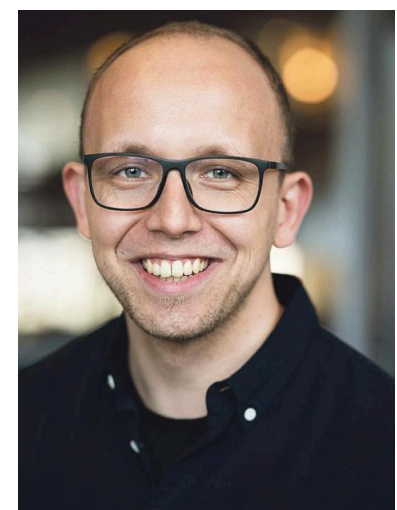


Veel meer mensen dan gedacht hebben narcistische trekken



Auteur Eddie Brummelman.



ILLUSTRATIE MIEKE VAN ZUIJLEN

# Zoektocht naar complimenten en erkenning

**S**impel gezegd, en dit klopt wel met die oude Narcissus: een narcist is iemand die nogal vol is van zichzelf. Sterker nog, onderzocht Brummelman, een echte narcist voelt zich verheven boven anderen. Hij of zij denkt echt beter te zijn dan iemand anders, of iets beters te kunnen dan iemand anders. Het is lang niet altijd zo dat die persoon er ook daadwerkelijk beter in is, maar dat denkt hij of zij wel. „Het grote verschil met het beeld van Narcissus is dat uit mijn onderzoek blijkt dat narcisten niet alleen maar met zichzelf bezig zijn. Ze zijn juist met anderen bezig: ze zoeken bevestiging om zich goed te voelen over zichzelf. Dus ze leggen hun zelfwaardering als het ware buiten zichzelf. Ze willen graag complimenten en erkenning. 'Zien jullie wel hoe goed ik dat heb gedaan?' Ze hebben dus anderen nodig om zich goed te voelen en ze zijn ook vaak heel erg bezig met hoe ze zich tot anderen verhouden.”

**Geen testje**

Er is geen testje om te kijken hoe narcistisch iemand is. Maar Brummelman ontdekte wel wat dingen

die vaak terugkwamen in zijn onderzoek. Narcisten zijn iets vaker man dan vrouw. En relatief vaker te vinden in leidersfuncties, ze vinden het fijn als mensen tegen hen opkijken. Ook zijn narcisten bijvoorbeeld in de media te vinden, het liefst staan ze dan voor de camera. Ze zijn vaak charmant. „Ze zijn meestal ijdel en weten hoe ze zichzelf het beste kunnen presenteren. Ook weten narcisten vaak hoe ze het best op een foto moeten staan, bijvoorbeeld.” Vaak hebben mensen met veel narcistische trekken ook meer met status. „Je zal ze eerder met merkleding zien, of met een duur accessoire, puur om te laten zien dat ze dat kunnen betalen.” Narcisten zijn vaker op Instagram of Facebook te vinden, waar ze dan veel over zichzelf plaatsen. Daarnaast hebben ze vaak ook meer vrienden en meer 'likes' op foto's. Ook omdat ze dus goed weten hoe ze zich moeten presenteren. Brummelman raakte geboeid door deze karaktereigenschap en deed er jaren onderzoek naar. „Ik ben altijd al gefascineerd geweest door narcisme en wilde graag handvaten bieden aan anderen om deze trek beter te begrijpen. Zo kwam het boek tot stand. Mijn boek heb ik zo geschreven, dat dit voor iedereen

toegankelijk is. Ook als je geen psycholoog bent.” Volgens de onderzoeken is er een groot verschil tussen zelfwaardering en narcisme. „Iemand kan heel erg tevreden zijn met zichzelf, zonder zich beter te voelen dan iemand anders. Dat is het grootste verschil tussen narcisme en zelfwaardering.” Dit onderzoek is onder meer gebleken dat wie warme, hechte relaties heeft, bijvoorbeeld een paar beste vrienden en/of een goede relatie, vaak ook meer zelfwaardering voelt. „Als andere mensen jou accepteren leer je jezelf accepteren.”

