

# Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord  | 7  |
| 1. Wat narcisme werkelijk is                                 | 13 |
| Narcisme als psychisch fenomeen                              | 15 |
| Narcisme, de maatschappij en selfies                         | 17 |
| Narcisme als scheldwoord                                     | 20 |
| Tot slot   | 22 |
| 2. Het ontstaan van gezond narcisme                          | 24 |
| Het samen-sterknarcisme                                      | 29 |
| Het bewonderd-willen-worden-narcisme                         | 30 |
| Het de-ander-bewonderen-narcisme                             | 32 |
| Tot slot   | 33 |
| 3. Het ontstaan van ongezond narcisme                        | 36 |
| 1914: Freuds essay over narcisme                             | 38 |
| Vijftig jaar later: het grote narcismedebat                  | 40 |
| Honderd jaar later: de hedendaagse stand van zaken           | 45 |
| Tot slot   | 49 |
| 4. Ziekelijk narcisme  | 52 |
| Tekortschietende regulatie van het zelfgevoel                | 55 |
| Tekortschietende emotieregulatie                             | 58 |
| Interpersoonlijke problemen                                  | 61 |
| Tot slot   | 65 |
| 5. Vanzelfsprekend narcisme                                  | 67 |
| Tekortschietende regulatie van het zelfgevoel                | 68 |
| Problemen met emotieregulatie                                | 72 |
| Interpersoonlijke problemen die het leven ernstig belemmeren | 75 |
| Hoe komt dit in het dagelijks leven tot uiting?              | 77 |
| Tot slot   | 78 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 6.  | Waakzaam narcisme   | 80  |
|     | Tekortschietende regulatie van het zelfgevoel                                     | 82  |
|     | Tekortschietende emotieregulatie  | 85  |
|     | Interpersoonlijke problemen die het leven ernstig belemmeren                      | 89  |
|     | Tot slot  | 91  |
| 7.  | Bedekt versus openlijk narcisme   | 94  |
|     | Het levensverhaal van Esther  | 96  |
|     | Het levensverhaal van Esther, begrepen als uiting van openlijk en bedekt narcisme | 99  |
|     | Tot slot  | 103 |
| 8.  | Narcistische thema's  | 104 |
|     | Je hebt geen recht en je krijgt geen genoegdoening                                | 104 |
|     | Narcistische razernij   | 107 |
|     | Kwaadaardig narcisme  | 111 |
|     | De grootheid in het lijden  | 113 |
|     | Liegen  | 115 |
|     | Tot slot  | 117 |
| 9.  | Leven met narcisme  | 118 |
|     | Als je partner narcistische trekken heeft   | 119 |
|     | Als een ouder narcistische trekken heeft  | 124 |
|     | Tot slot  | 129 |
| 10. | Behandeling van narcisme  | 131 |
|     | Verschillende invalshoeken voor behandeling                                       | 134 |
|     | Kenmerken van de behandeling  | 137 |
|     | Tot slot  | 142 |
|     | Nawoord   | 144 |
|     | Referenties   | 146 |

## Voorwoord

Voor veel mensen is *narcist* een scheldwoord voor anderen die ze dom, ijdel, materialistisch of egocentrisch vinden. Narcisten idealiseren zichzelf en minachten anderen, toch? Met zo'n zelfde minachtende manier van spreken serveren we anderen af door hun nare ziektes toe te schrijven – hen *kankerlijker* of *blinde* te noemen, bijvoorbeeld – of met psychiatrische diagnoses te strooien als *autist* of *borderliner*. Aan de borreltafel bieden dergelijke termen een prettig soort schijnhelderheid: het is duidelijk wie er minderwaardig is. Het maakt ook meteen duidelijk wie er *meerderwaardig* is, want met het maken van zo'n minachtende opmerking uiten we onze eigen superioriteit: 'Ik ben in staat om te oordelen dat die ander minderwaardig is.' Het gegeven dat ieder van ons zich weleens schuldig maakt aan roddelen of kwaadspreken, confronteert ons met een ongemakkelijke waarheid: we zijn zelf ook niet gespeend van het narcistische fenomeen anderen te minachten en onszelf te idealiseren. Natuurlijk maak ik me ook weleens schuldig aan dergelijke ongenueanceerde praat, maar in dit boek probeer ik daar ver van te blijven. In plaats daarvan wil ik u laten zien dat narcisme een ernstig psychisch lijden is – voor de persoon in kwestie, maar vaak ook voor anderen.

