroege hechting van de kinderjaren vast te houden.

A. Tips voor ouders:

- laat het kind ervaren dat het belangrijk is, geef het een plaats
- toon waardering voor het kind
- laat merken dat je het wil helpen en begeleiden

- waak ervoor dat de belangrijkste hechtingsband niet met leeftijdsgenoten is (gevaar voor drugs, alcohol) ,want dan heb je als ouder geen grip meer op het kind
- straffen werkt niet goed, wel heldere huisregels afspreken en het kind erop aanspreken
- belonen, identiteit aanbieden
- beginnen over drugs, alcohol, etc. als ze er zelf niet over beginnen
- belangstelling tonen voor wat de kinderen doen, hoe het met ze gaat, hoe ze zich voelen
- elke ouder moet zowel narcistisch als realistisch kunnen zijn (niet vader: *lange leve de lol* en moeder: *als geweten*; je moet beide deze houdingen aan kunnen nemen en kunnen wisselen van houding.
- ouders moeten openhartig met elkaar zijn en dat wat gezegd wordt serieus nemen, adequaat ruzie kunnen maken, helder spreken en de eigen problemen buiten de kinderen houden.
- ouders moeten komen tot zelfreflexie: het vermogen om zichzelf te observeren is een belangrijke motor om tot verandering te komen.

B. Tips voor school:

-draag een eigen ideologie uit, biedt identiteit aan

Derksen: 'Je moet pubers niet met leeftijdgenoten laten samenwerken, je moet ze juist identificatiefiguren bieden. Docenten die laten zien dat er nog veel te leren valt.'

- breng narcisme remmende invloeden bij zoals respect voor de leraar
- de leraar en de leerling zijn niet elkaars gelijken
- de leraar moet goed les geven, zijn vak interessant maken
- niet toelaten dat de leerling de leraar devalueert, maar evalueert: wat kan ik van hem leren
- de leraar heeft zijn plaats, maar als de leraar te rigide en autoritair is dan is de uitwerking ook niet goed

C. Tips voor de politiek:

Na een periode van overbescherming leven we nu in een perverse cultuur. Alles is via internet en tv openbaar. Er is veel werk voor opvoeders en psychologen om de kinderen te leren daar goed mee om te gaan; daarvoor is goede hechting belangrijk, dat maakt de psychologische sfeer intensiever waardoor meer gerichtheid op de ander bereikt kan worden.

- regelgeving op gebied van internet is gewenst
- nadenken over oplossingen
- ouders informeren over de invloeden van deze tijdsgeest
- bevorderen van een cultuur waarin plaats is voor zelfreflexie. Veel mensen leren niet om naar zichzelf te kijken en komen daardoor niet tot gedragsverbetering: *kijk naar je gedrag, wat doe je daar anderen mee aan.*

Amsterdam, 13 oktober 2009