**Toename**

Brummelman ziet in deze tijd een duidelijke toename van het aantal personen met narcistische trekken. Dit komt mede doordat ouders in de jaren zeventig een nieuwe manier van opvoeden begonnen te omarmen. „Destijds kwam in Amerika de 'self-esteem movement' opzetten, die ervan uit ging dat allerlei maatschappelijke problemen als drugsgebruik of geweld voortkwamen uit lage zelfwaardering. De oplossing leek zo simpel: kinderen meer complimenten geven. Je kind op een voetstuk zetten.” Volgens Brummelman kan deze manier van opvoeden narcistische

trekken in een persoon aantakken. „Narcisme is deels aangeboren, maar kan worden aangewakkerd door zo'n overwaarderende opvoeding.”

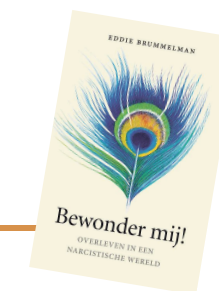
**Niet vergelijken**

Hoe moeten ouders het dan doen? „Natuurlijk mag je je kind regelmatig complimenten geven. Maar vergelijk je kind niet telkens met anderen. Laat weten dat je het kind waardeert, om wie hij of zij is. Uit onderzoek is gebleken dat zulke ouderlijke warmte ervoor zorgt dat kinderen een gezonde zelfwaardering ontwikkelen. Dat is iets anders dan narcistisch zijn.” Als we eerlijk zijn: zo sympathiek klinken narcisten niet. „Nee, de meeste mensen houden niet zo van narcisten. Of dit alleen in Nederland zo is, met onze 'doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg'-mentaliteit? Dat weet ik niet. Ik heb het idee dat wereldwijd narcisten niet zo geliefd zijn. Het is ook niet zo gek, ze zijn bijvoorbeeld niet echt met de gevoelens van anderen bezig. Ze vinden het belangrijker om boven anderen uit te steken dan om warme, hechte relaties met anderen te smeden. Hun borstklapperij schrikt anderen af.” Brummelman zelf heeft juist door

zijn jarenlange onderzoek meer sympathie gekregen voor deze personen. „Narcisten zijn voortdurend op zoek naar bewondering, maar komen met lege handen te staan. Ze hebben meestal kortdurende relaties, weinig hechte vriendschappen. Als je altijd bevestiging zoekt buiten jezelf om, en altijd naar anderen kijkt, is het moeilijk tevreden te zijn met jezelf. Want er is altijd wel iemand die het beter kan dan jij. Er is altijd wel een stap hoger in je carrière, je bent er nooit.” Als narcisten het gevoel hebben dat ze telkens niet gewaardeerd worden, kunnen ze op wraak uit zijn of heel verzuurd raken. We kunnen ook wat leren van mensen die heel narcistisch zijn, legt de onderzoeker uit. „Narcisten weten een verpletterende eerste indruk te maken. Ook bij sollicitaties krijgen ze eerder de baan, omdat ze geloven dat ze beter zijn dan iemand anders. Als je dat echt gelooft, straal je ook een bepaalde zelfverzekerdheid uit, die we allemaal wel kunnen gebruiken op sommige momenten.” Is er voor mensen met narcistische karaktertrekken hoop op een gelukkig leven? Absoluut, denkt Brummelman. „Ook voor deze mensen is mijn boek juist interes-

sant. Want je hebt ook veel mensen die merken dat ze narcistische trekken hebben en daar last van hebben. Ze kunnen leren zich minder te vergelijken met anderen, om hechte relaties aan te gaan. Zo kunnen ze toewerken naar gezonde zelfwaardering.”

Merlin Mulder



**Winnen?**

Het boek 'Bewonder mij! Overleven in een narcistische wereld', is verkrijgbaar bij de boekhandel. De uitgever is Nieuwezijds en het boek kost 20 euro. Meer weten over narcisme? Slim mag drie boeken weggeven. Stuur een mailtje naar: [bijlagereactie@hollandmediacombinatie.nl](mailto:bijlagereactie@hollandmediacombinatie.nl) met daarbij de reden waarom u een boek verdient.

Nico van Straalen

**Einstein** Rijke ruimte

De ruimte lijkt vooral leeg, maar herbergt een niet voor te stellen hoeveelheid schatten. Zoals lood, goud, platina en diamantachtige verbindingen. Met name bij botsingen tussen sterren komen zulke materialen in grote hoeveelheden vrij.



