

**De mens in de spiegel,
het dier in de spiegel.**
Wat we kunnen leren van narcisme
Bij mensen en dieren.

Schrijver: Marja van der Laan
Coverontwerp: Marja van der Laan
ISBN: 9789465545325
© Marja van der Laan 2026.

Inhoud

Voorwoord

- 1. Wat is Narcisme.**
- 2. Kijk naar mij.**
- 3. "Ik ben de baas".**
- 4. Complimenten zijn als brandstof.**
- 5. Kritiek doet pijn.**
- 6. Eerst ben je geweldig, daarna ben je waardeloos.**
- 7. Jaloezie.**
- 8. Manipulatie.**
- 9. Gebrek aan empathie.**
- 10. Waarom dieren geen "narcisten" zijn zoals mensen.**
- 11. Een mens en een dier naast elkaar.**
- 12. Wat kunnen we hiervan leren.**

Behandelplan

Nawoord

Literatuurlijst.

Voorwoord.

Narcisme is een onderwerp waar veel over wordt gesproken, maar dat niet altijd gemakkelijk te begrijpen is.

Waarom wil iemand steeds aandacht en bewondering?

Waarom kan kritiek zoveel boosheid oproepen?

En waarom kan iemand zich eerst heel liefdevol gedragen en later ineens heel anders reageren?

Met *Het mens in de spiegel, het dier in de spiegel* wil ik deze vragen op een eenvoudige en begrijpelijke manier bekijken. Niet om mensen een etiket te geven of te veroordelen, maar om beter te begrijpen waar bepaald gedrag vandaan kan komen.

In dit boek maken we ook een bijzondere vergelijking met dieren. Dieren kunnen gedrag laten zien dat soms verrassend veel lijkt op wat wij bij mensen herkennen: aandacht zoeken, strijden om status, jaloers reageren of anderen beïnvloeden.

Toch is het belangrijk om te onthouden dat dieren geen menselijke narcistische persoonlijkheids-

stoornis hebben; we kijken vooral naar de overeenkomsten en verschillen in gedrag.

Ik hoop dat dit boek je niet alleen nieuwe inzichten geeft over narcisme, maar ook laat nadenken over jezelf, andere mensen en de bijzondere wereld van dieren.

Marja.

1. Wat is Narcisme?

Het woord **narcisme** horen we tegenwoordig vaak. Iemand wordt al snel een narcist genoemd wanneer hij erg met zichzelf bezig is, veel aandacht vraagt of weinig rekening houdt met anderen.

Maar narcisme is meer dan alleen maar ijdel zijn. Iedereen vindt het fijn om een compliment te krijgen. Iedereen wil zich soms belangrijk voelen. En iedereen kan weleens egoïstisch zijn. Dat maakt iemand nog geen narcist.

Narcisme wordt pas echt een probleem wanneer bepaalde eigenschappen heel sterk aanwezig zijn en steeds opnieuw voor problemen zorgen in het leven en in relaties.

Een persoon met sterke narcistische kenmerken kan bijvoorbeeld veel behoefte hebben aan bewondering. Hij wil graag horen dat hij goed, bijzonder of belangrijk is. Wanneer anderen hem niet de aandacht geven die hij verwacht, kan hij teleurgesteld, boos of gekwetst worden. Ook kan zo iemand zichzelf belangrijker vinden dan anderen. Hij kan het gevoel hebben dat hij recht heeft op een speciale behandeling.

Bijvoorbeeld:

"Voor andere mensen gelden die regels misschien, maar voor mij niet".

Of:

"Ik verdien meer dan jij".

Dat betekent niet dat iedere zelfverzekerde of trotse persoon narcistisch is. Zelfvertrouwen is juist gezond. Het verschil zit vaak in de manier waarop iemand met andere mensen omgaat.

Een gezond zelfverzekerd persoon kan zeggen:

"Ik ben goed in mijn werk, maar ik maak ook fouten".

Een persoon met sterke narcistische trekken kan eerder denken:

"Ik ben beter dan anderen en zij moeten dat erkennen".

