



‘Ik ben open over mijn eigen narcisme’

Psycholoog **Martin Appelo** (60) was een veelgevraagde gast op radio en tv, tot zijn eigenzinnige optredens te veel weerstand oproepen. Als therapeut behandelt hij veel narcisten. Daarbij helpt het dat hij er zelf ook een is. ‘In plaats van te vragen om liefde, ben ik die gaan geven.’

door Mark Schalekamp

“En vervolgens ging Nederland los op me. In talkshows, op Twitter.” Zoals cabaretier/nationaal geweten Claudia de Breij: “Wat voor idiote opruier van een zogenaamde psycholoog hebben jullie nu op de nationale nieuwszender @NPORadio????”

Die avond werd Appelo gebeld door een zenderbaas die de samenwerking wilde beëindigen, want ‘de breed aan hem toegelede zendtijd is niet bedoeld om het volk in opstand te brengen’. Het verbaast hem nog altijd: “Mijn uitspraak was totaal verkeerd geïnterpreteerd, alsof ik gezegd zou hebben dat we met zijn allen in opstand moeten komen.”

Zenderbaas gaf toe dat hij het fragment niet goed had beluisterd, maar wilde desondanks van Appelo af, omdat dit inmiddels was hoe het publiek het opvatte. Volgens Appelo zei de zenderbaas tegen hem: “We willen alleen maar mensen die zich conformeren aan het regeringsbeleid. Daar worden wij voor betaald.” Een op zijn zachtst gezegd opmerkelijke opvatting van de NPO, maar Appelo was gecancelled en veroordeeld tot de krochten van het internet.

Of tot een interview in *HP/De Tijd*. Het voordeel van die verbanning is wel dat hij niet maar Hilversum hoeft, maar thuis in Den Andel kan blijven, een gehucht in het topje van Groningen. Al 22 jaar woont hij er, in een huis dat hij bovendien grotendeels zelf gebouwd heeft. Hij wil er nooit meer weg. “Het is hier glooiend en lieflijk, net Frankrijk. Ik heb ook een huis in Utrecht, maar daar kom ik nooit. Te overprikkelend.” De psycholoog is zeer op zichzelf. “Ze doen hier van alles samen,” knikt hij naar buiten, “het is heel hecht, met een dorps huis en dorps tuin, maar ik ben vorige maand voor het eerst in het dorps huis geweest.” Ze vragen hem ook niet meer, ze weten het wel. “Ik heb eigenlijk helemaal niks met mensen,” mompelt hij, terwijl hij theezet. Alsof ik ook maar beter snel weer in de auto kan stappen, terug naar de Randstad.

En corona heeft hem ook iets goeds opgeleverd: zijn cliënten kunnen de sessie ook per Zoom doen. “Vanuit Mexico-Stad of vanaf hun boot bijvoorbeeld. Maar de meerderheid komt voor therapie gewoon naar mijn huis. Die maken er gewoon een dagje van.” Zijn specialisme is narcisme. Zijn cliënten zijn vaak mensen met heel veel geld – narcisme staat een goede carrière vaak niet in de weg, integendeel. “Regelmatig staan mensen hier voor de deur naar een auto te kijken. Stond er weer de allernieuwste Lamborghini,” zegt

Appelo. Ook voor verslavingsproblematiek kun je bij hem terecht. “Dat gaat vaak samen: vrijwel iedere narcist heeft een verslaving. Kan werk zijn, of sport, seks, middelen, alcohol. Volgens de norm ben ik ook alcoholverslaafd. Vind ik zelf natuurlijk niet.”

Narcist is de psycholoog zelf ook. “Maar ik ga er goed mee om.” Een narcist vertoont egoïstisch gedrag, is dominant, wil bewonderd worden en heeft vaak een gebrek aan inlevingsvermogen. Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis vinden zichzelf belangrijker dan anderen.