## Wat je al niet moet doen om een wisent te zien

Er zijn ongeveer vijfhonderd wisenten in Polen en ik heb er twee van gezien, best wel een unieke ervaring want wanneer zie je nou wisenten in het wild? Wisent is de Europese bizon, het grootste zoogdier van Europa, uitgestorven in het wild aan het begin van de twintigste eeuw, maar gered dankzij een succesvol herintroductieprogramma. Om ze in het wild te zien moet je naar het natuurgebied Białowiez a, in het noordoosten van Polen. Tijdens de drie dagen dat ik daar was zetten we alles op alles om ze te spotten, in afgelegen gebieden, 's morgens vroeg om half vijf, 's avonds bij zonsopgang, maar het lukte pas op de derde dag. We zagen die dag ook nog een eland rondscharrelen aan de oever van het Siemianówka-meer, een prachtige verschijning, dus de vreugde van uw bioloog kon niet op.

**Een uitgekend fokprogramma zorgde voor een nieuwe populatie**

Het Białowiez a-park is een oerbos, het oudste bos van Europa, waar je nog eiken kunt aantreffen van 300 tot 400 jaar oud. Dankzij het feit dat de Poolse adel en zelfs de Russische tsaar het gebied beschouwden als privé-jachtterrein is het bos behouden gebleven en niet gekapt ten behoeve van de landbouw. Maar in de chaotische periode aan het begin van de twintigste eeuw toen Polen verdeeld was onder het Duitse, Russische en Oostenrijkse rijk viel de bescherming van Białowiez a weg. Door jacht en stroperij stierf in 1919 de laatste bizon. Ook de populatie in de Kaukasus, die tot een aparte ondersoort gerekend wordt, is volledig uitgestorven. Na de eerste Wereldoorlog begonnen pogingen om het prachtige dier weer te introduceren, maar hoe doe je dat? De Polen wilden geen Amerikaanse bizons importeren want die behoren tot een andere soort. Van de Europese wisent reesterde nog één stier van de Kaukasische ondersoort in een Duitse dierentuin en een aantal koeien van de Poolse ondersoort in andere dierentuinen. Met een uitgekend fokprogramma werd een nieuwe populatie van wisenten gecreëerd die in 1951 uitgezet werd in Białowiez a. De huidige dieren zijn afkomstig van slechts zeven voorouders, maar kennelijk hebben ze van de geringe genetische variatie geen last, want ze huppelden vrolijk voor mijn verrekijker. Interessant is dat de wisenten van Białowiez a actief beheerd worden. Er worden geregeld dieren afgeschoten om de populatie gezond te houden. Ik moest denken aan de krampachtige discussie in Nederland over het afschieten van grote grazers in de Oostvaardersplassen. Als zelfs in het oerbos Białowiez a de populatie grote grazers beheerd wordt, waarom zouden we dan zo over ons natuurgebied? Er zijn in Białowiez a ook enkele honder-

den wolven (die ik jammer genoeg niet gezien heb), maar het is de vraag of wolven zulke grote dieren als wisenten kunnen controleren.

Wisenten houden van bos, waar ze het grootste gedeelte van de dag verkeren, om 's morgens en 's avonds tevoorschijn te komen in open terrein, op zoek naar vers gras. Die terreinen worden op sommige plaatsen expres open gehouden en in de wintertijd worden de wisenten daar bijgevoerd met hooi.

Eén van de open plekken waar we wisenten zochten bleek pal aan de Wit-Russische grens te liggen. Aan de rand van het terrein was een strook omgeploegd van vijftien meter breed: de buitengrens van de Europese Unie! Halverwege de grensstrook stond een grenspaal. Ik

liep naar de paal om een foto van mezelf te laten nemen tegen Wit-Russische achtergrond, maar daarvoor moest ik 75 meter door het niemandsland stappen. Er stond wel een bord in het Pools, dat het streng verboden was de grensstrook te betreden en dat de boete 500 zloty bedroeg, maar daar liep ik als rechtgeaarde Nederlander natuurlijk aan voorbij. Een eindje verderop stond een camera en ik zwaaide nog naar dat ding, niet wetend dat tien minuten later de grenspolitie ons al gevonden had. Gearresteerd en 500 zloty dokken! Je moet er wel wat voor over hebben om wisenten te zien.

