

Impasse: Depressie en Grootheidswaan.

Alice Miller brengt de uitingen van narcistische storing onder in twee categorieën, namelijk grootheidswaan en depressie. Iemand die zijn eigen bodem kwijt is geraakt door een verregaande aanpassing in de kindertijd, blijft onverzadigbaar zoeken naar bewondering. De narcist wordt zijn eigen wereld en gelooft dat hij de hele wereld is. Deze bewondering is nooit voldoende omdat bewondering niet hetzelfde is als liefde. Mensen met grootheidswaan leven in een martelende afhankelijkheid; daardoor zijn zij nooit vrij. Enerzijds zijn zij enorm afhankelijk van de bewondering van anderen; anderzijds zijn ze afhankelijk van eigenschappen, functies en prestaties, die plotseling kunnen wegvallen. Dan komt de depressie om de hoek kijken. Echte bevrediging van de behoefte er te mogen zijn zoals men is, zonder prestaties, is op deze wijze niet meer mogelijk. Daarvoor is de tijd onherroepelijk voorbij; succes en erkenning kunnen de oude leemte niet meer opvullen. De oude wonde kan alleen maar genezen wanneer de roes van het succes wordt verlaten en men in staat is bij de open wonde te blijven stilstaan. Dan zal men de oorzaak van de depressie ook niet meer bij de ander zoeken, bijvoorbeeld bij de partner of bij de kinderen. Het is wellicht moeilijk om onder ogen te zien dat depressie een signaal is van het ik-verlies, ontstaan ter wille van de aanpassing die van levensbelang was in de vroegste kindertijd. Zoals we hebben gezien heeft het kind vaak heel vroeg geleerd hoe het niet mocht voelen om de liefde van de ouders niet op het spel te zetten.

Grootheidswaan en depressie signaleren een inwendige onvrijheid. Beide vertonen veel overeenkomsten en ze zijn de keerzijden van eenzelfde medaille.

Alice Miller noemt enkel kenmerken op van beide uitingen, die allemaal signalen zijn van een onecht-ik.

- Kwetsbaarheid van het gevoel van eigenwaarde,
- Perfectionisme,
- Verloochening van de onderdrukte gevoelens,
- Overmatig gebruik van anderen,
- Hevige angst voor verlies van liefde, vandaar grote bereidheid tot aanpassing,
- Moeite om 'gezonde mensen' niet af te breken,
- Agressie (emotie) in plaats van gevoel,
- Gevoeligheid voor krenkingen,
- Neiging tot schaamte en schuldgevoelens,

Lowen schetst het 'imago' van superioriteit als volgt:

- Ontkennen van de pijnlijke innerlijke werkelijkheid,
- Een manier om waardering van anderen te krijgen,
- Macht over de anderen uitoefenen.

Gemeenschappelijk daarin is het zichzelf overstijgen om het leven leefbaar te maken. Als de narcistische façade van superioriteit wegvalt, komt het gevoel van gemis en droefheid: de depressie. Deze wordt gekenmerkt door gebrek aan gevoel, innerlijke leegte, gefrustreerdheid, onvervuldheid.

De minderwaardigheid van de depressie is de camouflage van de grootheidswaan. Dit alles leidt tot rusteloosheid. Er ontstaat een impasse. Het echt-ik dat opgesloten zit in de kerker van de ontkenning blijft pogingen ondernemen om zijn ware Zelf alsnog kenbaar te maken, ditmaal niet aan de ouder, maar aan het eigen volwassen, vervormde kind. Dit stuit op hulpeloosheid. Maar in onze maatschappij staat hulpeloosheid gelijk aan zwakheid, en wordt macht en beheersing voorgesteld als de uitweg uit angst en wanhoop. En zo hebben we geleerd weg te lopen voor de ervaring van hulpeloosheid. 'en dus dromen we haast allemaal van succes, veroveringen en

indrukwekkende daden om maar te ontkomen aan onze gevoelens van hulpeloosheid, angst en wanhoop.