Appelo's specialisme is narcisme. Zijn cliënten zijn vaak mensen met heel veel geld.

Je bent daar best open over.

“Tegenwoordig, ja. Ik heb mijn verleden lang verstopt, in beton gegoten, het was een soort Tsjernobyl.” Het is of was ook *not done* om als therapeut al te veel over jezelf te vertellen, maar Appelo is voor het zogenaamde epistemisch vertrouwen. “Dat een cliënt voelt dat zijn therapeut echt weet waarover die het heeft, een lotgenoot is. Die discussie is erg aangezwengeld door wat ik heb gedaan; ik wilde mijn vak hiermee helpen. Ik zie hoe graag narcisten bij mij in therapie komen, doordat ik open ben over mijn eigen narcisme. En ook omdat ik zelf minder narcistisch ben geworden, dankzij medicatie, SSRI's, waardoor ik minder fel ben. Waardoor ik minder snel in de vechstand kom,” zegt hij, onderwijl een uitje snipperend voor de soep. “Thaise komkommersoep.”

Narcisme is het gevolg van onveilige



FOTO KICK SMEETS/ANP

'Ik kreeg vooral te horen dat ik niet goed genoeg ben en mijn gedrag werd continu afgekeurd'

hechting, aldus Appelo. (*H*)echt niet is niet toevallig de titel van een boek van hem – hij schreef er zo'n dertig. “Je wordt geboren met een genetische predispositie om je te richten op dat waar je uit komt. En de ouder hoort zich dan sensitief op je af te stemmen, je behoefte te bevredigen en die vervolgens langzaam te frustreren, zodat je ook autonoom leert te zijn. Dat gaat

vanzelf. De grote meerderheid van de mensen, 65 procent, is veilig gehecht. Ik niet. Want ik kreeg nooit de innerlijke representatie van mijn ouders, die zegt: ‘je doet het goed, je bent van belang’. Ik kreeg vooral te horen dat ik niet goed genoeg ben en mijn gedrag werd continu afgekeurd.”

Appelo, een grote kerel van net zestig, gekleed in het zwart, loopt even weg van

het fornuis om in een kookboek te controleren of-ie wel het goede ingrediënt in de soeppan gooit.

“Kijk, als ik een lezing heb gehouden, komen altijd mensen naar me toe met een boek dat ze gesigneerd willen hebben. Ik denk dan eigenlijk: je houdt me voor de gek, en ik wil dan weglopen of ze een klap geven. Dat zal nooit overgaan. Ik geloof het dus niet, maar ik weet – cognitief – dat het een aardig iemand is die dat echt leuk vindt. De narcist in mij minacht dan eigenlijk wel degene die de handtekening wil. Het zal nooit zo zijn dat ik het echt geloof, maar ik neem het wel aan.”

Gezond gehechte mensen hebben meegekregen dat ze goed zijn zoals ze zijn. Niet hoeven te presteren om hun plek op aarde te verdienen. “Daarom is ook de meerderheid achter de coronamaatregelen aangelopen: ze schrokken zich kapot. Ze zijn niks gewend. Dus lopen ze rücksichtslos achter de leiders aan, omdat ze hebben geleerd dat het veilig is: papa en mama hebben goed voor mij gezorgd, die weten wat het beste voor mij is, dus ik hoef nu niet zelf na te denken.”

En onveilig gehechte mensen?

“Die vragen zich af waarom ze die leiders zouden vertrouwen... kijk, normaal gesproken gaat het hondje van Pavlov kwijlen bij het belletje, omdat dat klinkt tegelijk met het opdienen van het vlees. Dat is de conditionering. Hechting speelt zich op dat niveau af. Als ik van mijn vader hou, ga ik ook zijn regels die hij voorschrijft liefdevol opvolgen. Niet omdat ik geregeld wil worden, maar omdat ik van mijn vader hou. Maar als ik mijn vader haat, geldt dat ook voor wat hij me voorschrijft.” Dus rijdt hij bijvoorbeeld over de vluchtstrook, veel te hard, heeft hij maling aan veel regels – en heeft zijn eigen kijk op zaken ook al eens geleid tot botsingen binnen zijn vakgebied, zelfs tot twee berispingen na klachten van een cliënt.