Dat verschil lijkt misschien klein, maar het kan in relaties een groot verschil maken.

Een spiegel

Het woord narcisme komt uit een oud verhaal uit de Griekse mythologie.

Narcissus was volgens het verhaal een jongeman die zijn eigen spiegelbeeld in het water zag. Hij raakte zo gefascineerd door zijn eigen beeld dat hij er niet meer van los kon komen.

Het verhaal wordt vaak gebruikt als beeld voor iemand die te veel met zichzelf bezig is.
Je kunt het vergelijken met een spiegel.

Een beetje in de spiegel kijken is helemaal niet verkeerd.

Je kijkt misschien of je haar goed zit voordat je naar buiten gaat. Of je kijkt of je kleding netjes is. Maar stel je voor dat iemand de hele dag alleen maar naar zichzelf kijkt.

Dan ziet hij bijna niets anders meer.

Dat is een mooie manier om over narcisme na te denken.

Niet:

"Ik mag mezelf belangrijk vinden".

Maar:

"Ik kan bijna niet meer zien wat er bij andere mensen gebeurt".

Iedereen heeft een beetje narcisme

Dat is belangrijk om te begrijpen.

Narcistische eigenschappen zijn niet automatisch slecht.

Een kind dat zegt: **"Kijk eens hoe mooi ik kan tekenen!"** wil graag bewondering.

Dat is normaal.

Een volwassene die zegt: **"Ik ben trots op wat ik vandaag heb bereikt"**. heeft ook niets verkeerd gedaan.

Zelfvertrouwen, trots en het leuk vinden om complimenten te krijgen horen bij het leven.

Het probleem ontstaat wanneer iemand steeds afhankelijker wordt van bewondering en wanneer anderen daarvoor moeten betalen.

Bijvoorbeeld wanneer iemand anderen steeds kleiner maakt om zichzelf groter te voelen.

Dan kan er een patroon ontstaan.

Ik wil bewondering.

↓

Ik krijg die bewondering niet.

↓

Ik voel mij gekwetst.

↓

Ik word boos of onzeker.

↓

Ik geef iemand anders de schuld.

↓

Ik probeer mezelf weer groter te maken.

Dit patroon kan steeds opnieuw terugkomen.

Hoe ziet dat eruit in het dagelijks leven?

Stel dat er drie collega's zijn: Anna, Bas en Mark.

Anna krijgt een compliment van de baas.

"Anna, je hebt dit project heel goed gedaan".

Bas zegt:

"Gefeliciteerd, Anna".

Mark reageert anders.

Hij zegt:

"Zo bijzonder was het nou ook weer niet. Ik heb eigenlijk het meeste werk gedaan".

Misschien heeft Mark inderdaad veel werk gedaan. Dan hoeft zijn opmerking helemaal niet narcistisch te zijn.

Maar stel dat Mark dit **iedere keer** doet.

Als Anna een compliment krijgt, maakt hij haar prestatie kleiner.

Als iemand anders promotie krijgt, zegt hij dat die persoon geluk heeft gehad.

Als iemand succes heeft, probeert hij uit te leggen waarom dat succes eigenlijk niets voorstelt.

En wanneer Mark zelf geen compliment krijgt, wordt hij boos. Dan zien we een patroon ontstaan. Het gaat niet meer alleen om één opmerking. Het gaat om de voortdurende behoefte om zelf belangrijker te zijn.

Waarom hebben mensen bewondering nodig?

Dat is een moeilijke vraag.

Niet iedere persoon met narcistische eigenschappen is hetzelfde. Ook kunnen er verschillende redenen zijn waarom iemand zich zo gedraagt.

Bij sommige mensen lijkt het alsof ze zichzelf geweldig vinden.

Ze zeggen bijvoorbeeld:

"Ik ben de beste".

"Niemand kan wat ik kan".

"Iedereen is jaloers op mij".

Maar aan de binnenkant kan iemand toch onzeker zijn.

Dat klinkt misschien vreemd.

