

Toespraak ter gelegenheid van de publicatie 'Geboeid door narcisme' van Diane Ruthgeers

De narcistische therapeut

Gent, 29 mei 2018

Johan Maes

Beste vrienden,

Eerst en vooral dankjewel Diane voor de uitnodiging en tzt de uitdaging om hier vanavond iets te komen vertellen nav de publicatie van je boek 'Geboeid door narcisme'. En nog eens gefeliciteerd met de welsprekende titel, maar ook met deze gedegen, vakkundig, precieze, integere en geslaagde poging om narcisme voor een breed publiek zichtbaar en toegankelijk te maken als één van de grote problemen – epidemies - van onze tijd. Maar niet enkel voor het publiek die slachtoffer is van narcisme, want tzt is het misschien wel de meest onderschatte problematiek in onze therapiepraktijk.

Ik heb veel geleerd uit je boek. Na het lezen immers heb ik nog nooit zoveel partners van narcisten in mijn praktijk gehad of wellicht begin ik nu pas zo duidelijk de symptomen te herkennen uit de schrijnende verhalen van de cliënten. Ik kan ook daadwerkelijk met de nieuw verworven kennis mensen beter helpen inzicht te krijgen in het gedrag van hun partner en hun eigen gedrag en hoe narcisme en codependentie elkaar beïnvloeden en versterken. Wat voor mij verhelderend was, is het onderscheid dat je maakt tussen de grandiose (meer exhibitionistisch, extravert, zichzelf uitvergrotend, agressieve vorm) en de kwetsbare, hypersensitief voor kritiek en afwijzing (meer intravert, defensief, angstig) vorm van narcisme. Beiden willen weliswaar hun eigen behoeften ingewilligd zien door de Ander, ten allen koste. De één is de koning op zijn troon, de ander de wolf in schaapskleren.

Ik kreeg ook beelden van relaties met betekenisvolle personen uit mijn leven (werk, vrijetijd, opleiding) waar ik met ander ogen naar keek en waardoor ik ineens ervaringen anders ging bekijken.

Zo herinnerde ik me jaren geleden tijdens een kampeervakantie in het Zuiden dat ik erg veel moeite had met een Vlaming die daar op vakantie was met zijn tweede vrouw en hun kindje. Hij was erg luidruchtig, sprak veel over zichzelf en was zelfingenomen, en gaf zijn vrouw voortdurend en in volle publiek uitbranders. Hij schreeuwde tegen haar zijn ongenoegen en irritaties uit, terwijl hij daarna doodleuk met ons bleef praten en zij in elkaar gedrukt en met tranen in de ogen weg strompelde. Ze stelde in heel de vakantie geen enkele daad van verzet. Ik was af en toe geschokt en verlamd en niemand confronteerde hem met zijn respectloos gedrag. Hij bleek therapeut te zijn met een fulltime praktijk met lange dagen en wachtlijsten en hij was er trots op dat zijn ex –waar hij nog altijd goed mee overeen kwam - een bekende oprichter was van een opleidingsinstituut voor therapeuten in Vlaanderen.

Zo komen we bij de vraag: wat als de therapeut een narcist is? Zit het narcisme verborgen in ons beroep? En natuurlijk zit dat narcisme ook in mij, want hoe narcistisch moet je zijn om hier vanavond het woord te voeren over narcisme? Blijkbaar is deze vraag al met elkaar kunnen stellen enigszins geruststellend. Maar toch! Belangrijk ook is het voor ons als cliënten om de NT te herkennen en er zo vlug mogelijk van weg te lopen.

Uit de literatuur blijkt dat je bij therapeuten evengoed narcisten vindt en mensen met de NPS, dat zij zelfs aangetrokken worden tot helpende beroepen en dat zij vaak erg schadelijk zijn voor hun cliënten. Misschien lijkt dat in tegenspraak, want hoe kan een narcist zonder empathie een beroep uitoefenen waarbij empathie een essentiële eigenschap is?

Diane legt in haar boek uit dat er een verschil is tussen affectieve meevoelende empathie en cognitieve empathie, waarbij deze laatste gebaseerd is op een goede kennis van gevoelens en gedachten, en deze kennis wordt gebruikt om gedrag van andere te voorspellen, te manipuleren, te beïnvloeden, te controleren. Narcisten beschikken over een grote mate van cognitieve empathie, maar kunnen niet echt meevoelen, het wel goed nabootsen.

