

Bewonder mij!

Overleven in een narcistische wereld

Eddie Brummelman



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem
Afbeelding op p. 57: By Emoji One, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=59731787>

© 2019, Eddie Brummelman

ISBN 978 90 5712 473 0

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding: Ben ik narcistisch?	15
<i>Universele eigenliefde</i>	16
<i>Het narcisme van onze tijd</i>	17
<i>Naakt voor de spiegel</i>	19
<i>Narcisme als persoonlijkheidstrekk</i>	21
<i>Narcisten omarmen hun narcisme</i>	23
<i>Dit boek</i>	25

DEEL I: Wat is narcisme?

1. Narcisme of gezonde zelfwaardering?	31
<i>Ik ben superieur</i>	33
<i>Anderen zijn inferieur</i>	35
<i>Er kan er maar één de beste zijn</i>	36
<i>Verslaafd aan bewondering</i>	36
<i>Bestaat er een 'gezonde dosis' narcisme?</i>	38
<i>De narcistische paradox</i>	40
2. De wereld als spiegel	41
<i>Zelfbewondering</i>	41
<i>Het loon der nederigheid</i>	43
<i>Ons kritische spiegelbeeld</i>	44
<i>Selfies en likes</i>	45
<i>Spiegel met een dubbele functie</i>	47

3. Ik blink uit in narcisme! 49
 - Zelfs mijn zelfinzicht is geweldig* 50
 - Ik ben een narcist* 51
 - Narcisme is mijn kracht* 52
 - Een extra schepje narcisme* 53

4. Is narcisme een façade? 55
 - Donuttheorie* 56
 - Impliciete Associatie Test* 57
 - Opgegeten worden door kippen* 60
 - Cortisol* 61
 - Pijn in het brein* 62
 - Schaamrood* 63
 - Wie is de mooiste van het hele land?* 65
 - Geen sprookje* 66
 - De naar lof smachtende ziel* 67

DEEL 2: Wat doet narcisme?

5. Sexy narcisten 71
 - Diepbemind zijn* 71
 - Evolutionair succes* 72
 - Zonder opsmuk* 74
 - Een trofeepartner* 75
 - Intimiteit* 76
 - De charme verpietert* 78

6. Snoevers en blaaskaken 79
 - Opschepradar* 80
 - Twee gezichten* 81
 - Onze eigen ijdelheid* 85
 - Lege handen* 85

7. Licht ontvlambaar 87
Gekrenkte ego's 87
Columbine High School 91
'Z'n kop eraf schoppen' 93
Geen rem op agressie 94
Ballonnen 95
8. Volg mij! 97
Geloven in je eigen leugens 98
Apenrots 99
De drie fasen van narcistisch leiderschap 100
Jumbo in het Witte Huis 105
Leiderschap voedt narcisme 107
Aandacht 108
Hun grote liefde 108
9. Kinderen als uithangbord 109
Overwaardering 110
Spiegelbeeld van vlees en bloed 112
Queen Alberta 113
What's in a name? 115
Pleister op de wonde 116
Voor jou 119
Uithangbord 119

DEEL 3: Hoe ontstaat narcisme?

10. Narcisme van wieg tot graf 123
Ikke, ikke, ikke 124
Een piek in narcisme 126
Minder narcisme, meer geluk 128
Niemand is een geboren narcist 129

11. Zijne Majesteit het Kind 131
Complimenten 132
Het kweken van narcisme 133
Een godsgeschenk 135
Liefde aan een zijden draadje 136
Opgeblazen complimenten, opgeblazen ego's 138
Warmte 140
Onvoorwaardelijke waardering 141
Onbedoeld narcisme 144
12. Een narcistische cultuur 147
De deugd van zelfzucht 148
Werkgroep voor zelfwaardering 149
Groeiend individualisme 151
Groeiende overwaardering 153
Groeiend narcisme 154
Onzelfzuchtige motieven 157
Narcistische ontzuivering 159
Tegenslag en omslag 160
13. Grip op je eigen narcisme 161
Barrières tegen verandering 162
Strategie 1: Vergelijk jezelf met jezelf, niet met anderen 164
Strategie 2: Vorm warme, hechte relaties 167
Narcist 'zijn' 171
14. Epiloog 173
Doe me een plezier en bewonder me toch! 173
Het tij keren 174
Onze samenleving 176
- Bronnen 177
 Index 217

INLEIDING

Ben ik narcistisch?