Maar in de nachtmerries van de kinderjaren en ook nadien halen ze ons in, zo merkt Gruen op. De pogingen om uit de kerker te komen roepen grote angst en afweer op. Het ongekende is bedreigend. We zijn bang om het gekende, het onechte-ik, te verliezen. Wat komt er in de plaats? Deze angst kan doodsangst betekenen. Binnen is men doodsbang; buiten bouwt men een façade op die zich wisselend vertoont als grootheid en depressie: zijn we iemand of zijn we niemand? Zijn we machtig of machteloos? Wie de volledig machtige aanneemt, gedraagt zich als heerster, als crimineel. Waar de machteloze overheerst, vertoont zich de psychisch gestoorde. Daartussen zitten de 'gematigden' die heen en weer geslingerd worden tussen gevoelens van macht en onmacht, van grootheid en depressie, van er zijn en niet zijn.

We doen pogingen om een verbond met onszelf te sluiten, we zullen niet te veeleisend zijn: een beetje van onszelf geven en rekenen op de anderen. Dat wat we vroeger hebben gemist, aanvaard te worden door anderen, krijgt de prioriteit.

Op deze wijze lost de gespletenheid zich echter niet op. Deze zit in eerste instantie tussen het echte en het onechte-ik; pas in tweede instantie tussen mij en de anderen. Deze gespletenheid bevindt zich tussen vader en moeder-in mij, tussen mijn geest en mijn lichaam, tussen mijn verlangen belangrijk te zijn voor de ander en echt betekenis te hebben voor mijzelf, tussen het waarachtige en het onwaarachtige in mij. Deze dubbelheid in mijzelf is in strijd met elkaar. Het echte-ik wil groeien, leven, beleven. Het onechte-ik verliest steeds meer aan levendigheid, het takelt af, zowel geestelijk als lichamelijk. Dit gemis aan levendigheid leidt tot de behoefte aan stimulering en veroorzaakt op zijn beurt nog meer verdoving. We zoeken steeds meer van hetzelfde, we raken verslaafd: verslaafd aan aandacht, aan herkenning, aan genotmiddelen, aan slaapmiddelen, aan macht, aan bespiegelingen, aan mystieke ervaringen, kortom, aan surrogaat. We proberen te vluchten uit de werkelijkheid. Enerzijds zijn we bang voor de waanzin en gaan we krampachtig op de vlucht voor de chaotische gevoelens; anderzijds leven we 'normaal' dat wil zeggen 'zonder gevoel', en dat is pas waanzinnig. Het onechte-ik maakt misbruik van anderen om gevoelens te camoufleren. De anderen worden in twijfel getrokken of belachelijk gemaakt wanneer ze aan het eigen onvermogen raken.

Het echt in de mens - in de mate dat het nog leeft - wil niets liever dan dat anderen van hem houden, maar het onechte belet hem dit op een gezonde manier te uiten. De vraag naar 'echte' liefde is vroeger verraden geweest. We kunnen later moeilijk tot de ervaring komen dat het *nu* anders is, dat we *nu* niet meer zo kwetsbaar en afhankelijk zijn, dat we ons *nu* beter kunnen beschermen. De verdedigings mechanismen zijn ontstaan toen het (jonge) kind deze nodig had om te overleven in een wirwar van ontkenningen. Nu heeft het deze verdediging niet meer nodig en doet ze meer kwaad dan goed. De verdedigingsmechanismen zijn neuroses geworden, die het leven verzieken. Wat onze ouders vroeger nalieten, kunnen we nu in principe zelf: het kind in onszelf koesteren, (h)erkennen, voeden, vrijheid geven. Dit vraagt echter dat we risico's moeten nemen ten aanzien van het onbekende. Dit vraagt dat we minder actie ondernemen naar buiten en meer naar binnen kijken om te 'zijn' en te voelen. Alle afleidingen naar buiten, zoals radio, tv, disco, waaghalzerij, materiële uitspattingen, genotmiddelen, pepmiddelen, verdoving, allemaal halen ze de mens van zichzelf weg; ze scheppen afstand tussen de mens en zijn gevoel. Dit houdt het identiteitsverlies in stand. Het welbevinden wordt er niet door bevorderd. Bij gebrek aan eigen bodem, aan gevoel van eigenwaarde blijft men leven vanuit andermans waarde. Lowen zegt het als volgt: 'Als je ego wordt opgeblazen door succes of een geleverde prestatie, gaat de werkelijkheid van je lichaam navenant verloren. In dat geval kan verwarring alleen maar worden vermeden door je lichaam en zijn gevoelens te ontkennen.' Momenteel staat het lichaam volop in de belangstelling. Het is echter een belangstelling die alles te maken heeft met 'er goed uitzien' en ver afstaat van het 'zich goed voelen'; dit laatste wordt zelfs ontkend als mogelijkheid. Met een verfrissende deodorant moeten we ons zelfverzekerd en gelukkig voelen.