Hoe kan iemand zich geweldig voelen en tegelijkertijd onzeker zijn?

Toch kan dat samengaan.

Iemand kan bijvoorbeeld heel veel waarde hechten aan succes.

Wanneer hij wint, voelt hij zich geweldig.

Wanneer hij verliest, voelt hij zich heel klein.

Dan is het zelfvertrouwen afhankelijk geworden van het resultaat.

Je zou kunnen zeggen:

"Als ik win, ben ik iemand. Als ik verlies, voel ik me niets".

Dat kan een heel kwetsbaar patroon zijn.

En hoe zit dat bij dieren?

Nu wordt het interessant.

Dieren kunnen namelijk gedrag vertonen dat op sommige punten lijkt op narcistisch gedrag bij mensen.

Neem een hond.

Je zit op de bank en aait je hond.

Je hond vindt dat heerlijk.

Dan komt een tweede hond binnen.

Je geeft die tweede hond aandacht.

De eerste hond loopt er snel tussen.

Hij duwt met zijn kop tegen je hand.

Misschien gaat hij blaffen.

Misschien probeert hij de andere hond weg te duwen.

Je zou kunnen zeggen:

"Hij is jaloers!"

Dat kan inderdaad een goede beschrijving zijn van wat we zien.

Maar we moeten voorzichtig zijn.

We weten niet of de hond denkt:

"Ik ben de belangrijkste hond en ik moet ervoor zorgen dat die andere hond niet belangrijker wordt".

Dat is een menselijke interpretatie.

De hond kan reageren op aandacht, competitie, onzekerheid, eerdere ervaringen of aangeleerd gedrag.

Daarom is het beter om te zeggen:

"De hond vertoont gedrag dat op menselijke jaloezie lijkt".

Dat is iets anders dan zeggen:

"De hond heeft een narcistische persoonlijkheid".

Een pauw die pronkt

Een ander mooi voorbeeld is de pauw.

Een mannetjespauw heeft prachtige veren.

Hij spreidt zijn staart en laat deze zien aan een vrouwtje.

Van buitenaf lijkt het bijna alsof hij zegt:

"Kijk eens hoe mooi ik ben!"

Dat lijkt op een mens die graag bewondering krijgt.

Maar de pauw probeert met zijn veren vooral indruk te maken in het kader van voortplanting.

Hij hoeft niet te denken:

"Iedereen moet mij bewonderen omdat ik beter ben dan de rest".

Zijn gedrag heeft een biologische functie.
Dit laat mooi zien waarom we voorzichtig moeten
zijn met het woord narcisme bij dieren.
Gedrag kan hetzelfde lijken, terwijl de reden
erachter anders is.

Een aap en zijn positie

Bij sociale dieren wordt de vergelijking nog
interessanter.

Chimpansees leven in groepen waarin relaties,
status en samenwerking belangrijk zijn.

Een chimpansee kan bondgenoten zoeken. Hij kan
rekening houden met andere dieren en proberen
een goede positie binnen de groep te behouden.
Ook kunnen chimpansees concurreren om status.

Daar zit een overeenkomst met mensen.
Mensen zijn namelijk óók sociale dieren.
Wij letten voortdurend op onze positie.

Wie vindt mij aardig?

Wie vertrouwt mij?

Wie heeft macht?

Wie krijgt aandacht?

Wie wordt bewonderd?

Wie wordt buitengesloten?

Bij mensen is dit echter veel ingewikkelder
geworden.

Wij hebben taal.
Wij kunnen over onszelf nadenken.
Wij kunnen ons voorstellen wat iemand anders
over ons denkt.
En we kunnen daar vervolgens weer over
nadenken.

Bijvoorbeeld:

"Zij vindt mij niet goed genoeg".

Maar daarna:

**"Misschien vindt zij mij niet goed omdat zij
jaloers is".**

En vervolgens:

**"Ik moet ervoor zorgen dat iedereen ziet dat
ik beter ben".**

Zo kan één gebeurtenis uitgroeien tot een heel
ingewikkeld verhaal in het hoofd.