Op een regenachtige decemberochtend was ik in mijn rode Toyota Starlet onderweg naar een bespreking. Ik was rond zes uur 's ochtends al vertrokken, zodat ik niet te laat zou komen. Helaas bleek al snel dat het verkeer muurvast stond, en er was geen andere route. Ik was bang dat ik de bespreking zou missen, en ik ergerde me mateloos aan de andere automobilisten. Die reden allemaal veel te traag, alsof het ze niets kon schelen dat ik mijn bespreking zou missen. Uiteraard maakten alle automobilisten gewoon onderdeel uit van het verkeer, maar ik voelde me erboven verheven: ik was geen onderdeel van het verkeer, het verkeer werd mij aangedaan. 'Is het je ooit opgevallen', vroeg de Amerikaanse komiek George Carlin eens, 'dat iedereen die langzamer rijdt dan jij een idioot is, en iedereen die sneller rijdt dan jij een maniak?' Daarom stonden langs Duitse snelwegen ooit borden met de tekst: 'Je staat niet vast in het verkeer – je bent het verkeer.'

Gelukkig kwam ik op tijd bij de bespreking, maar toen ik terugdacht aan de heenreis, beseftte ik hoe arrogant het eigenlijk was geweest om aan te nemen dat het verkeer simpelweg voor mij zou wijken. We betrappen onszelf allemaal weleens op zo'n zelfingenomen gedachte, en vragen ons dan af wat het over onszelf zegt.

Dit boek gaat over narcisme. Narcisme is een persoonlijkheidstrek die we allemaal in meer of mindere mate hebben, en die bij sommigen tot uiting komt in aanhoudende narcistische gedachten en gevoelens. Zo'n narcistische persoonlijkheidstrek kan zowel het le-

ven van de persoon in kwestie als dat van zijn of haar naasten behoorlijk bemoeilijken. Ik zal je meenemen langs allerlei facetten van narcisme: wat het precies is, hoe het je leven beïnvloedt, hoe het ontstaat en hoe je er grip op kunt krijgen – of je nu zelf narcistische trekken hebt of iemand kent die deze trekken heeft.

Universele eigenliefde

Eigenliefde is niemand vreemd. Vele jaren van onderzoek in de psychologie hebben uitgewezen dat we onszelf gemiddeld genomen behoorlijk oké vinden. We vinden onszelf bovengemiddeld intelligent (zelfs mensen met lage IQ-scores vinden zichzelf geniaal). We vinden onszelf bovengemiddeld moreel (zelfs misdadigers die vastzitten vanwege een geweldsdelict vinden zichzelf eerlijk, betrouwbaar, genereus en meelevend). We vinden onszelf bovengemiddeld competent (zelfs automobilisten die in het ziekenhuis zijn beland vanwege een zelf veroorzaakt verkeersongeluk vinden zichzelf fantastische bestuurders). We vinden andere mensen knapper naarmate ze meer op ons lijken, en we voelen ons aangetrokken tot mensen met hetzelfde karakter als wij. En als je mensen vraagt wat ze van zichzelf vinden, blijkt dat de overgrote meerderheid zichzelf een prima persoon vindt – ook in landen die bescheidenheid hoog in het vaandel hebben staan, zoals Japan en China.

Ik heb lang gedacht dat ons nuchtere Nederland een uitzondering vormde op deze universele eigenliefde. Dikdoenerij is ons vreemd, want: ‘Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg.’ Maar ook wij gebruiken deze identiteit maar al te graag om ons te verheffen boven anderen. Neerlandicus Herman Pleij schreef: ‘Niemand vindt zich gewoon in Nederland, maar onder hoog en laag zijn opmerkingen als “Ik ben maar een heel gewoon mens” bijzonder in trek. Dat is een tamelijk geraffineerde manier om de eigen voortreffelijkheid te affichereren.’

De mensheid is al eeuwenlang op zoek naar een remedie voor deze universele eigenliefde, en dacht haar gevonden te hebben in

religie. Het boeddhisme bestrijdt ego's met meditatie. 'Een opgeblazen ego', stelt de Dalai Lama, 'is een bewustzijn of gevoel van jezelf als middelpunt van het universum, jezelf als belangrijkste persoon op aarde die altijd zijn of haar zin moet krijgen.' Door te mediteren zouden we in een staat van zelfloosheid raken waarin geen plek is voor onze opgeblazen ego's. Het christendom ziet hoogmoed – *superbia, hybris* – als ernstigste hoofdzonde. We zouden daarom moeten streven naar liefde voor God, niet naar liefde voor onszelf. Toch wijst onderzoek uit dat deze principes de eigenliefde niet hebben verdreven. Sterker nog, mensen die boeddhistische meditatie beoefenen of het christelijk geloof belijden, vinden zichzelf vaak uitzonderlijk goed, vooral op punten die centraal staan in hun geloof. Ze zien zichzelf als de zorgzaamste persoon ter wereld en denken dat ze ooit beroemd zullen worden door de grootste problemen van de mensheid op te lossen, zoals armoede en hongersnood.