Affectieve empathie wordt deskundig ingezet als de therapeut de eigen psychische kwetsuren bewust heeft gemaakt. Als hij dat niet heeft gedaan, kan hij juist aangetrokken worden tot het beroep van therapeut. Onderzoeken bevestigen dat veel therapeuten een traumatische geschiedenis meedragen en dat dit vaak een onbewuste motivatie is tot het kiezen voor het beroep. Komt dit dan niet tot uiting in de opleiding tot therapeut? Een van de kenmerken is dat de narcist altijd de controle wil behouden en zijn eigen agenda bepaalt en zeker het eigen verhaal van verlating en verwerping niet gaat inbrengen in therapie. Toch is deze diepgaande innerlijke exploratie van onze eigen gevoelens van angst, onmacht, schaamte, eenzaamheid een noodzaak om een veilige therapeut te kunnen worden voor onze cliënten. Het gevaar bestaat immers dat de th onbewust de cl gaat beïnvloeden en manipuleren om de eigen noden ingevuld te krijgen. Een NT (Narcistische Therapeut) die weinig intimiteit kent of heeft, zal in de veilige plek van de therapieruimte een vorm van nabijheid ervaren of zoeken, die in de praktijk bestaat uit manipulatie en afhankelijkheid.

De wounded healer is niet iemand die de eigen kwetsuren verbergt of uitageert tgo zijn of haar cliënten, maar is iemand die de eigen kwetsuren aan het licht heeft gebracht, verkend, verwoord, gevoeld, geïntegreerd. Daardoor beseft hij het ook als hij in een sessie geraakt wordt in het eigen verhaal en kan dit parkeren en later onderzoeken in bv intervisie en supervisie. Narcistische therapeuten gaan niet in supervisie, zij worden vaak wel supervisors met veel cliënteel en een groot honorarium.

Ik heb online wat kenmerken verzameld van de NT (soms de meer open, soms de meer bedekte vorm)

-Sowieso is de therapeutische relatie asymmetrisch. We hebben een veilige rol, de cl vertelt en de th bepaalt zijn inbreng, stiltes, confrontaties. Hij heeft de controle, wat bij de NT kan aansluiten bij zijn gevoelens van almacht. De kinderlijke omnipotentie om te kunnen

beantwoorden aan de grootse verwachtingen van vader of het kunnen redden van de mishandelde moeder, is nooit begrensd geweest. Zo kan ontstaan dat het kind zich identificeert met de misbruikende ouder en het roofdier wordt en de Ander, de partner, kind, en in het laatste geval de cliënt zijn prooi.

-de NT spreekt veel en graag over zz of zijn privéleven in therapie, de eigen expertise en successen waarvoor hij erkenning, aandacht, prijzen heeft gekregen; ook over de eigen prestaties, of hoe succesvol hij moeilijke dingen heeft aangepakt. Hij wordt graag bewonderd.

-hij heeft meestal geen bescheiden eigen praktijk, maar is ook hoofd of directeur met eigen assistenten, stagiaires en leerlingen in leertherapie en in opleiding (waarbij de grenzen vaag zijn en hij verschillende rollen tzt kan opnemen); grandioze narcisten met veel charme en talenten worden ook oprichters van instituten of goeroes en eisen vaak volgzaamheid

-hij beoogt macht en/of geld, in zoverre dat cliënten langer dan noodzakelijk in therapie worden gehouden, de kwetsbaarheid wordt uitvergroet en de afhankelijkheid versterkt en er wordt weinig gefocust op de krachten en autonomie van de cl

-hij beantwoordt altijd telefoons tijdens sessies en kan makkelijk een sessie afzeggen; heeft de indruk afwezig te zijn en niet te luisteren; spreekt vaak meer dan de cl tijdens een sessie

-hij vindt de eigen acties altijd legitiem en juist; de ander is onjuist of staat niet open voor verandering (cl kan nooit gelijk hebben, moet altijd de eigen blinde vlekken onderzoeken als hij op één of andere manier gekwetst wordt door therapeut)

-hij pretendeert zorg te hebben voor zijn cliënten en hun pijn, maar dat is niet echt (zolang de cl zich aanpast); het is eerder de ander inpakken met zijn charme, kennis en wijzen op de speciale band met de cl

-hij heeft nood aan bewondering en wordt boos als cl kritiek geven, de therapie of th in vraag stellen, met iets niet tevreden zijn en dan worden cl gestraft door bv koude, afstandelijkheid, of gewoonweg de grond in geboord

-gaslighting: de NT destabiliseert de cl, laat hem of haar twifelen aan eigen perceptie en ervaring waardoor de cliënt aan de therapeut blijft vasthangen

- kan de cl te hard pushen, of is te veeleisend en houdt onvoldoende rekening met de grenzen van de cl; hij kent immers de oplossing en de cl doet haar best niet genoeg, moet ziek blijven

-valideert unieke niet van cl, maar probeert cl te laten passen in zijn ideaalbeeld of idee of therapeutisch kader