Het gebruik van narcisme als scheldwoord is dusdanig sterk ingeburgerd, dat ik in de eerste hoofdstukken de tijd neem om het begrip zelf te verduidelijken. Hoe kan het dat narcisme in onze tijd op alles is gaan slaan wat neigt naar domheid, ijdelheid, materialisme of egocentrisme? Op die manier omvat narcisme namelijk zoveel verschillende fenomenen dat het begrip uiteindelijk inhoudsloos is geworden. Want als bijna alles narcistisch is, wat is er dan nog *nét*

narcistisch? Is het schrijven van dit boek over narcisme dan ook een narcistische, want ijdele en betweterige uiting? Of mag ik gewoon plezier beleven aan het creatieve proces iets nieuws te maken en zo mijn kennis over te dragen, en wordt inderdaad mijn ijdelheid gestreeld als het boek positief gerecenseerd wordt, soms in de boekhandel ligt en thuis naast mijn eerdere boeken staat?

U begrijpt dat al die eigenschappen, al dan niet geboekstaafd als een van de hoofdzonden, wat mij betreft niet per definitie over narcisme gaan. Naar mijn idee gaan ze veel meer over ongebreideld materialisme en individualisme. De Utrechtse hoogleraar Harry Kunneman (2005) muntte treffend de term 'dikke-ik' en werd instemmend door premier Mark Rutte geciteerd in zijn oekaze tegen het opzoeken van grenzen van betamelijkheid en zelfgenoegzaamheid. Wat mij betreft inderdaad nare maatschappelijke verschijnselen, maar daarmee nog geen psychische stoornis. Narcisme is tot een begrip met vele betekenissen geworden die soms volledig het tegengestelde kunnen betekenen, van positief narcisme tot ziekelijk narcisme.

In dit boek ga ik daarom eerst maar eens terug naar de bron van de Narcissus-mythe: narcisme als gruwelijke straf van de goden voor een overmaat van egocentrisme, met de (psychische) dood als gevolg.

Het leeuwendeel van dit boek gaat over narcisme als een akelige psychische stoornis waar zowel de persoon zelf als de mensen in diens nabije omgeving onder lijden. Wie sterke narcistische trekken heeft, weet dat zelf niet; die trekken zijn daarvoor te vertrouwd. Het is net als iemand met kleurenblindheid die de ontbrekende kleurschakeringen niet kent: 'De wereld van kleuren is zoals ik die waarneem.' En wie alle kleuren wel ziet, verbaast zich over die gebrekkige waarneming: 'Maar zie je dat dan niet?' Inderdaad. Evenzo weet iemand die geplaagd wordt door narcisme dat zelf

niet en ziet hij of zij dus (meestal) geen reden om zichzelf te willen veranderen. Vooruitlopend op wat herhaaldelijk gezegd zal gaan worden: narcisme is geen prettige toestand van superioriteit maar van ernstige kwetsbaarheid in de zelfwaardering, problemen met het omgaan met emoties en problemen in de omgang met anderen. Onderliggend is er altijd een onvermogen veilig klein te zijn en te rouwen over wat er niet is.