Stress, die een positieve mogelijkheid is als aanpassing voor tijdelijk gebruik, wordt een chronisch reactiepatroon. De bodem waarop ons bestaan rust, kan elk moment verschuiven; we hebben er zelf geen stabiele invloed op. Het onechte-ik is dus een zeer kwetsbaar ik. Dit uit zich zowel in lichamelijke en psychosomatische klachten als in geestelijke inertie. Echte ontspanning is bedreigend voor het wankel zelfbewustzijn. We houden de boog gespannen, we versterken de macht van het onechte-ik als remedie tegen de onderliggende onzekerheid. Tussen 'held' en 'lafaard' ligt er niets voor het afgestompte onechte-ik. De realiteit van het groeiende zelf ligt daar echter tussenin: ik kan sterk en zwak zijn; ik kan veel goed doen, maar ik kan ook falen; ik ben

zelfstandig, maar soms voel ik me ook afhankelijk. In onze maatschappij is 'zwak-zijn', 'falen' het ergste wat je kan overkomen. Sterk zijn, presteren, slagen zijn de hoogste waarden. Wanneer dat niet lukt, moet ook de teleurstelling weggewerkt worden. Ogenscheinlijk onschuldig treffen we dit bijvoorbeeld aan na een verlies bij een tv-quiz. Er wordt onnatuurlijk gelachen en de stereotiepe kreet 'het is maar een spelletje!' moet elk gevoel verbannen. O hoger niveau hadden we recent het voorbeeld van premier Dehaene die na zijn afwijzing als voorzitter van het Europese parlement met een pijnlijk gespannen gezicht verklaarde: 'het is erger voor Europa dan voor mijzelf'. De impasse waarin het miskende kind is terechtgekomen, levert ook heel wat problemen op in zijn relaties. Als de eigen bodem ontbreekt, ervaren we ook onze eigen grenzen niet. En zonder duidelijke grenzen kunnen we niet weten waar we zelf ophouden en waar de ander begint. Dit leidt tot grensoverschrijding in beide richtingen: anderen zullen te ver binnenkomen in mijn territorium of ik zal de grens van de anderen niet in acht nemen.

Onbegrensd gevoel leidt tot ongedisciplineerd gedrag; terwijl het overbegrensde rigide gevoel leidt tot overgedisciplineerd gedrag. Op het intieme vlak heerst er een verwarring tussen afhankelijkheid en liefde. Zonder identiteit, zonder eigen bestaansgrond houdt elke intimiteit een dubbel risico in. Ofwel zijn we bang dat de ander, die we zo hard nodig hebben, ons zal verlaten, ofwel zijn we bang opgeslokt te worden en zelf niet meer te bestaan. Dit dilemma is ontstaan doordat zich een 'binding' heeft opgebouwd die de plaats heeft ingenomen van een gezonde 'band' met de ander. Het onechte-ik is zijn leven lang bezig met aandacht te schenken aan deze bindingen; bindingen met zijn kinderen, bindingen met zijn ouders. Van de kant van de ouders is de bekommernis: hoe kan ik mijn kinderen vasthouden? Van de kant van de kinderen leeft de onbewuste vraag: hoe kan ik mijn ouders tevreden stellen, opdat ze mij bewijzen dat ze van me houden? Een duidelijke uitwas hiervan zien we met de feestdagen. Kinderen voelen zich verplicht, vaak ten kosten van heel andere behoeften, die dagen bij hun ouders door te brengen. Geven ze hier geen gevolg aan, dan voltrekt zich een drama bij de ouders: de kinderen zijn ondankbaar, erger nog, ze zijn onwaardig. De kinderen voelen zich schuldig en ze zullen allerlei uitvluchten moeten zoeken. Hiervoor kunnen ze weer hun eigen kinderen gebruiken. Nogmaals, deze binding tussen ouders en kinderen, de eerste in het leven, zal alle andere relaties in het leven schaden. Het in narcistisch opzicht onvervulde kind blijft deze binding in stand houden vanuit zijn onstilbare honger naar liefde, aandacht en genegenheid. Intimiteit is vanuit deze basis niet mogelijk. Seks wordt vaak gebruikt als substituut voor de verloren intimiteit en het gebrek aan mogelijkheid tot liefde geven en ontvangen. Dit manifesteert zich vooral aan de kant van de vrouw. Het narcisme van de vrouw camoufleert zich vaak achter het masker van steeds aardig, lief en 'gevend' te zijn. Als hij maar gelukkig is! Het onechte-ik van de man raakt verward in zijn seksualiteit, doordat ze vaak doordrenkt is van opgekropte woede en verborgen agressie,. Zijn seksualiteit neemt dan ook de vorm aan van machtsvertoon.

