

Invloed van het narcismevirus op onze relaties

Niet iedereen is een rat of zal een rat worden, maar een reeks gedragingen is wel door narcisme geïnfecteerd geraakt, van problematisch tot humoristisch, van bizar tot zeer destructief. Dit gedrag wat als onvolwassen of shockerend gezien werd in het verleden is tegenwoordig normaal. Iets bizars wat steeds meer de kop opsteekt is rattige bindingsangst, het zich niet willen vastleggen omdat je anders wat mist. Dat heeft niets te maken met persoonlijke issues door ervaringen uit het verleden, het gaat om de angst wat van het opwindende leven te missen door je vast te leggen aan iemand. Een puur egoïstisch motief dus. We leerden: in goede en slechte tijden en dat een relatie niet alleen maar om jou draait, maar nu is de culturele boodschap totaal anders. Het leven is te kort om je vast te leggen aan iemand die niet Perfect is, zeker niet zo perfect als jij! Het ratstablishment predikt geen compromissen meer te maken. Je moet niet aan iemand vastgehaakt blijven zitten die niet 100% is wat je zou willen, want je mist daarmee iets véél beters. Vooral vrouwen krijgen deze boodschap mee, als je een zelfverzekerde vrouw bent en je hebt veel te bieden is er geen enkel excuus je te binden aan een man. Bulk je niet van zelfvertrouwen en eigenwaarde, dan is dat de kracht die je in de armen van een man drijft. Met andere woorden, je moet geen nare trekjes van je vent accepteren, daar ben je veel te goed voor. Hoewel er best mannen (én vrouwen) zijn met minder aangename karaktertrekken, weet iedereen wel dat er in een relatie die meer dan een paar maanden duurt altijd wel momenten zijn dat je niet '100% zeker' bent over je partner. Niemand is zonder kuren of buien en als je verwacht dat je partner perfect is dan geloof je in een fantasie of je bent een narcistische rat die in de sublimatiefase zit van z'n nieuwe portie rattenvoer. Heel veel mensen willen tegenwoordig alleen maar een fun relatie, mensen willen hun 'eigen ding' kunnen doen zonder rekening te houden met de partner, en enige persoonlijke opoffering (aanpassing) is helemaal teveel gevraagd. De vraag 'Wat heb je de laatste tijd voor mij gedaan?', is iets wat je zeker gehoord zult hebben in je relatie met de rat. Wat hij vervolgens zelf beantwoordt met: 'Nooit genoeg', want voor ratten is het nooit genoeg namelijk. Dus hoppa op naar de volgende 'partner', want zoals de rattige strijdleus luidt: je verdient beter, omdat je het waard bent.

Hoe kun je je op de ander richten als je je hele leven bezig bent met jezelf? We hebben de afgelopen decennia geleerd dat eigenwaarde goed is voor je relatie zolang het geen narcisme wordt want: je moet van jezelf houden om van een ander te kunnen houden. Het is al eerder besproken dat dit helemaal niet waar is. Het is eerder andersom en dit is een boodschap aan de rat: als je teveel van jezelf houdt heb je geen liefde over voor anderen. Mensen met veel eigenwaarde (ratten) zijn bij confrontaties of kritiek arrogant, defensief, onbeschoft en grof. Het is ook shit als je zoveel energie steekt in jezelf

geweldig vinden en iemand is het niet met je eens. Het zijn de narcistische ratten die dan ook agressief reageren als ze uitgedaagd worden. Het is hun zelfaanbidding die maakt dat ze anderen slecht behandelen omdat ze vinden dat ze beter zijn dan ieder ander. Mensen met minder eigenwaarde reageren anders, beheerst en kunnen blijven luisteren, ook als er tegen hen geraaskald wordt door een ruzierat.