In de laatste hoofdstukken maak ik duidelijk hoe zorgwekkend ernstige narcistische problematiek is. In hoofdstuk 9 ga ik met name in op hoe zwaar het is als een ouder of partner duidelijk narcistische trekken heeft. Slechts af en toe is dat een zegen, omdat je eigen kwetsbaarheden niet bloot komen te liggen, maar veel vaker is het een last, omdat je geen greep krijgt op wat er in de relatie gebeurt. In hoofdstuk 10 behandel ik aspecten van de therapie en daarin neem ik een voorzichtige positie in: behandeling is mogelijk, maar vrijwel altijd langdurend en moeizaam. Soms zijn therapeuten en hun methoden werkelijk machteloos. Als u dit boek uit hebt, kunt u hopelijk met elke serieuze discussie over narcisme als een deskundige meedoen en uw gesprekspartners verbazen met uw genuanceerde zienswijze.

Dit boek heb ik geschreven op basis van mijn ervaring als psychotherapeut en psychoanalyticus. Mijn doel is de dynamiek van narcisme en het lijden daaronder inzichtelijk te maken; om mensen neer te zetten als cliënten die (onwetend) lijden, die deels zelf verantwoordelijk zijn voor het voortduren van dat lijden, maar voor dat lijden ook compassie verdienen. Als partner of kind lijkt die compassie me moeilijk op te brengen, maar wellicht helpt dit boek toch om een stap in die richting te kunnen zetten. Zelfs voor mij als therapeut is het niet altijd gemakkelijk, maar kleine, stapsgewijze veranderingen maken dat ik opnieuw compassie voel voor de cliënt en gemotiveerd blijf.

Als ik met mensen over dit onderwerp spreek, komt onvermijdelijk de vraag naar specifieke personen naar boven: ‘En hoe zit dat dan bij...?’ Ik zou me kunnen overgeven aan wilde speculaties over machtige mannen en vrouwen of bekende Nederlanders, en hen als narcist bestempelen. Hun namen hoef ik u niet te noemen; als u dat niet al zelf kunt, zijn er ook genoeg boeken voorhanden waarin u over hen kunt lezen. Ik vind dat een soort poppetjes-kijken, en waarom zou ik over hun rug mijn deskundigheid tonen? En wat voor waarde zou zo’n diagnostische uitspraak hebben; wat voegt hij toe als het gaat om de beoordeling van iemands functioneren? Etiketten opplakken is makkelijk, maar de realiteit is vrijwel altijd genuanceerder. Bovendien is het als psychotherapeut een beroepsfout om publiekelijk diagnostische uitspraken te doen over mensen die je zelf nooit hebt ontmoet of over mensen die je professioneel juist wel kent; vanuit ethisch oogpunt is dat terecht klachtwaardig. Voor journalisten, schrijvers of columnisten ligt dat natuurlijk anders, maar ik houd me er liever verre van.

Los van de beroepsmatige ethische bezwaren wil ik dergelijke etiketten ook niet opplakken. Iemand is immers niet zijn stoornis, maar hééft een stoornis en lijdt daaronder. Hoogleraar Jim van Os trekt terecht ten strijde tegen het reduceren van mensen tot een ziekte-classificatie en noemt dat een ingreep in hun identiteit. Als we beseffen dat de narcistische trekken een schil zijn waaronder kwetsbaarheid schuilt, dan is het beter om, zoals Van Os zegt: ‘Als hulpverlener bij iedereen opnieuw verwonderd vragen te stellen: wat is er gebeurd, waar heb je last van, waar zit je kracht? Help de persoon zijn verhaal te ontwikkelen, inzicht te krijgen in de onderliggende kwetsbaarheid en kracht en regie te pakken over de behandeling. En nieuwe doelen te formuleren die het leven zin geven’ (Bolwijn, 2017). Het is in deze lijn dat ik dit boek schrijf: weg van de stereotypen en op

zoek naar de mensen die, als je ze leert kennen, invoelbare verhalen over hun leven hebben. Die vragende opstelling maakt compassie voor hun lijden mogelijk.

