

‘Het lijkt wel of iedereen om aandacht en bewondering roept tegenwoordig. Zijn we dan allemaal narcistisch geworden?’



Eddie Brummelman, psycholoog en onderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam:

‘Narcisme is in de jaren 80 opgenomen in de *DSM* (het boek dat psychiaters gebruiken om stoornissen te diagnosticeren, nvdv). Daarom gaan we ervan uit dat narcisme een stoornis is, die overigens maar bij zes procent van de bevolking voorkomt. Ons onderzoek laat echter zien dat narcisme ook een persoonlijkheidstrekk is waar veel mensen, in meerdere of mindere mate, kenmerken van hebben en mee worstelen. Er is dus een onderscheid tussen de trek en de stoornis. De stoornis kan enkel door een arts gediagnosticeerd worden, aan de hand van symptomen en een persoonlijk gesprek.

Er wordt soms gesuggereerd dat de selfiecultuur narcisme in de hand heeft gewerkt, maar dat is niet zo. Social media hebben narcisten alleen een veel ruimer podium gegeven. Het klopt wel dat narcisten vaker selfies zullen posten en dat meer selfies posten wellicht de verdere ontwikkeling van narcisme in de hand kan werken. Maar het toenemen van narcistische kenmerken is eigenlijk ouder dan dat. Het is gegroeid uit de *Self-Esteem Movement*, opgezet in California in de jaren 70. Die ging ervan uit dat veel maatschappelijke problemen van die tijd – angst, depressie, agressie, geweld – voortkwamen uit een lage zelfwaardering. ‘Laten we onze kinderen veel complimenten geven,’ dachten ze, ‘dan lossen die problemen zich op.’ Op zich geen gek

idee, alleen bleek die beweging niet tot zelfwaardering te leiden, maar wel tot narcisme. **Zelfwaardering gaat erom dat je jezelf accepteert zoals je bent als persoon. Narcisme gaat erom dat je jezelf beter vindt dan anderen en dat je een enorme behoefte voelt dat anderen die superioriteit in jezelf erkennen.** Voortdurende complimenten maken niet dat kinderen zichzelf oké vinden, maar wel dat ze denken dat ze specialer zijn dan de rest, én dat ze dat telkens te bewijzen hebben. En dat cre-

langer je een narcistisch iemand kent, hoe minder aardig je ze gaat vinden. Dus stappen narcistische mensen vaak over naar nieuwe vrienden, collega’s, enzovoort. Het is een pijnlijk parcours.

Goed nieuws is dat je er – in tegenstelling tot wat vaak gedacht werd – iets aan kan doen: onderzoek heeft aangewezen dat zelfs mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis de diagnose weer kunnen kwijtraken. Vaak heeft dat te maken met het aangaan van diepe relaties. Als je ontdekt dat je echt gewaardeerd wordt, heb je minder de neiging jezelf koste wat het kost op een voetstuk te plaatsen. Dat biedt perspectieven. Sinds de jaren 60 is onze samenleving steeds individualistischer en competitiever geworden. Veel dingen die we doen en denken in onze samenleving houden narcisme in stand. Dat wetende kunnen we nadenken over welke boodschappen we willen meegeven: wie vinden we waardevol in de samenleving? Geven we alleen waardering aan mensen die zich op de borst kloppen of ook aan mensen die minder opvallen? Het is belangrijk ons uit die sociale vergelijking te halen. Alles wat ons helpt daaruit los te komen, kan helpen om de aanwezigheid van narcisme in onze samenleving te minderen.’

‘Onderzoek laat zien dat narcisme een persoonlijkheidstrekk is waar veel mensen, in meerdere of mindere mate, kenmerken van hebben en mee worstelen’

eert problemen. Want als het allemaal meezit, voelen narcisten zich prima over zichzelf. Vaak maken ze ook een uitstekende eerste indruk. Maar gaandeweg voelen ze angst en stress over de vraag of anderen die superioriteit in hen echt wel zien. Ze gaan manipuleren om die bewondering te krijgen, en krijgen ze die niet, worden ze agressief. Hoe



MEER LEZEN?

Bewonder mij! Overleven in een narcistische wereld, Eddie Brummelman (Nieuwezijds, 2019)