

## Over narcistische woede - Ardalan Najjarkakhaki – 14-03-2025

Een deel van de patiënten die ik zie, rapporteert fantasieën over roem, rijkdom en succes. Ik ben dan nieuwsgierig naar de drijfveren hierachter, in hoeverre dit intrinsiek gemotiveerd is en, vooral, welke stappen men onderneemt om richting het geïdealiseerde leven te komen.

Zoals Elsa Ronningstam stelt, kun je narcistische fantasieën zien als een energie, een potentieel, een motivational force. Of zoals Diana Diamond stelt: we hebben allemaal narcistische behoeften ("the desire for mastery, the desire to shine, the desire to be recognized by one's colleagues, friends and partners").

Door onder andere sociale media wordt men dagelijks blootgesteld aan ultrarijke, knappe en succesvolle anderen, wiens levensstijl vaak jaloezie oproept en tot eindeloos vergelijken leidt. Het brein lijkt niet goed onderscheid te kunnen maken tussen fantasie (zorgvuldig bewerkte foto's) en realiteit. Dit voedt de illusie dat iedereen succes, rijkdom en het ideale uiterlijk kan bereiken met voldoende inzet.

Ik maak me zorgen wanneer patiënten uitsluitend op fantasie leunen en zij in feite al zijn samengesmolten met het ideale zelf. Men is dan beledigd en woedend over het feit dat dat 'ideale leven' er nog niet is, dat men ondertussen 'maar heel gewoon is', en dat men er moeite voor zou moeten doen.

Er kan dan sprake zijn van zogeheten (verborgen) narcissistic rage: een mix van agressie en afgunst waarbij het succes van anderen het zelfgevoel ernstig onder druk zet. Dit leidt tot depressie-klachten, chronisch klagen, een gespleten beeld van het zelf en anderen, en overcompensatie met een 'grandioze zelf-structuur'.

Karen Horney vat dit prachtig samen:

*"Briefly, when an individual shifts his center of gravity to his idealized self, he not only exalts himself but also is bound to look at his actual self – all that he is at a given time, body, mind. There is the unique, ideal person; and there is an omnipresent stranger (the actual self), always interfering, disturbing, embarrassing. The glorified self becomes not only a phantom to be pursued; it also becomes a measuring rod with which to measure his actual being. And this actual being is such an embarrassing sight when viewed from the perspective of a godlike perfection that he cannot but despise it. Moreover, what is dynamically more important, the human being which he actually is keeps interfering – significantly – with his flight to glory, and therefore he is bound to hate it, to hate himself."*