Tijdens het schrijven van dit boek had ik allerlei mensen in mijn hoofd die wegens narcistische problematiek mijn hulp zochten. Zij hebben mij geleerd steeds weer naar hen te luisteren en niet op voorhand hun verhaal in mijn theoretische kennis over narcisme te begraven. Hun vertrouwen wil en moet ik beschermen. Als ik soms een klein voorbeeldje geef, zou de cliënt zichzelf daarin kunnen herkennen, ondanks allerlei vormen van anonimisering. De uitgebreidere vignetten gaan over 'gefantaseerde cliënten'. De gesprekken met individuele mensen in mijn spreekkamer hebben zich in mijn hoofd neergeslagen als een volle bron van ervaring, en die ervaring is in dit boek gestold tot gefantaseerde levensbeschrijvingen: zo kan het echt gaan. Ik heb geprobeerd anonimiteit te garanderen, zodat een ouder, partner of kind zijn naaste er niet in kan herkennen. Dit laat onverlet dat meerdere cliënten vast zichzelf herkennen in aspecten van beschrijvingen, wellicht vooral waar het mijn aandeel betreft: 'Typisch Schalkwijk, zo'n opmerking.' Dat is niet te vermijden en ook begrijpelijk: hoewel ieder van ons volstrekt uniek zou willen zijn, delen we toch veel eigenschappen met anderen.

Een aantal dierbare collegae heeft met mij meegedacht. Niet voor het eerst in mijn schrijversbestaan heeft Minke de Jong haar aardse wijsheid met mij gedeeld. Als u in de tekst iets leest dat begint met 'Kijk...', dan is dat typisch Minke: in gewoon Nederlands iets zeggen waar psychoanalytici ingewikkelde boeken vol over schrijven. Claudia Schnitzler is een collega die mij terugfluit als ik het te gewoon, te aards zeg: 'Ja maar, gaat het niet vooral om de gelaagdheid?' Haar inbreng zult u niet herkennen, want die geef ik weer als mijn eigen wijsheid. De inbreng van Daniël Helderma is van een

andere orde: 'Waar ik veel meer aan zit te denken...' Hij zet zijn eigen gedachten over narcisme naast en tegenover de mijne, wat ertoe leidde dat ik bijvoorbeeld op het laatst nog andere termen ben gaan gebruiken. Dierbare Minke, Claudia en Daniël, dank jullie wel voor de noodzakelijke, zinvolle en slimme opmerkingen, die ik in dankbaarheid heb aanvaard en met plezier heb overgenomen alsof ze van mij zijn.

Ik vind het bijzonder dat de strips van Peter de Wit in dit boek opgenomen konden worden. Vaak vertelt een enkel beeld net zoveel als, en soms zelfs meer dan, veel woorden. De striptekenaar mag immers zeggen waar de deskundige dient te zwijgen.

Dank ook aan Inge van der Bijl, uitgeefster bij Amsterdam University Press, voor de prettige samenwerking waarin dit boek ontstond. Zo moet dat.



