

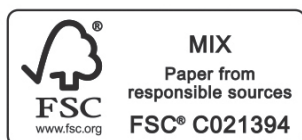
thomas erikson

# omringd door narcisten

Hoe je ervoor zorgt dat  
de ego's van anderen  
jouw leven niet verpesten

Vertaling Erica Weeda

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2021 Thomas Erikson  
Oorspronkelijke titel: *Omgiven av narcissister*  
Copyright Nederlandse vertaling: © 2021 HarperCollins Holland  
Vertaling: Erica Weeda, p/a Scandinavisch Vertaal- en Informatiebureau Nederland  
Omslagontwerp: Pete Garceau  
Omslagbewerking: Pinta Grafische Producties  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen  
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 0971 1  
ISBN 978 94 027 6451 2 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk maart 2022

Originele uitgave verschenen bij Forum, Stockholm, Zweden.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# INHOUD

Inleiding	9
DEEL EEN. NARCISME: EEN INTRODUCTIE	19
1. Wat is narcisme?	21
2. Als je iets specialer bent dan alle anderen	33
3. De rest van de donkere triade	41
4. Is het normaal om voortdurend aan jezelf te denken?	51
5. Maak kennis met Linda	65
DEEL TWEE. NARCISME: EEN VERDIEPING	71
6. Een diepere kijk in een complexe ziel	73
7. Een gecompliceerde relatie met jezelf	79
8. Emoties en narcisten – een mogelijke combinatie?	93
9. De geheime taal van narcisten	103
10. Is een beetje narcisme echt een probleem?	111
11. Manipulatie	121
12. Wie wordt het slachtoffer van de narcist?	147

13. Hoe word je een narcist?	165
14. De uitdagingen van het narcist-zijn	175
DEEL DRIE. OMGAAN MET EEN NARCIST	185
15. De uitdaging om een narcist in je naaste omgeving te hebben	187
16. Je bevrijden van een narcist	195
17. Een complete routekaart hoe je jezelf eens en voor altijd kunt bevrijden	207
18. Kun je je kwelgeest missen?	223
19. Linda, deel twee – analyse van haar gedrag	233
DEEL VIER. NARCISTISCHE CULTUUR	239
20. Als het probleem niet alleen afzonderlijke individuen betreft	241
21. Hoe een narcistische cultuur zich kan manifesteren	249
22. Een blik in de achteruitkijkspiegel – letterlijk	263
23. Agressiviteit en collectief narcisme	271
24. Hoe zijn we hier eigenlijk terechtgekomen?	287
25. Eigenwaarde – boe of bah?	297
26. Welke invloed hadden de jaren zeventig op onze ouders?	307
27. Test: Ben jij een narcist?	327
28. Jij en je rol als positieve tegenkracht	345
Tot besluit: Linda, deel drie – hoe helpen we haar verder?	359
Literatuur, bronnen, afbeeldingen	363

# INLEIDING

**‘Liefde is een ernstige vorm van krankzinnigheid.’**

PLATO

## I

Liefde kan het mooiste zijn wat een mens in zijn leven kan meemaken. Echte, oprechte, wederkerige liefde die je tot op het bot raakt. Waarvoor je hart een beetje sneller gaat kloppen en je benen trillerig worden. Het soort liefde dat je dromerig naar de horizon laat staren, vol verlangen om bij degene te zijn van wie je houdt. Liefde die maakt dat je wilt opstaan om het voorwerp van die liefde te verdedigen als er iets bedreigends opduikt.

Normaal gesproken zijn er twee mensen nodig om zo'n bodemloze bewondering te ontwikkelen voor iets wat groter is dan het leven. Maar dat is niet altijd het geval.

Een paar jaar geleden schreef ik het boek *Omringd door psychopaten*. Sinds de publicatie ervan heb ik van een verbazingwekkend groot aantal mensen de suggestie gekregen dat ik ook een boek over narcisten zou moeten schrijven. In het begin was ik helemaal niet nieuwsgierig naar het onderwerp. De belangrijkste reden was dat narcisme en psychopathie vrij nauw verwant zijn en het leek me lastig om iets wezenlijk nieuws of anders toe te voegen.