Lowen zegt: Via macht overheerst de man de natuur en de vrouw, die hij met de natuur op één lijn stelt.' Macht is voor hem de manier om zichzelf te beschermen tegen vernedering en minderwaardigheid. Daarom mag aan die macht niet getornd worden. Elke aanval op die macht dreigt machteloos te maken en wekt de angst opnieuw vernederd te worden. Daarom kan gefrustreerde woede tot blinde woede leiden.

Blinde woede houdt in dat er geen verhouding meer bestaat tot de belediging die zich op dat ogenblik voordoet. De gruweldaden die zich hebben voorgedaan in onder andere Rwanda en Bosnië zijn hiervan sprekende voorbeelden. 'De onevenredigheid van blinde woede doet vermoeden dat het ware motief voor die moordneiging een ernstigere belediging of gekwetstheid betreft, die zich eerder in het leven heeft voorgedaan en die toen is onderdrukt.' Zo worden baby's met onuitsprekelijke verlangens en onvervulde behoeften later moordenaars, dictators of willoze verslaafden en angstige depressieve patiënten.

Zo blijft het onechte-ik in de greep van oud zeer. Deze impasse is verantwoordelijk voor het geweld en de wreedheid op aarde. Ze is ook verantwoordelijk voor het lijdzaam ondergaan van deze onderdrukking door grote groepen onderdanen. Zij 'koesteren' hun leed in apathie en depressiviteit. Hun ware ik doet niet meer mee. Hun leven heeft iets onwerkelijks, ze zijn er wel bij maar ze nemen er geen deel aan. Zij schermen zich vaak af met een of andere ideologie of godsdienst. Om de aandacht af te leiden van de opdringende gevoelens schakelt men het hoofd in: 'ieder huisje heeft zijn kruisje', en 'er is overal wel wat:

Het generaliseren is een vluchtroute om uit de emotie te komen.

De impasse tussen het echte-ik en het onechte-ik is in feite een strijd tussen het heden en het verleden van het miskende kind. Omdat het onecht-ik steeds met een deel van zichzelf hunkert

naar het onvervuld gebleven verleden, kan het zijn aandacht nooit ten volle wijden aan het huidige moment. Het leeft in een constante regressie, het eist nog de aandacht en de liefde op die het vroeger heeft moeten missen. Het eist nog als baby behandeld te worden. Tegelijkertijd bedient het narcistische ik zich van substituten, controlepatronen of afweermechanismen die het echte-ik ook in het 'nu' verder verminken. We hebben hulpmiddelen nodig om het gehandicapte leven aan te kunnen. De anderen spelen daarin een grote rol. Partner, kinderen, vrienden, collega's, het onechte-ik heeft ze allen 'nodig' om het surrogaatleven in stand te houden. De eigen pijn wordt op anderen geprojecteerd.

Ook de reclame speelt gretig in op de onvervuldheid van het miskende kind.