De mens heeft een verhaal over zichzelf

Dit is een belangrijk verschil tussen mens en dier.
Een mens heeft vaak een soort verhaal over
zichzelf.

Bijvoorbeeld:

"Ik ben slim".

"Ik ben mooi".

"Ik ben succesvol".

"Ik ben belangrijk".

Dat verhaal kan stevig zijn, maar het kan ook
kwetsbaar zijn.

Wanneer iemand met sterke narcistische trekken kritiek krijgt, kan die kritiek niet alleen over zijn gedrag voelen.

Het kan voelen alsof zijn hele verhaal wordt aangevallen.

Stel dat iemand zegt:

"Je hebt deze keer een fout gemaakt".

Een gezond antwoord kan zijn:

"Dat klopt. Ik zal het de volgende keer anders doen".

Maar iemand met sterke narcistische trekken kan denken:

"Hoe durf je mij te bekritisieren?"

Daarna kan hij boos worden.

Misschien geeft hij de schuld aan de ander.

Misschien zegt hij:

"Jij bent zelf veel slechter".

Zo wordt een kleine fout ineens een groot conflict.

Narcisme en empathie

Een ander belangrijk woord is **empathie**.

Empathie betekent dat je probeert te begrijpen wat een ander voelt.

Stel dat je vriend of vriendin verdrietig is.

Je hoeft niet precies hetzelfde te voelen.

Maar je kunt wel zeggen:

"Ik zie dat je verdriet hebt. Ik ben er voor je".

Bij sterke narcistische problematiek kan iemand moeite hebben om voldoende aandacht te hebben voor de gevoelens en behoeften van anderen. Dat betekent niet dat zo iemand helemaal geen emoties of liefde kan voelen.

Ook mensen met narcistische trekken kunnen verdriet hebben, liefde voelen en gehecht raken. Het probleem zit vooral in het terugkerende patroon waarin de eigen behoeften en het eigen zelfbeeld heel veel ruimte innemen.

Kunnen dieren empathie hebben?

Ook hier moeten we voorzichtig zijn.

We weten dat veel dieren sociaal gedrag vertonen.

Een hond kan bijvoorbeeld naar iemand toe gaan wanneer die persoon verdrietig is.

Apen kunnen elkaar na conflicten weer opzoeken.

Olifanten vertonen gedrag dat door onderzoekers in verband wordt gebracht met zorg en sociale betrokkenheid.

Dat zijn interessante gedragingen.

Maar we moeten niet automatisch zeggen:

"Het dier voelt precies hetzelfde als een mens".

We kunnen gedrag observeren.

Wat er precies in het hoofd van het dier gebeurt, weten we veel minder zeker.

Daarom is het verstandig om dieren niet zomaar menselijke persoonlijkheidsstoornissen toe te schrijven.

Narcisme is geen excuus.

Er is nog een belangrijk punt.

Wanneer we begrijpen waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt, betekent dat niet dat we alles moeten accepteren.

Stel dat iemand jou voortdurend kleineert.

Hij zegt:

"Jij kunt niets".

"Niemand vindt jou leuk".

"Zonder mij ben je niets".

Misschien heeft die persoon zelf grote onzekerheden.

Dat kan helpen om zijn gedrag te begrijpen.

Maar het betekent niet:

"Dus ik moet dit maar blijven accepteren".

Je mag grenzen stellen.

Je mag afstand nemen.

Je mag zeggen:

"Zo wil ik niet behandeld worden".

Begrijpen en grenzen stellen kunnen dus prima samen.

Waarom deze vergelijking met dieren interessant is.

Door naar dieren te kijken, kunnen we soms beter begrijpen welke onderdelen van gedrag heel oud zijn.

Aandacht zoeken is oud.

Competitie is oud.

Samenwerken is oud.

Status is oud.

Jaloezie en rivaliteit hebben ook diepe biologische wortels.

De mens heeft daar vervolgens iets bijzonders bovenop gebouwd:

zelfbewustzijn.