## 1. Wat narcisme werkelijk is

Ook buiten de spreekkamer valt er voor een psychotherapeut veel te beleven. Fietsend door het Vondelpark zag ik een ontmoeting tussen twee jonge hippe vrouwen, in mijn fantasie 'mode-vloggers'. Ze kwamen elkaar waarschijnlijk onverwacht tegen, want hun begroetingskreet was uitbundig met een toon van verrassing. In plaats van de begroetingskus die ik verwachtte, namen ze eerst ze een foto van elkaar en pas daarna volgde de begroetingskus. Kan, maar ik vind het een opmerkelijke volgorde. Op zo'n moment snap ik het gemopper wel dat de huidige generatie jongeren narcistisch is. Waarschijnlijk delen die twee vrouwen voortdurend hun leven met anderen op Facebook; onze huidige beeldcultuur van selfies lijkt een oneindige stroom van narcistische uitingen. We laten anderen weten wat voor ontbijt we hebben gemaakt, bij welke bezienswaardigheden we op vakantie vertoeven of dat de kinderen weer schattig zijn. De stroom van *posts* zou ook een uiting van een onderliggend gebrek aan emotionele vervulling kunnen zijn. Op je eigen beleving en je eigen verhaal vertrouwen is niet meer genoeg, en dus moet je voortdurend de aandacht van een ander vragen: is dit *likeable*? Ik vraag me af of dat nou narcisme of gewoon onzekerheid is. Pronken met de nieuwste iPhone, *limited edition* sneakers of welke dure gadgets ook, is volgens sommigen een ander bewijs van die zelfgerichte, narcistische cultuur. Zo kan je inderdaad over narcisme denken, maar dat is niet mijn idee.

Een andere opvatting over narcisme, die ik overigens ook niet onderschrijf, wordt zichtbaar wanneer we iemand het etiket 'narcist' opplakken als we hem of haar overdreven tevreden met zichzelf en een ijdelruit vinden. 'Zulke

mensen vind je vaak in de wereld van tv en film', is een gevleugeld idee, 'dat zijn van die mensen die jou niet zien staan.' Als ze dan ook nog brallerig zijn en flink pronken met hun vermeende bijzonderheden, wordt narcisme ook verbonden met domheid en oppervlakkigheid. Mensen, meestal mannen, met macht of rijkdom worden ook al snel narcistisch genoemd, en wanneer dat gebeurt krijgen ze vooral nare eigenschappen toebedeeld (Appelo, 2013). Dat zal hen leren zich boven ons te stellen en geen rekening te houden met onze eigen beschaafde en genuanceerde manier van zijn, denken we dan. Maar stellen we ons daarmee niet ook boven die ander, verklaren we onszelf dan niet superieur, en doen we dat niet vooral om ons ongemak over onze eigen narcistische trekken te maskeren?

Een andere manier om over narcisme te denken is narcisme juist positief te waarderen als een vorm van een gezonde zelfwaardering. In zijn boek *Zijn we wel narcistisch genoeg?* beschrijft hoogleraar Jan Derksen dergelijk 'gezond narcisme' (Derksen, 2007). Net als veel anderen ziet hij een forse toename van narcisme in de jongere generatie, maar in tegenstelling tot cultuurpessimisten ziet hij die toename als een adaptief fenomeen. Het toegenomen narcisme, ontwikkeld in de eerste vijf levensjaren en daarna, is een subtiele aanpassing in ons innerlijk, die aansluit bij de huidige sociaal-culturele ontwikkeling naar toenemende individualisering en de economische verandering naar ongebreideld consumeren en het direct bevredigen van behoeften. Harry Kunneman (2005), hoogleraar sociale en politieke theorie, heeft voor deze verschijnselen naar mijn idee de ideale term gemunt: het dikke-ik. In 2015 nam VVD-leider Mark Rutte deze term over en hekelde hij de grote dikke-ikmentaliteit in Nederland; hij wilde geen samenleving waarin mensen denken dat ze alles kunnen maken en recht hebben op allerlei voorzieningen.

Kortom, er bestaan blijkbaar totaal verschillende opvattingen over narcisme naast elkaar. Narcisme verwijst naar een psychische ziekte, een plat scheldwoord, en een teken van gezonde psychische aanpassing aan veranderende omstandigheden. Dat behoeft dus verheldering. In dit eerste hoofdstuk ga ik in op het gebruik van de term narcisme als psychische ziekte en als scheldwoord, en in het volgende bespreek ik narcisme als gezond fenomeen. In de hoofdstukken daarna neem ik duidelijk positie in ten opzichte van al die verschillende opvattingen, maar dat is voor later. Nu eerst iets over wat veelal gangbaar taalgebruik is en waar dat vandaan komt.