De materiële verslavingsmiddelen zoals geld, vervoersmiddelen en genotmiddelen worden voorgesteld als de oplossingen voor het verloren geluk. Het gevoel dat deze middelen zouden moeten verschaffen lijkt overeen te komen met het gevoel dat de baby gekend zou moeten hebben in de armen van zijn moeder.

Verslavingen houden de mythe in stand dat alle verlangens nog kunnen bevredigd worden.

Het onvolwassen echte-ik, het onvolwassen kind in onszelf blijft echter signalen uitzenden dat het niet goed met hem gaat. Depressies, lichamelijke klachten, onrust, slapeloosheid getuigen hiervan. Het onechte-ik onderdrukt deze signalen, het legt het zwijgen op aan het kind, zowel op individueel als op samenlevingsniveau.

Het verschijnsel van het groeiende gebruik van verdovende middelen is maar het 'topje van de ijsberg'.

Een schrijnend probleem dat nog te weinig onderkend wordt, is de expansiedrang, vooral van mannen. Onderdrukte angst ligt hieraan ten grondslag. Behalve oorlog en geweld zijn er nog tal van gelegaliseerde angstonderdrukkende middelen die gecamoufleerd worden onder nobele doelen.

Het mannelijke streven naar een verenigd Europa is hiervoor exemplarisch. Voor ieder die wat afstand kan nemen van dit Europese bouwwerk lijkt het wel een fictief spel van een poppentheater. Terwijl grote delen van de wereld getuigen van een tendens zich weer los te maken van de kunstmatige eenmaking door kolonisatoren en ander totalitaire regimes en te zoeken naar hun oorspronkelijke identiteit, zijn politici en zakenlui hier tegendraads bezig. Om angst te onderdrukken willen ze steeds grotere eenheden creëren. Was het niet verstandiger geweest een rib uit Eva te nemen om Adam te scheppen?

Behalve de neiging om grote en controleerbare eenheden te formeren is er ook een neiging om de angst te overstijgen door iedereen gelijk te maken.

Een wereld waarin iedereen gelijk is, is men een wereld waarin het gevoel wordt miskend. Dit verschijnsel dat men momenteel, zeker in Nederland, op grote schaal aantreft, heet nivellering. 'Iedereen is gelijk, iedereen is gelijkwaardig' luidt de slogan.

Het feit dat men niet mag discrimineren, dit wil zeggen, dat men niet mag 'onderscheiden', is dodend voor elke kiem, voor elke ontplooiingskans. Discrimineren is in onze beschaafde wereld synoniem geworden van 'verwerpen'. Het is een negatief predicaat geworden, terwijl het kwaad niet ligt in het 'onderscheiden', maar wel in het 'onderdrukken' van bepaalde onderscheiden groepen.

Ik wil zelfs nog een stap verder gaan: niet iedereen is gelijkwaardig. De ongelijkwaardigheid ligt hem echter niet in huidskleur, intellectuele ontwikkeling of aanzien, maar wel in het bezitten van een waar Zelf. Iemand die zijn ware Zelf beter heeft bewaard en ontplooid, is meer waard dan iemand die zijn onechte-ik heeft gecultiveerd. De mensen met het echte-ik worden in onze samenleving echter juist negatief gediscrimineerd, omdat ze een doorn zijn in het oog van de narcistische medemens.

De enige juiste waardeschaal is deze van de innerlijke menselijke ontplooiing. Zij geeft resultaat aan van de strijd tussen het echte en het onechte. Naarmate het echte-ik de bovenhand krijgt, raakt het uit de ban van het heen en weer slingeren tussen groothedswaan en depressiviteit. Mensen met een sterke groothedswaan komen alleen bij de psychotherapeut wanneer de depressie om de hoek komt kijken. Op het bewuste niveau lijden zij minder onder de groothedswaan, de omgeving vaak des te meer.

Misschien is dit wel de grootste oorzaak van de moeizame partnerrelaties: mannen zijn in de gelegenheid de groothedswaan langer intact te houden; de situatie van de vrouwen geeft meer aanleiding tot depressie. Zij komen dan ook eerder bij de therapeut.