Wij kunnen nadenken over onszelf.

Wij kunnen onszelf vergelijken met anderen.

Wij kunnen nadenken over het verleden en de toekomst.

En wij kunnen ons afvragen:

"Wat vinden anderen van mij?"

Dat maakt menselijk gedrag ontzettend ingewikkeld.

Een eenvoudige vergelijking.

Je kunt het zo onthouden:

Het dier:

"Ik wil de aandacht".

De mens:

"Ik wil de aandacht omdat het mij laat voelen dat ik belangrijk ben".

De mens met sterke narcistische trekken:

"Ik moet voelen dat ik belangrijk ben. Als jij mij niet bewondert, bedreigt dat mijn beeld van mezelf".

Dat is een groot verschil.

Bij het dier zien we vooral het gedrag.

Bij de mens kunnen daar gedachten, herinneringen, schaamte, onzekerheid, verwachtingen en een ingewikkeld zelfbeeld achter zitten.

Tot slot.

Narcisme is dus niet simpelweg:

"Ik vind mezelf leuk".

Een gezond gevoel van eigenwaarde is juist belangrijk.

Het probleem ontstaat wanneer de behoefte om belangrijk, speciaal of bewonderd te zijn zo sterk wordt dat andere mensen daardoor steeds minder ruimte krijgen.

Bij dieren zien we soms gedrag dat daarop lijkt. Dieren kunnen aandacht zoeken, concurreren, status nastreven en reageren op sociale veranderingen.

Maar dat betekent niet dat dieren dezelfde narcistische persoonlijkheidsstoornis hebben als mensen.

Misschien kunnen we daarom beter spreken over een **spiegel**.

Wanneer we naar dieren kijken, zien we soms stukjes gedrag die we ook bij onszelf herkennen. En wanneer we naar mensen kijken, zien we hoe ingewikkeld diezelfde sociale eigenschappen kunnen worden.

De belangrijkste vraag is uiteindelijk niet:

"Wie is de narcist?"

Maar:

"Wat gebeurt er wanneer iemand zo sterk met zichzelf bezig is dat hij de ander niet meer goed kan zien?"

Dat is de vraag die ik in de volgende hoofdstukken verder gaat uitleggen.

2. Kijk naar mij.

"Zie je mij?"

Het is een simpele vraag, maar voor sommige mensen is deze vraag bijna de hele dag aanwezig. Niet letterlijk natuurlijk.

Ze zeggen misschien niet steeds:

"Kijk naar mij!"

Maar hun gedrag kan wel steeds die boodschap geven.

Ze willen aandacht.

Ze willen gehoord worden.

Ze willen bewondering.

Ze willen dat anderen zien wat ze hebben bereikt.

En wanneer de aandacht naar iemand anders gaat, kunnen ze dat moeilijk verdragen.

Dat betekent niet dat iedereen die graag aandacht krijgt narcistisch is. Iedereen vindt aandacht prettig. Een kind dat zegt:

"Mama, kijk wat ik kan!"
doet iets heel normaal.

Een voetballer die blij is nadat hij een doelpunt heeft gemaakt, mag daar trots op zijn.

Een moeder die vertelt dat haar kind een diploma heeft gehaald, mag daar trots op zijn.
Aandacht en trots horen bij het leven.

Het wordt pas problematisch wanneer iemand **voortdurend aandacht nodig heeft om zich goed over zichzelf te voelen** en anderen daarvoor steeds minder ruimte krijgen.

Het podium

Stel je voor dat het leven van sommige mensen voelt als een podium.

Ze staan graag in het midden.

De anderen zitten in het publiek.

Wanneer iedereen kijkt, voelt het goed.

Wanneer mensen klappen, voelt het nog beter.

Maar wanneer niemand kijkt, kan er iets veranderen.

Het podium voelt ineens leeg.

Daarom probeert iemand misschien opnieuw de aandacht te krijgen.

Hij vertelt een verhaal.

Hij maakt een grap.

Hij vertelt hoe goed hij iets heeft gedaan.