### **Narcisme als psychisch fenomeen**

*Ter introductie van het narcisme*, een essay van Sigmund Freud uit 1914, is een belangrijke mijlpaal voor het denken over narcisme in wetenschappelijke en psychologische zin. Narcisme, aldus Freud, is een gewoon ontwikkelingspsychologisch fenomeen in de peuterleeftijd. Vanaf de geboorte richt de baby en daarna de dreumes alle in hem bestaande narcistische levensenergie (libido) op zichzelf, maar in de peuterleeftijd moet hij die levensenergie ook op anderen gaan richten, in de eerste plaats op zijn moeder. De levensenergie die op anderen is gericht, verliest dan haar narcistische kwaliteit en kan andere vormen aannemen. Als de moeder goed genoeg reageert op die liefdesuitingen, kan de peuter het wel verdragen om iets minder van zichzelf te houden; hij krijgt er tenslotte ook de ervaring van moeders liefde voor terug. Als de peuter echter wordt teleurgesteld, trekt hij zich weer in zijn aanvankelijke toestand van eigenliefde terug en raken zijn moeder en anderen innerlijk uit zicht: 'Ik ben niet in jullie geïnteresseerd.' Nu ontstaat

er een ziekelijk narcisme waarin alle levensenergie op zichzelf gericht blijft, er geen diepgaande liefde voor een ander mogelijk is en innerlijke leegte overblijft.

Freud ontleende het begrip narcisme aan de Griekse mythologie, zoals hij ook de mythen van Eros, Thanatos of Oedipus gebruikte als metafoor voor psychologische fenomenen. Van al die mythen bestaan verschillende versies, en ik schets u hier een vereenvoudigde versie. In de Narcissus-mythe is de jonge hoveling Narcissus vooral in zichzelf gekeerd en weinig in anderen geïnteresseerd. Die levensinstelling wordt pas echt problematisch als hij de woede van de goden wekt omdat hij de avances van de lieflijke nimf Echo afwijst. Nu kan ik me daar iets bij voorstellen, want wie valt er nu voor een vrouw die alleen maar terug kan zeggen wat ze van een ander hoort? Dodelijk saai, lijkt mij. Maar goed, de goden besluiten Narcissus te straffen voor zijn hoogmoedige afwijzing van hun gunsteling Echo. De rest van zijn leven zal hij naar zijn eigen beeld moeten kijken dat door het water wordt weerspiegeld. Dat is een forse straf, want vanaf dan kijkt hij naar een eendimensionaal, door het water gespiegeld zelfbeeld en zijn er helemaal geen anderen meer in zijn bestaan. Begrijpelijk dat Narcissus zich op een gegeven moment in de rivier werpt om zich te verdrinken; hij zal het platte beeld van zichzelf op een gegeven moment wel zijn gaan haten en het leven als zinloos hebben ervaren. In deze mythe is de straf voor overmatige zelfgenoegzaamheid dus bepaald geen oneindig feest waarop de narcist prettig zwelgt in zijn of haar 'eigenliefde'.

Aan cliënten of hun naasten leg ik het vaak als volgt uit: 'Narcisme is geen ziekte waardoor je verliefd naar je spiegelbeeld blijft staren. De tragiek van narcisme zit 'm in het gevoel dat jij de enige bent die jouw ware zelf kan zien.' Als de cliënt in de loop van de therapie zicht heeft gekregen op zijn narcisme,

formuleer ik het weer anders: 'Om de eenzaamheid dragelijk te maken, heb jij je in jouw binnenwereld boven iedereen geplaatst. Als je dan toch alleen bent, dan maar aan de top. Om deze manier van relaties hebben in stand te houden, ben je steeds op zoek naar erkenning en bewondering. Dat maakt krenkingen zo pijnlijk; ze raken aan de eenzaamheid die verborgen moest blijven.'