Het narcisme van onze tijd

Eigenliefde zit dus diep geworteld in onze soort; we lijken er niet aan te kunnen ontkomen. Betekent dit dat we allemaal narcistisch zijn? Gelukkig niet. Het woord 'narcisme' is onderdeel geworden van ons cultureel erfgoed. We gebruiken het te pas en te onpas om iemand te beschrijven die op onze zenuwen werkt door zichzelf op de borst te kloppen en op anderen neer te kijken. Zoals de Amerikaanse essayist Kristin Dombek schreef in haar boek *The Selfishness of Others*, delen we het etiket graag uit aan anderen, alsof narcisten *onder ons* maar nooit *als ons* zijn. Het gaat altijd over iemand anders, nooit over onszelf. We delen het etiket 'narcist' net zo makkelijk uit als het laatste, uitgedroogde stukje kaas op een verjaardag: we delen het uit, zodat we het zelf niet hoeven te ontvangen.

Toch moeten we hier voorzichtig mee zijn. Niet elke vorm van eigenliefde is narcistisch. Narcisme is een persoonlijkheidstrekk, een relatief stabiele manier van denken en doen. De kern van narcisme

is een diepgewortelde overtuiging dat je superieur bent, dat je verheven bent boven anderen. Deze overtuiging gaat gepaard met een onverzadigbare honger naar bewondering: je vindt jezelf fantasistisch, en je wilt dat anderen deze grootsheid erkennen.

Narcisme is niet iets wat je wel of niet hebt. Niemand is 100% narcist of 100% niet-narcist. Ons zelfbeeld is een spectrum, dat loopt van mensen met een bescheiden zelfbeeld tot mensen die we doorgaans narcisten noemen, die zichzelf zonder enige twijfel verheven voelen boven de massa. De meeste mensen zitten tussen deze twee extremen in: ze voelen zich soms verheven, maar hebben meestal een behoorlijk bescheiden beeld van zichzelf.

Je kunt het vergelijken met verlegenheid: de meeste mensen gedragen zich weleens verlegen, bijvoorbeeld wanneer ze in het middelpunt van de belangstelling staan of overladen worden met complimenten. Dat betekent echter niet dat ze een verlegen persoonlijkheid hebben: die hebben ze pas als ze zich constant verlegen gedragen, zelfs als de situatie er niet om vraagt, bijvoorbeeld wanneer ze onder vrienden zijn die ze al jarenlang kennen. Op dezelfde manier is er pas sprake van een narcistische persoonlijkheid als mensen zich constant narcistisch gedragen, zelfs als de situatie vraagt om bescheidenheid.

Wellicht is de term 'narcisme' zo gangbaar geworden doordat onze samenleving de afgelopen decennia steeds individualistischer – en narcistischer – is geworden. Historicus Christopher Lasch, van de Universiteit van Rochester, waarschuwde al in de jaren zeventig dat we een narcistische cultuur aan het kweken waren. Er zijn inderdaad aanwijzingen dat narcisme de afgelopen decennia is toegenomen; mensen lijken steeds meer overtuigd van hun eigen belangrijkheid en uitzonderlijkheid. Jezelf speciaal vinden is dus helemaal niet zo speciaal meer. Een mogelijke oorzaak van deze ontwikkeling is de manier waarop we tegenwoordig onze kinderen opvoeden, waarbij we ze keer op keer vertellen hoe speciaal en bijzonder ze wel niet zijn. Door zo'n overwaarderende opvoeding krijgen kinderen niet alleen het gevoel dat ze uitzonderlijk zijn,

maar ook dat ze dit constant moeten bewijzen om onze waardering te verdienen. En wanneer dat niet lukt, voelen ze zich beschaamd en worden ze vaak boos en agressief.

Het is daarom nu urgenter dan ooit om te onderzoeken hoe de narcistische persoonlijkheid in elkaar steekt, en wat we als maatschappij kunnen doen om de toename van narcisme af te remmen.

Naakt voor de spiegel

De term ‘narcisme’ werd eind negentiende eeuw gemunt door twee artsen: de Brit Havelock Ellis en de Duitser Paul Näcke. De mannen deden onderzoek naar menselijke seksualiteit en ontdekten dat enkele van hun patiënten een bijzondere seksuele voorkeur hadden – namelijk voor zichzelf. Deze patiënten hadden geen oog voor anderen en zouden het liefst de hele dag naakt voor de spiegel staan en naar zichzelf staren. (De discussie in de wetenschappelijke literatuur ging destijds zelfs over de vraag of deze patiënten een orgasme konden krijgen simpelweg door naar zichzelf te staren.)