Naarmate de tijd verstreek en ik met mijn eigen zaken bezig was,

begon ik echter een paar merkwaardige verschijnselen in onze huidige samenleving op te merken. Dingen die ik eerlijk gezegd moeilijk kon begrijpen. En ik merkte dat ik allerlei vreemde kwesties ging bespreken met een heleboel mensen die dezelfde observaties hadden gedaan als ik. Fenomenen die we nog niet eerder hadden gezien, verspreidden zich onder ons.

Intussen bleven de verzoeken van verschillende belanghebbenden binnenkomen: *wanneer ga je een boek schrijven over narcisme?* Uiteindelijk kwam de vraag ook van iemand die ik niet kon weerstaan – jij weet wie je bent – en ben ik, zij het met enige tegenzin, met het onderwerp aan de slag gegaan. Maar nadat ik een grondig onderzoek had gedaan naar narcisme als begrip, realiseerde ik me dat ik plotseling het antwoord had op een hele reeks eigenaardigheden die zich in de wereld verspreiden.

De psychiatrische persoonlijkheidsstoornis narcisme is genoemd naar Narcissus (of Narkissos), in de Griekse mythologie een mooie jongeling en zoon van de riviergod Cephissus. Narcissus was zo wonderbaarlijk mooi dat wie hem maar zag, onmiddellijk verliefd op hem werd. Het probleem was dat hij tegen iedereen nee zei, ook tegen het jonge meisje Echo – waarna hij gedoemd was verliefd te worden op zijn eigen spiegelbeeld.

In één versie van de mythe – er zijn er nodeloos veel – kwijnde Narcissus weg, in zichzelf verzonken, bij de vijver waar hij zich zat te spiegelen. Uiteindelijk veranderde hij in een bloem met een gouden hart en witte bloemblaadjes, de bloem die zijn naam kreeg – de witte narcis.

Ongeacht welke mythe het meest waar is (!) – de arme Narcissus was de eerste persoon van wie we weten dat hij aan deze sterke zelfliefde leed. Maar aangezien het om een mythe gaat, denk ik dat het al een bekend probleem was in de tijd dat deze ontstond. Dat is meestal het

geval met mythen: ze beschrijven iets wat mensen al hebben opgemerkt.

En wij hebben het ook weleens gezien, jij en ik.

Mensen die onophoudelijk over zichzelf praten, beweren dat ze alles weten, alles kunnen, alles gezien en gedaan hebben; die menen recht te hebben op het beste wat het leven te bieden heeft, die vinden dat ze beter, mooier, succesvoller zijn dan anderen; die vijfhonderd foto's van zichzelf nemen, met veel moeite de beste uitkiezen en boos worden als te weinig anderen hun foto mooi vinden. Dit zijn de mensen die altijd hip willen zijn, die het belangrijk vinden om gezien te worden en veel moeite lijken te willen doen om echt op te vallen. Ze raken van streek als ze geen succes hebben en worden veeleisend en gaan kinderlijk mokken als dingen niet lopen zoals zij willen.

Zulke mensen zijn toch niets nieuws, denk je misschien. Vroeger dachten we vooral: wat een lastpost! Tegenwoordig trekt bijna niemand nog een wenkbrauw op. Het is dagelijkse kost geworden.

Gezinnen die zich diep in de schulden steken om hun burens te overtroeven. Ouders die hun kinderen wijsmaken dat ze kunnen worden wat ze maar willen, omdat ze van nature fantastisch zijn. Influencers die er alleen op uit zijn op sociale media met het nieuwste van het nieuwste gezien te worden. Hoelang gaat dat al zo?

Scholieren die denken dat ze niet hoeven te studeren, omdat ze alles al weten. De schoolprestaties dalen, hoewel de normen voortdurend naar beneden worden bijgesteld. Gezinnen waar iemand met weinig of geen levenservaring aan het hoofd staat. Tieners die beslissen waarnaartoe het gezin op vakantie gaat. Moeders die voor hun tiener een duurdere auto kopen dan die waarin ze zelf rijden.