Tegelijk is zijn narcisme ook de reden dat hij psycholoog geworden is. “Ik denk dat ik ben gaan bewijzen dat wat mijn vader over mij zei niet klopt. Dus in plaats van te gaan vragen om liefde, ben ik die gaan geven. En dat is een narcistische afweer van mijn eigen verwaarlozing. Dan krijg je aan attitude van ‘ik-heb-geen-hulp-nodig’: jij hebt hulp nodig, jij komt immers hier bij mij voor therapie. Ik doe het wel alleen. Ik vind overigens sowieso dat naastenliefde een gebrek aan eigenliefde is.”

Dat is nogal contrair aan de gangbare opvatting. Al helemaal ten tijde van kerst.

De psycholoog haalt zijn schouders op, is ►

H

Hij was wel vaker te gast in radio- of televisieprogramma's en het was zeker niet zijn opzienbarende optreden, wel eentje met de grootste gevolgen. Eind april 2020, de ergste schrik over het coronavirus was geluwd en psycholoog Martin Appelo (1962) zat bij Radio 1. Premier Rutte had in zijn persconferentie net weer stevige maatregelen aangekondigd, waarop Appelo zei een opstand te verwachten. Dat mensen het niet langer gaan accepteren, zich niet zouden laten opsluiten. Vanuit psychologisch perspectief was het dom, volgens hem: als je mensen autonomie ontnemt terwijl ze geen rechtstreeks gevaar voelen, ontstaat er gedoe. “Actief, dat ze boos naar het Malieveld gaan, wat ik heel goed snap, of passief, dat ze ja zeggen en nee doen.”

Presentatrice Simone Weimans schrok zich een hoedje, het werd een raar gesprek.



FOTO KICK SMEETS/ANP

'Als je bij iemand op schoot wil zitten, is het Arib. Ik zou me door haar terecht willen laten wijzen.'

eraan gewend afwijkend te zijn. "Onze maatschappij is gevormd is door de naoorlogse generatie, die bezig was met presteren, met kop d'r veur, schouders eronder. Het is een cultuur die aan voelen voorbijgaat, de nadruk legt op doen. En dat opgeteld bij het christendom, dat propageert je naaste lief te hebben. Jezelf weg te cijferen.

Die twee invloeden samen maken dat velen in een soort narcistische ontkenning van eigenliefde voor anderen zijn gaan zorgen, anderen geven wat ze zelf tekortkomen."

Een Florence Nightingale-syndroom?

"Zo kun je het noemen, het hulpverlenersyndroom. Om niet te voelen dat je zelf behoefte hebt aan intimiteit en

geborgenheid, ga je het aan anderen geven. Je zag het ook in de omgang met corona, dat christelijke paradigma van 'we moeten er zijn voor de ander' en 'de medemens moet gered worden'. Het leidde tot een gigantische druk op de gezondheidszorg, met alle gevolgen van dien. Bovendien zijn we en masse aan de overbevolking blijven bijdragen. Daardoor ontstaat meer contact tussen mens en dier en zullen er meer virussen ontstaan. Daar hoeft je geen wiskunde voor te hebben gestudeerd."

Appelo is veelzijdig. Hij behandelt nar-

'De mensheid staat altijd wel weer op. Wanneer we dat niet meer kunnen, hebben we er ook geen last meer van.'

cisten, maar is ook rouwtherapeut. En wordt weleens ingezet bij politieverhoren, om te kijken of verdachten liegen. Het werkt met spiegelneuronen, legt hij uit. "Kijk je hebt huilen en pom-pom-pom huilen."