Deze patiënten deden de artsen denken aan de mythe van Narcissus, de knappe jongeman die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld in het water. Daarom noemden ze de patiënten *Narcissus-like*, oftewel narcistisch. De Romeinse dichter Ovidius, die leefde rond het begin van de jaartelling, beschreef de eigenliefde van Narcissus:

Narcissus, moe van 't ingespannen jagen in de hitte, nam daar wat rust, door bron en bronomgeving aangelokt. Maar als hij daar zijn dorst wil lessen groeit een nieuwe dorst, al drinkend aangetrokken door zijn spiegelbeeld, voelt hij begeerte naar iets lichaamloos: wat lichaam lijkt is water. Hij blijft zichzelf bekijken, onbeweeglijk blijft hij strak dat strakke hoofd aankijken, als een beeld van Parosmarmer. Gekniel in 't zand ziet hij zijn ogen als een dubbele ster, zijn haar als Dionysus' lokken, als die van Apollo; zijn wangen zonder baard nog, zijn ivoren hals, de glans van zijn gelaat, een bos vermengd met blanke reinheid –

alles waarom hij zelf bewonderd wordt, bewondert hij. Hij wil zichzelf, maar weet dat niet; wordt door zichzelf behaagd en verlangt naar wie naar hem verlangt, door zijn eigen vlam ontvlamd.

Het liep slecht af met Narcissus. Hij kon zijn ogen niet van zichzelf afhouden, at niet meer, sliep niet meer en werd langzaam verteerd door zijn eigenliefde. Uiteindelijk stierf hij aan de waterkant:

Brandstapel, doodsbed, hout voor fakkels, alles lag al klaar, maar nergens was zijn lichaam. Waar dat was geweest, ontdekten zij wel een gele bloem, gevat in een witte bladerkrans.

En zo ontstond volgens de mythe de *narcis*, de plant die net als Narcissus voorovergebogen naar de grond of het wateroppervlak staart.

Nadat Ellis en Näcke de term ‘narcisme’ in het leven hadden roepen, trok hij meteen de aandacht van psychoanalytici. De psychoanalyse was een stroming in de geneeskunde die destijds in opkomst was, onder leiding van geestelijk vader Sigmund Freud. Psychoanalytici namen de term ‘narcisme’ over, maar ze gebruikten hem niet voor mensen met een zelfgerichte seksuele aantrekkingskracht. Ze gebruikten de term voor iets wat in ons allen leeft: eigenliefde. Volgens psychoanalytici worden we allemaal geboren met een flinke dosis narcisme, en naarmate we ouder worden, leren we afstand te doen van een deel van ons narcisme. We leren van anderen te houden in plaats van onszelf te aanbidden. Maar psychoanalytici beseften heel goed dat de ene persoon narcistischer is dan de ander. Zodoende stelden ze dat er een narcistische persoonlijkheidstrekk bestaat.

Narcisme als persoonlijkheidstrek

Bij narcisme denken veel mensen meteen aan een stoornis of ziekte. Dat komt waarschijnlijk doordat in 1980 de zogenaamde narcistische persoonlijkheidsstoornis werd toegevoegd aan de invloedrijke derde editie van de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM). De DSM geeft een overzicht van psychische stoornissen, inclusief de symptomen die een patiënt moet vertonen om een bepaalde diagnose te krijgen. De narcistische persoonlijkheidsstoornis wordt beschreven als 'een pervasief patroon van grandiositeit (in fantasie of gedrag), behoefte aan bewondering en gebrek aan empathie', dat 'significante lijdensdruk of beperkingen' veroorzaakt in het functioneren van de persoon in kwestie. Sinds narcisme was opgenomen in de DSM werd het steeds meer gezien als een stoornis. De term 'narcisme' raakte gepathologiseerd, en het feit dat het een normale persoonlijkheidstrek is, die iedereen in zekere mate heeft, verdween naar de achtergrond.

Hoe vaak komt een narcistische persoonlijkheidsstoornis voor? De schattingen lopen nogal uiteen, omdat onderzoekers verschillende methoden gebruikten om deze stoornis vast te stellen. Daarom wordt tegenwoordig steevast gebruikgemaakt van zogenaamde structurele interviews, waarmee stoornissen stap voor stap objectief worden vastgesteld. Een grootschalig onderzoek, uitgevoerd bij een representatieve steekproef van zo'n 35.000 volwassenen, heeft laten zien dat ongeveer 6% van de mensen in zijn of haar leven een narcistische persoonlijkheidsstoornis ontwikkelt. De stoornis komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, en vaker bij jongeren dan bij ouderen. Bovendien gaat de stoornis vaak gepaard met andere stoornissen, met name angststoornissen, stemmingsstoornissen en verslaving – wat aantoont dat narcisme beslist geen gelukzalige toestand creëert.

We weten nu dat de narcistische persoonlijkheidsstoornis voorkomt bij ongeveer één op de twintig mensen. Maar wat hebben we eigenlijk aan deze kennis? Niet zoveel. De stoornis is immers niet