Studenten die, in plaats van in debat te gaan met hun ideologische tegenstanders, zich als een grote groep tegen sprekers keren die ze niet mogen, en het hun met luid geschreeuw en gegil beletten om hun stem

te laten horen. Mensen die openlijk toegeven dat ze bereid zijn alles – ja, letterlijk alles – te doen om te slagen. Te slagen in wat, kun je je afvragen.

Misschien deelnemen aan tv-realityshows die details zowel van fysieke aard als over menselijk gedrag bevatten die enkele decennia geleden iedereen de stuipen op het lijf zouden hebben gejaagd.

Wat als normaal wordt beschouwd, heeft een heel ander gezicht gekregen. De link van de bovenstaande beschrijvingen met narcisme is ongemakkelijk maar niettemin duidelijk. Alle dingen die hierboven genoemd worden, zijn duidelijke tekenen van narcistisch gedrag. Maar soms moet je een paar stappen terug doen om het patroon te zien. En dan gaat je plotseling een licht op.

Ik ben ervan overtuigd dat we elkaar moeten steunen als we zien dat dingen uit de hand lopen. Hoe eerder hoe beter uiteraard, en de meesten van ons zijn natuurlijk niet afgegleden naar het narcistische deel van onze cultuur. Als we dingen die in een gekke richting zouden kunnen leiden zo vroeg mogelijk durven aan te pakken, kunnen we misschien royaal zijn met onze tijd en helpen het patroon te doorbreken.

## II

Klinisch gediagnosticeerde narcisten maken, volgens vrij consistente psychologische getuigenissen, tussen 1 en 2 procent van de bevolking uit. Maar er is geen echte consensus over het vraagstuk. Verschillende onderzoekers komen met verschillende cijfers. Psychologen vliegen elkaar in de haren omdat ze het niet eens kunnen worden. Maar laten we zeggen één tot een paar procent. Niet erg veel, zou je denken. 1 procent is heel weinig. Het lijkt bijna een rekenfout. Aan de andere kant zou dat



betekenen dat er in het kleine Zweden, waar ik woon, ergens tussen de 100.000 en 200.000 narcisten zijn.

Op wereldschaal betekent datzelfde percentage tussen de 70 en 140 miljoen narcisten. Maar er is een cruciaal verschil tussen wat klinisch wordt aangeduid als narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) en wat narcistische *gedrag patronen* worden genoemd. Laatstgenoemde treffen we aan bij mensen die duidelijke narcistische neigingen vertonen zonder dat er sprake is van een klinische diagnose. Verderop in het boek zal ik een aantal voorbeelden geven van wat ik narcistische cultuur noem. Dat is wanneer narcistische tendensen zich op verschillende niveaus in de samenleving verspreiden. Verhoogde zelfgerichtheid is zo'n voorbeeld. Als we bepaalde internationale onderzoekers mogen geloven, ligt dát cijfer in het Westen rond de 10 procent, of misschien zelfs meer. Sommigen zeggen 15 tot 20 procent.

Laat dat percentage los op de wereldbevolking en ik begrijp het als je nu even moet gaan zitten.

Als we kijken naar wat klinisch narcisme eigenlijk is, zien we onder andere dat deze personen een onrealistisch zelfbeeld hebben, egocentrisch zijn, zichzelf als uniek beschouwen, alleen over zichzelf praten, niet ontvankelijk zijn voor kritiek of negatieve feedback, vinden dat ze zich niet aan regels hoeven te houden, en in principe alleen maar beloningen en aandacht zoeken. Alle anderen – *iedereen dus* – moeten gewoon aan de kant gaan, *want hier kom ik!*

Narcisten streven eigenlijk naar perfectie, vooral in de ogen van anderen. Ze willen dat iedereen hen ziet en ervaart als de mooiste, intelligentste, best geïnformeerde, fitste en best geklede, rijkste en allersuccesvolste en -gelukkigste persoon van de hele wereld. Het probleem is echter duidelijk: een dergelijk doel is zowel irrationeel als volstrekt onbereikbaar.