-controleert alle aspecten van het leven van de cl, tot en met misbruik maken van de cl

-als cliënt zich niet gezien voelt of niet gerespecteerd, of niet voldoende vlug verandert of bepaalde opdrachten niet 'wil' uitvoeren, dan wordt dit weerstand tegen therapeut genoemd

-in opleidingen zal de opleider nooit vertellen over eigen mislukkingen, enkel succesverhalen met succescliënten; wat jammer is, omdat je als opleider moet streven naar een soort ideaalbeeld, je meer onzeker wordt, twijfelt, niet durft kwetsbaar opstellen

-bij de NT verwordt de dynamiek van afstand en nabijheid tot idealiseren en daarna devalueren om daarmee het ideale zelfbeeld in stand te houden, van compleet inpakken met kennis over jouw problemen en wat de oplossing is en daarna afhankelijk maken, tot polariseren en niet tot echt verbinden

Kortom als cliënt is het van belang dat we met de therapeut onze bezorgdheid en vragen over effecten of kwaliteit van de therapie bij de therapeut terecht kunnen, dat we gerustgesteld worden dat het allemaal kan besproken worden en dat niet vervelend vinden. Samen met de therapeut bespreken wat veilig en onveilig aanvoelt, is voor beiden leerzaam

Als therapeut is het van belang dat we onszelf blijvend in vraag stellen, samen met collega's: wie zou ik zijn zonder de therapeutenrol, heb ik het nodig nodig te zijn, heb ik buiten de therapie andere contacten, intimiteit en verbinding, heb ik een plek waar ik terecht kan met mijn eigen ondraaglijke gevoelens, blijf ik leren, ook van mijn cliënten?

Een vraag die we ons ook moeten stellen of we met de psychotherapie en aanverwanten niet het narcisme zelf in onze samenleving voeden. Zijn we ook niet verliefd op ons eigen beeld? Het ZELF met goddelijke hoofdletter kan bijna als een bouw pakket worden vormgegeven, de Zelf-ontwikkeling, de Zelf-ontplooiing en Zelfrealisatie via allerlei coachingsvarianten.. loopbaancoach- life stylecoach - burnoutcoach-verliescoach-prestatiecoach-motivatietoelichtingcoach-mindfulnesscoach. Het gemeenschappelijk motto is: hoe we ons leven in eigen handen kunnen nemen, hoe we de beste versie van onszelf kunnen worden, meer ons Zelf kunnen worden, onze eigen toekomst kunnen bouwen, kunnen groeien. De mythe van de eindeloze groei sluipt ook binnen in het therapeutisch discours. Alles is maakbaar en oplosbaar, liefst instant.

Zoals enkel de kortdurende therapie zal worden terugbetaald en zal worden aangeprezen (raak van je depressie af in vier sessies!) kan je ook in kortdurende opleidingen coach of therapeut worden. In sommige organisaties kan je in 6 dagen opleiding Integrale Life Coach worden. En zelfs rouwtherapeut. Therapeut in 6 dagen opleiding. Ik vermoed dat enig narcisme de leiders en opleiders van deze organisatie niet vreemd is, alhoewel ze pretenderen een 'open mind' te hebben. Een breed aanbod waarin instant-bevrediging van de noden wordt aangeboden: jij wilt dat worden, liefst NU, in zo kort mogelijke tijd, wij geven jou dat. Dat je later met kwetsbare en gekwetste mensen gaat werken, dat je schade kunt toebrengen, speelt blijkbaar geen rol. Integendeel slachtoffer zijn is ook nog hun eigen schuld. Ik wil hier direct tegenover stellen dat er ook kwaliteitsvolle coachingopleidingen zijn en de therapieopleidingen van vandaag steeds hogere standaarden hanteren.

Tot slot. In een speech verwees Nelson Mandela naar het feit dat we bang zijn om ons licht te laten stralen, dat we ons soms liever klein en nietig voordoen dan volop met onze kwaliteiten naar buiten te komen. Het is ook van belang dat we durven genieten en staan voor waar we goed in zijn, ons competent in voelen, trots op zijn, ook durven stralen en groots zijn. Het grote verschil met narcisme is waar Mandela ook voor stond, nl een groot mededogen, compassie, empathie, bereidheid te vergeven en verzoening. We hoeven het waardevolle van onszelf, onze creativiteit, spontaneïteit, authenticiteit, niet langer in anderen te projecteren, omdat we het moeten beschermen en verbergen. Daar getuigt ook Diane van in haar laatste hoofdstuk, dat we ons leven terug kunnen toe-eigenen, dat er altijd herstel, troost, redding en heelwording mogelijk is, en weer ten volle in het leven staan.