Nog een symptoom van de ratten epidemie is dat zowel jongeren als ook single ouderen kiezen voor een scharrel of funbuddy (friend with benefits) waarbij er geen commitment of een emotionele band is. Het zijn seksuele ontmoetingen, iets waar ratten dol op zijn want ze krijgen wat ze willen en gaan door naar de volgende, holhoppen, geen verplichtingen niks. Scharrelen is de norm geworden op middelbare scholen en bij studenten. Ruim 46% van de vrouwen tussen de 18 en 35 jaar gaf aan een funbuddy te hebben die ze kunnen bellen als ze zin hebben in kort seksueel contact. Sommige mensen die zo'n wandelende dildo ergens op een plank hebben staan praten niet eens met elkaar. Op deze manier een funbuddy hebben is een puur egoïstische daad waarbij het enige wat telt is, dat de ander toestemt in het korte seksuele contact wat volgt uit een avondje stappen of wat gaan eten of dat nog niet eens. Zulke mensen houden ook niet elkaars hand vast als ze over straat lopen, ze weten ook niet veel van elkaar en het interesseert ze beiden ook niet. Zulke setjes zullen ook nooit 'ik hou van je' tegen elkaar zeggen. Wat begint als een scharrel kan vlot eindigen als één van de twee meer voor de ander gaat voelen. Bij ratten ben je aan het verkeerde adres dus, hoewel ze kunnen voordoen alsof ze helemaal blij van je worden en qua gedrag doen alsof ze op zoek zijn naar een meer langdurige relatie of 'de enige echte liefde' van hun leven, dat is de truc van de mannelijke ratten die vrouwen willen scoren. Ga er vanuit dat een rat dat nooit wil, dat willen ze niet en dat kunnen ze al helemaal niet. Het percentage ratten in de wereld wordt door de narcisme epidemie ook op het romantische vlak dus steeds groter. Een scharrel kan al snel verworden tot manipulatieve seks. Een vrouw zei dat het haar een kick gaf direct na de seks uit bed te springen, wat haar wiprat duidelijk een rotgevoel gaf, geen gezellig samen nog even liggen nasudderden. Ze gaf aan dat ze de man wilde 'naaien', nadat zij genaaid was. Hierin zit een cynische boodschap, het lijkt eerder op wraakzucht dat ze de man een lesje wilde leren hoe het voelt alleen voor de seks gebruikt te worden, een dekrat zou ook een goede naam zijn. Bij elke vent die ze scoorde deed ze dit, om hem een rotgevoel te bezorgen hem gebruikt te hebben en hem de credits voor zijn minnespel te misgunnen. Het gaat om Mij, is haar boodschap en ik gebruik jou want eigenlijk wil ik niet gebruikt worden, ik ben meer dan een lichaam, ik ben een mens. Triest...

Manipulatieve en degraderende seks is puur een ratteneigenschap en het komt

ook verbazingwekkend vaak terug in songteksten. Het is meestal de vrouw die gedevalueerd wordt door middel van seks. Een tekst als: Ay bitch! Wait 'til you see my dick, Imma beat that pussy up', zegt genoeg. Er is onderzoek naar gedaan in Amerika in 2005 en de uitkomst was dat tweederde van de populaire liedjes ging over het devalueren middels seks van de andere partner. Dat geeft je wel te denken... Een kort seksueel contact gaat niet over het hele persoon maar alleen over de fysieke aantrekkelijkheid en soms is dat nog niet eens belangrijk 'als er maar een gat in zit'. Daarom ook de populariteit van lingerie designers als Annelies Dekkers, Victoria's secret en het promoten van het dragen van lingerie ook onder je werkkleding, je weet maar nooit of je een snelle wip in de bezemkamer hebt tenslotte. Ouders kunnen zonder dat ze dat bewust willen hun kinderen richting deze oppervlakkige manier van omgaan met elkaar sturen door de nadruk te leggen op de studie en romantische relaties een obstakel te noemen die afleiden. Zo leren studenten seks te hebben zonder emotionele verbinding. Het gaat alleen nog maar om fysieke aantrekkelijkheid, en wanneer emoties toch gaan opspelen moeten die verborgen worden omdat je daarmee alleen maar kwetsbaar bent. Het is niet cool meer om verliefd te zijn, dus de jongere generatie weet niet hoe om te gaan met een relatie, want een perfecte partner die aan al hun eisen voldoet bestaat toch niet. Dit naast het trieste onvermogen van het niet kunnen aangaan van verplichtingen en het komen tot emotionele verbinding.