Pardon?

"Als een cliënt gaat huilen, en ik denk bijvoorbeeld aan de boodschappen die ik moet doen, is het huilen onecht, meestal vermijdingsgedrag in het kader van een fobie voor een andere emotie, die die niet wil laten zien. Maar als ik ook tranen zou krijgen, dan vertellen mijn spiegelneuronen dat de emotie er echt is. Als ik op die manier bijvoorbeeld naar Thierry Baudet kijk, resoneert er continu een andere emotie. Hij is niet echt, hij doet het erom. Als hij zich boos maakt, word ik niet boos. Als hij een betoog houdt met allerlei moeilijke woorden, raak ik niet geïmponeerd, maar

ergert het me. Hij speelt een spel, acteert. Rutte daarentegen is echt lastig te lezen. Het is niet te zien of hij liegt; ik heb sommige van zijn optredens weleens vertraagd teruggekeken."

Hij is fan van Khadija Arib, de Kamer-voorzitter die dit jaar opstapte. "Als je bij iemand op schoot wil zitten, is het Arib. Ik zou me door haar terecht willen laten wijzen. Eerlijk, goed opererend. Ik hoopte dat zij de eerste vrouwelijke premier van Nederland zou worden. En ja, ik geloof in mijn spiegelneuronen. Ik geloof dat het een integere vrouw is met het hart op de goede plek. Ze probeerde de middenweg te bewandelen in de Kamer."

Op dat voorzitterschap kon je weinig aanmerken; dat staat buiten kijf. Maar er wordt haar verweten dat ze haar mensen slecht behandelde. Dat ze bijvoorbeeld scheen te zeggen: ik hoef jouw mening niet te horen.

"Ik denk dat ze heel liefdevol en goedwillend is, dat is de ene kant, maar de andere zegt: zo doen we het en niet anders, klaar. Dat wordt niet gepikt door de heikneuters. Maar goed, we weten hoe het gegaan is: D66 wilde alleen meedoen aan de coalitie wanneer het de Kamervoorzitter mocht leveren. Dus Arib is geofferd. En ze heeft genoeg eigenliefde om voor zichzelf te kiezen; die laat zich niet zo behandelen en gaat weg."

Hij was ooit lid van de PSP, ver voordat de partij opging in GroenLinks, maar stemt al jaren niet meer –voor Arib maakte hij een uitzondering. Hij vindt de politici saai. "Er blijft steeds minder individualiteit over, omdat je binnen de partijstructuur wordt gedwongen tot conformeren, tot naastenliefde – eigenliefde is niet de bedoeling. Het gold ook voor Fortuyn. Ik hield van die man, niet om zijn politiek, maar om wie hij was. Pim wilde geen volk zonder vader. Dat ging terug naar zijn eigen jeugd, het missen van een eigen vader. Opgevoed als een prinsje, letterlijk: zo noemde zijn moeder hem. Een volk zonder vader was waar de rechtsstaat of politiek ontbreekt. Dat maakte hem woedend, ging daarom zo tekeer tegen mensen die beroven. Maar hij had inderdaad donkere minnaars, dus had niets tegen buitenlanders, wel tegen wetteloosheid. Fortuyn was overigens erg open over zijn eigen narcisme." Hij staat op, aait zijn hond over de bol en schenkt nog een kop soep op.

Hoe kijk je als psycholoog naar Remkes?

"Remkes kennen we natuurlijk al heel lang. Kijk, iedere maatschappij heeft een aantal orakels nodig. Archetypische figuren, van wie iedereen het gevoel heeft, die

kun je vertrouwen en bij hem kun je terecht. Een oude wijze man. Daartoe is Remkes inmiddels uitgegroeid. Over wie we moeten denken dat die vrij belangeloos en neutraal om de tafel kan gaan. Het is een stapje tussen ons en God."

Zoals de koning dat ook is.