Hij begint over zijn nieuwe auto.

Of hij vertelt hoe bijzonder zijn leven is.

Op zichzelf is daar niets verkeerd aan.
Maar stel dat iemand tijdens ieder gesprek het
onderwerp naar zichzelf terugbrengt.

Jij vertelt:

"Ik heb vandaag een moeilijke dag gehad".

Hij/Zij antwoordt:

**"Dat valt wel mee. Ik heb pas echt een
moeilijke dag gehad".**

Jij vertelt:

"Ik heb een nieuwe baan".

Hij/Zij zegt:

"Dat stelt niets voor. Ik verdien veel meer".

Jij vertelt:

"Mijn dochter is afgestudeerd".

Hij/Zij zegt:

"Mijn kinderen doen het nog veel beter".

Dan gaat het gesprek niet meer over jou.

Het gaat steeds terug naar hem.

Aandacht is niet hetzelfde als liefde

Dit is een belangrijk verschil.

Een mens kan aandacht krijgen zonder liefde te
voelen.

En iemand kan van je houden zonder voortdurend
aandacht aan je te geven.

Toch kunnen sommige mensen aandacht ervaren
als bewijs van liefde.

"Als je van mij houdt, moet je naar mij luisteren".

"Als je mij belangrijk vindt, moet je mij voorrang geven".

"Als je mij niet bewondert, geef je niet om mij".

Dan wordt aandacht een soort bewijs.

Hoe meer aandacht, hoe beter.

Hoe minder aandacht, hoe slechter het gevoel.

Daar kan een probleem ontstaan.

Een voorbeeld uit een relatie

Stel dat Karin en Peter een relatie hebben.

Karin komt thuis van haar werk.

Ze vertelt:

"Vandaag heeft mijn baas gezegd dat ik mijn werk goed doe".

Peter reageert:

"Dat is fijn".

Karin glimlacht.

Daarna zegt Peter:

"Maar weet je wat ik vandaag heb gedaan?"

En hij vertelt twintig minuten over zichzelf.

De volgende dag probeert Karin opnieuw iets te vertellen.

Peter kijkt ondertussen op zijn telefoon.



Karin vraagt:

"Luister je eigenlijk wel?"

Peter zegt:

"Ja hoor".

Maar hij luistert nauwelijks.

Wanneer Karin later zegt:

"Ik zou het fijn vinden als je wat meer naar mij luistert".

Dan kan Peter boos worden.

"Ik doe toch genoeg voor jou?"

Of:

"Jij bent altijd aan het klagen".

Hier gebeurt iets belangrijks.

Karin vraagt niet om bewondering.

Ze vraagt om **aandacht en verbinding**.

Peter ervaart haar vraag misschien als kritiek.

Daardoor ontstaat ruzie.

Waarom kan aandacht zo belangrijk worden?

Bij sommige mensen is aandacht sterk verbonden met hun zelfbeeld.

Wanneer anderen zeggen:

"Wat ben jij goed!"

kan dat voelen als:

"Ik ben goed".

Wanneer anderen zeggen:

"Wat ben jij bijzonder!"

kan dat voelen als:

"Ik ben iemand die ertoe doet".

Maar wanneer niemand iets zegt, kan er twijfel ontstaan.

"Ben ik nog wel belangrijk?"

Daarom kan iemand steeds opnieuw bevestiging zoeken.

Een compliment geeft even een goed gevoel.

Maar dat gevoel kan weer verdwijnen.

Dan is er opnieuw een compliment nodig.

Het kan daardoor een beetje lijken op een lege emmer.

Je giet er water in.

De emmer is even vol.

Maar het water loopt er weer uit.

Dus moet je opnieuw vullen.

"Kijk eens wat ik heb!"

Aandacht hoeft niet altijd over een persoon zelf te gaan.

Het kan ook gaan over spullen.

Een grote auto, een mooi huis, dure kleding, een

belangrijke baan, een bekende vriend, een

vakantie, een prijs, een diploma of een succesvolle partner.