De term narcisme is tegenwoordig behoorlijk ingeburgerd en heeft sinds 1914 de verschillende betekenissen en associaties gekregen die ik hierboven noemde. In dit eerste hoofdstuk ga ik op zoek naar helderheid over het begrip narcisme door de vraag te stellen of allerlei opvattingen over narcisme nog wel verband houden met de Narcissus-mythe. De conclusie aan het eind van dit hoofdstuk zal zijn dat het gebruik van de term narcisme bijstelling behoeft.

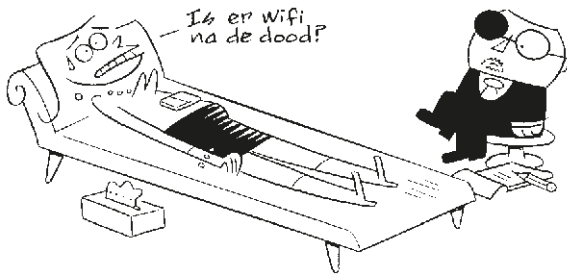
## **Narcisme, de maatschappij en selfies**

In de jaren '60 werd op brede schaal door wetenschappers en journalisten de maatschappij als narcistisch bestempeld, precies zoals dat nu ook weer gebeurt (Lunbeck, 2014). In 1978 maakte Christopher Lasch furore met zijn tirade *The culture of narcissism*. Hij fulmineerde tegen de *flower power*-beweging, ontkerkelijking, de vrije seksuele moraal, drugsgebruik, ongehuwd samenwonen en wat niet al meer. In de Verenigde Staten speelde in die tijd ook het verzet tegen de oorlog in Vietnam en de burgerrechtenbeweging. Lasch was de spreekbuis van velen die meenden dat de Verenigde Staten, vooral Californië, in een vrije val waren geraakt. Hij constateerde dat er een nieuwe orde heerste met een niet te stillen verlangen naar directe behoeftebevrediging, niet alleen van de noodzakelijke behoeften voor het dagelijks

leven, maar van alles wat je je maar kan wensen. De tot dan toe heersende mores van uitstellen van behoeftebevrediging, leven in kleine sociale verbanden en aanpassen aan de sociale orde vielen weg. Dat is de orde die Bas Heijne (2016) recent beschreef in zijn essay *Het onbehagen*, en die hij node mist.

In diezelfde tijd gaf Daniel Bell (1976), hoogleraar aan Harvard University, een andere verklaring voor deze maatschappelijke verandering, eentje waarvoor hij de term narcisme niet nodig had: de nieuwe orde is gewoon een uitvloeisel van het kapitalisme, waarin individualisme cultureel het hoogste goed is, verpakt in de heilige graal van zelfverwerkelijking en zelfvervulling. De Nederlandse hoogleraar Jan Derksen (2007) refereert in *Zijn we wel narcistisch genoeg?* ook aan dit economische aspect. Dit materialistisch consumentisme wordt weerspiegeld in het economische uitgangspunt 'aanbod scheidt vraag.' Nieuwe producten worden als het ware vormgegeven om vlak na verschijnen alweer verouderd te kunnen zijn. Steeds worden kleine verbeteringen geïntroduceerd, zodat moderne en uitstekende producten oud lijken ten opzichte van wat nieuw is. Ik kan me eerlijk gezegd niet voorstellen dat mijn kwaliteit van leven beter is als mijn iPhone twee millimeter dunner is en afgeronde hoeken heeft; dat gaat er bij mij niet in. In dergelijke situaties is het consumentisme waarschijnlijk verweven met het psychologische concept van het narcisme van de kleine verschillen: objectief gezien nauwelijks waarneembare verschillen worden uitvergroot alsof ze juist het verschil maken. Het koesteren van die kleine verschillen geeft de illusie dat wie daarin voorop loopt, zichzelf optimaal verwezenlijkt. Vandaar dat het toch belangrijk is de nieuwste iPhone te nemen als het abonnement is afgelopen, hoewel de 'oude' het nog prima doet.