"Ja, als het volk het niet meer weet, dan moet er boven ons een niveau zijn, waar we terecht kunnen. Het werkt omdat de meeste partijen zeggen: gelukkig, we hebben Remkes nog. Je ziet ook sommige politici dat proberen, zoals Jaap de Hoop Scheffer,

'Je zou een groot deel van Groningen kunnen laten afzinken, om er een meer van te maken.'

maar die is het dan weer niet. Dat is een slippendrager. Die mist charisma. Remkes heeft dat enigszins – hoewel ik het persoonlijk wel tegen vind vallen."

Nog een keer de psychologische blik graag. Hoe kijk je naar de recessie waar we naar het schijnt in zullen belanden?

"Recessie? Er is altijd een golfbeweging van ups en downs. De ene keer is het oorlog, de andere keer een virus en nu een recessie. De mensheid is van nature veerkrachtig. We staan altijd wel weer op en wanneer we dat niet meer kunnen, hebben we er ook geen last meer van, zo simpel is het. Slecht gehechte mensen hebben hier overigens een voordeel: die hebben niet de illusie van well-being. Dat je duurzaam bent –er lang zult zijn –, onkwetsbaar, in control en dat de fout bij de ander ligt.

Depressieve mensen hebben die illusies niet. Ik weet vanuit mijn jeugd dat ik kwetsbaar ben, dat de fout bij mij ligt, maar dat geloof maakt dat je niet schrikt van een crisis."

Wat Appelo vooral zorgen baart is de maatschappelijke polarisatie. "Vroeger hadden we het poldermodel, waarbij alle partijen aan tafel kwamen, en er een redelijk gesprek gevoerd werd. Zodra een kwestie in de politiek komt, zie je dat het overgaat in een ordinair debat. En politici doen hun best om het zo ver te krijgen."

Debatten waarin het gaat om winnen op argumenten, maar nooit gericht op tot elkaar komen?

"Precies. Een goed gesprek is waardevol; dat zou moeten worden aangeleerd op school. Debat wordt interessant gevonden, maar leidt tot escalatie. Ik bepleit een middenwegmaatschappij."

Omroep PowNed nodigde hem weleens uit voor wat een debat bleek te zijn. "Dan kregen we van tevoren de opdracht om elkaar zo veel mogelijk in de rede te vallen. En toen ik zei dat ik dat niet wilde, werd ik niet meer gevraagd."

Ook in Hilversum: "Ik weet nog wel dat ik in de studio was ten tijde van de bom-aanslagen in Brussel in 2016, om die te becommentariëren. Ik zei toen dat het goed zou zijn te kijken naar de terrorist in jezelf voordat je een geloof veroordeelt op het gedrag van die aanslagplegers. En dat je eens kijkt hoe jij vanavond je vrouw of je kinderen terroriseert. Ik zei dat in de hoop bij te dragen aan een vermindering van de polarisatie. Nou, ik kreeg doodsbedreigingen en er waren pogingen tot brandstichting."

Waar hij dan niet zo erg van schrikt. "Ik heb wel een uitstraling waardoor ze snel ophouden." En een zwarte band judo, ook dat nog.

Hoe zit het trouwens met die aardbevingen hier?

"Ik woon aan de rand van het gebied en heb al heel veel vergoeding gekregen. Weet je, als het aan mij ligt, zou ik inzetten op het opgeven van een groot deel van Groningen. Dat zou je kunnen laten afzinken, om er een meer van te maken. Het gaat naar mijn inschatting om 80.000 mensen. Die moet je compenseren, waarna we gewoon ons eigen gas kunnen gebruiken. Maar het lijkt erop of Nederland de situatie in stand houdt, zodat het ook zijn eigen rampgebied heeft."

Ik ben het niet met hem oneens, maar kan me voorstellen dat een dergelijke uitspraak als aanstootgevend wordt gezien. Gelukkig doet-ie hem niet op nationale radio. ✍