Tenslotte

Er moet een eind komen aan Ratgevallen voordat het een te duur boek wordt door de productiekosten, maar eigenlijk ben ik nog lang niet uitgepraat over dit onderwerp waarvan elke uiting doortrokken is tot en met onze (dramatische) relaties met belangrijke anderen aan toe en dat maakt het probleem zo groot, het is levensgroot en niet gelimiteerd tot achter onze voordeur, het stroomt via alle tochtgaten je leven binnen. Ik heb de afgelopen jaren vele onderzoeken gelezen en ook boeken waarvan de 'epidemische' hoofdstukken in grote lijnen de Nederlandse variant zijn op de Amerikaanse narcisme epidemie voor wat betreft de oorzaken en feiten. De voorbeelden heb ik omgezet naar de Nederlandse cultuur en onze belevingswereld. De oplossingen die aangedragen worden zijn vrees ik niet haalbaar in Nederland omdat we minder conservatief en godvrezend zijn dan de gemiddelde Amerikaan voor zover ik dat kan inschatten, dus geen preken tussendoor. Het meest beangstigende is dat ook jij en ik op een winkelcentrum onder vuur genomen kunnen worden door een rat die vindt dat hij boven de rest van de mensen uitsteekt, daarom de wereld minacht en een lesje wil leren of deze wil zuiveren van al die minderwaardige anderen die zijn speciaalheid kennelijk niet zien. Of dat hij zijn pijn projecteert op jou en mij, en passent de historie ingaande als gek nummer zoveel. Wij weten nu waarom deze jonge

mannen dat doen, het zal nog wel een tijdje duren voordat de deskundigen een notie hebben van wat de oorzaak is. Er is maar één manier dit soort dingen te stoppen, er is maar één manier om het psychisch en fysieke geweld in relaties te stoppen, de kindermishandeling in de vorm van verwaarlozen of overprijzen en dat is een andere mentaliteit.

De waarden die ertoe doen terugschuiven naar waar ze vandaan zijn gekomen, zonder de beklemming en met individuele vrijheid en zelfontplooiing maar *niet* te koste van anderen, wat een cultuuromslag betekent naar een meer bescheiden ego, en dat zal er voorlopig niet inzitten zolang onze cultuur predikt dat je speciaal bent, en jezelf verheerlijken de weg naar persoonlijk succes is.

Gelukkig is het materialisme door de wereldwijze financiële crisis wat teruggedrongen maar zodra het weer beter gaat zullen diegenen die zichzelf speciaal en belangrijk vinden zich weer optooien met van alles en nog wat om zichzelf te onderscheiden van anderen, zich afscheiden in plaats van verbinden.

Narcisme werkt hetzelfde als aids, het is een langzaam werkend virus, het duurt jaren voordat de slachtoffers opgemerkt worden en dan is het al te laat. Narcisme is niet zoals Ebola of Sars of vogelgriep dat de geïnfecteerden direct doodziek maakt waardoor je de verspreiding snel kunt indammen. De individualistische cultuur is gebaseerd op onderlinge verschillen en onafhankelijkheid van anderen in plaats van overeenkomsten en afhankelijkheid.

Ik ben geen zwever, maar vond deze uitspraak over hoe onafhankelijk je eigenlijk in werkelijkheid bent, wel een mooie: als je zo onafhankelijk bent, wie kweekt jouw voedsel? Wie naait je kleren en bouwt je huis? Wie zorg ervoor dat er water uit de kraan komt en hoe ben je geboren? In werkelijkheid heb je niets alleen gedaan, je hebt je hele leven al de hulp van een klein leger anderen. En toch wordt benadrukt dat je onafhankelijk moet zijn, zie je niet hoe compleet irrationeel dat is?

De enige manier om je van dat ongedierte te vrijwaren is weigeren zijn of haar spiegel te zijn. Ratten ontlopen is het veiligste en als je ermee zit opgescheept wees dan net zo rattig terug. Je weet hoe dat moet want de kern van rattigheid is geen gevoel hebben voor de ander, geen geweten hebben en alleen jezelf belangrijk vinden. Negeer de acties van de rat, doe alsof hij er niet is, trek je conclusies en maak je op voor de breuk.

Je hebt gelezen waarom dat moeilijk is, en je hebt ook gelezen dat het niet onmogelijk is. Reality check, daar gaat het om. Als je in de realiteit blijft, in het nu, ander woordje is mindfulness, dan ga je niet mee in de dromen en

RATGEVALLEN

fantasieën van anderen. Niet iedereen is zoals jij, ook al zegt hij precies de goeie dingen, niet iedereen is zoals jij.

Het allerlaatste wat ik nog wil zeggen is: het ligt niet aan jou. Sta niet toe dat van je probleem met de rat, *jij* het probleem gemaakt wordt, alsof alles aan jou ligt. De rat is vergif, niet jij als liefhebbend, empathisch, medelevend, warm mens met zorg voor anderen.

Het behoud van jezelf en je oprechtheid is weten hoe je de ratten herkent en ze zien voor wat ze zijn in werkelijkheid.