In dagbladen en psychologische tijdschriften wordt veel geschreven over narcisme als vloek van deze tijd, maar



ook de wetenschap duikt in het verband tussen nieuwe maatschappelijke fenomenen en narcisme. Zo verscheen in 2015 Amerikaans en Pools onderzoek naar het verband tussen het *posten* van selfies en narcisme in een groep met overwegend twintigers (Sorokowski e.a., 2015; Fox & Rooney, 2015). Geestige uitkomst was dat er vooral bij mannen een (zwak) verband was tussen het aantal selfies en narcisme, maar dit gold niet voor vrouwen. Vrouwen *posten* weliswaar meer selfies dan mannen, maar dat staat los van hun narcismescore. Het ingewikkelde van deze uitkomsten is dat in deze onderzoeken narcisme vooral werd gedefinieerd door zijn extraverte kanten, zoals leiderschap, aan jezelf genoeg hebben, het zoeken van bewondering en ijdelheid. In een andere studie werd onderzocht waarover mensen op Facebook rapporteren in relatie tot persoonlijkheidseigenschappen (Marshall e.a., 2015). Mensen met lage zelfwaardering geven eerder een update over liefdesrelaties, terwijl consciëntieuze mensen eerder over hun kinderen *posten*. Mensen met een hogere score op een narcismeschaal *posten* vaker over wat ze bereikt hebben, hun dieet en trainingsprogramma's.

Als we dergelijke onderzoeksresultaten met de Narcissusmythe vergelijken, dan is de overeenkomst dat er sprake is van een sterk op zichzelf gericht zijn: het onbepert willen bevredigen van zowel emotionele als materialistische

behoefden. Maar het lijkt mij veel meer te gaan over door-  
geschoten individualisme dan over narcisme. Om opnieuw  
de term van Kunneman te gebruiken: inderdaad staat in  
het huidige tijdsgewricht het dikke-ik bovenmatig centraal.

## Narcisme als scheldwoord

Iemand uitschelden met een psychische ziekte is in het  
Nederlandse taalgebied schering en inslag. Mannen maken  
we uit voor 'autist' of 'narcist', en vrouwen voor 'borderliner'  
of 'hysterica'. Dergelijke etiketten kun je in een ruzie met je  
partner of een roddel altijd 'goed' gebruiken om je mening  
over iemand kracht bij te zetten. Misschien juist ook als  
iemand echt voldoet aan de kenmerken van die psychische  
ziekte. Maar zoals Jim van Os, die ik in het voorwoord  
aanhaalde, benadrukt: dan reduceren we iemand tot een di-  
agnose, en dat is een hautaine ingreep in iemands identiteit.

Als we in het dagelijkse taalgebruik iemand voor narcist  
uitmaken, hebben we het meestal over de kwaadaardige  
persoon die zichzelf ten koste van anderen voorop stelt.  
Dan verwijzen we naar de narcistische-persoonlijkheids-  
stoornis uit het *Handboek voor de classificatie van psychische  
stoornissen*, oftewel de *DSM-5* (APA, 2014). Wie met een  
onwelwillende blik naar de ander kijkt, ziet vrij gemakkelijk  
gedragskenmerken van dat ziekelijk narcisme: weinig em-  
pathisch, staat graag in het middelpunt, is te zelfverzekerd,  
heeft de bewondering van anderen nodig, gebruikt anderen  
voor bevrediging van eigen behoeften, en ga zo maar door.  
Interessant trouwens dat we hier ver zijn verwijderd van de  
teruggetrokkenheid en leegte die Narcissus overspoelden na  
de straf van de goden. In het huidige gebruik als scheldwoord  
gaat het over kwaadaardig narcisme waarvoor anderen  
worden gebruikt. In de *DSM-5* is narcisme verbonden met