Wijdverbreid narcisme zou simpelweg niet wenselijk zijn. Maar om het probleem serieuzer aan te pakken moeten we begrijpen hoe die

ontwikkeling eruitziet. Verder moeten we waarschijnlijk nadenken over de praktische gevolgen die toenemend narcisme voor ons allemaal zou kunnen hebben. Waar ik op doel is dat we moeten beseffen *hoe groot het probleem werkelijk is*. Want als we niet weten welk probleem moet worden opgelost, hebben we geen behoefte aan een oplossing.

Lang geleden waren er geen SUV's. Vervolgens kwamen er een paar SUV's. Sommige mensen kochten ze en zaten hoog en comfortabel en veilig omdat ze een goed overzicht hadden over het verkeer (maar het zicht voor alle anderen blokkeerden) en het was een prettige gedachte dat je, mocht je een botsing krijgen met een gewone auto, je in een betere positie bevond om het er zonder kleerscheuren vanaf te brengen. Wie echter geen SUV reed, nam een groot risico, want de kans om erdoor te worden aangereden, was zeker aanwezig. De hoogste prijs voor SUV's werd dus vooral door alle andere bestuurders betaald.

Toen gingen steeds meer mensen een SUV kopen. Iedereen wilde zich namelijk veilig voelen en net zoveel overzicht hebben in het verkeer. Maar wat waren de gevolgen? Het brandstofverbruik schoot omhoog, de natuurlijke hulpbronnen werden nog meer uitgebuit, de emissies stegen... Als iedereen in een SUV zou rijden, zouden veel van de oorspronkelijke voordelen verdwenen zijn. We zijn dus in een val gelopen.

Narcisme werkt ongeveer op dezelfde manier. De daden van de narcist gaan ten koste van anderen, net zoals het leger van SUV's vooral ten koste gaat van andere weggebruikers. Een narcist kan zijn gevoel van trots behouden als hij iemand die hem beledigt een oplawaai verkoopt. En hij kan zich formidabel blijven voelen door met de eer te gaan strijken voor wat zijn kameraden bereikt hebben. Hij kan het coole imago van een player opbouwen door met een heel stel potentiële partners te daten zonder dat ze van elkaars bestaan afweten. Een narcist kan zich

geweldig en fantastisch blijven voelen, maar vrijwel alle anderen zullen eronder lijden.

Sommigen beweren dat we niet zoveel zelfingenomen egoïsten aankunnen. En dat is een interessante reflectie: hoeveel narcisme kan onze samenleving verdragen? Als het klopt dat het fenomeen zich verspreidt.

### III

*Hoe zijn we hier beland?* Dat is natuurlijk een fascinerende vraag, en er is waarschijnlijk geen alomvattend antwoord.

Sommigen geven internet en sociale media de schuld, anderen de herhaalde boodschap dat we onszelf moeten versterken en ons gevoel van eigenwaarde moeten opbouwen. Sociale media zijn oorspronkelijk gestart door mensen die goed wilden doen in de wereld, mensen met elkaar in contact wilden brengen en hun de kans wilden geven hun leven online te delen. Anderen zeggen dat we altijd al een beetje narcistisch zijn geweest, maar nu pas de middelen hebben om het zichtbaar te maken.

Er wordt niet gesproken over het feit dat ouders die met de beste bedoelingen hun kleintjes vanaf de geboorte hebben laten geloven dat ze prinsessen en wereldkampioenen zijn, in één moeite door een compacte, stroperige armada van onderpresteerders met een egofixatie hebben geschapen. Later in het boek zal ik voorbeelden laten zien van scholen waar onder andere prestaties van leerlingen met een sterk gevoel van eigenwaarde werden vergeleken met die van leerlingen met een aanzienlijk lager gevoel van eigenwaarde – en de resultaten zijn... interessant.

Natuurlijk, *één* manier is te denken dat je geweldig en succesvol bent nog voor je aan een baan begonnen bent. En het is duidelijk: misschien

is het doel van veel mensen eerder zich succesvol te *voelen* dan daadwerkelijk succesvol te *zijn*.

Waar ik over reflecteer in dit boek is dat we misschien een grens hebben bereikt van hoeveel egocentrisme goed voor ons is. Wanneer slaat een gezond gevoel van eigenwaarde om in ijdelheid en zelfgenoegzaamheid en uiteindelijk in pathologisch egoïsme?

Zelfs mensen die het risico lopen om in narcistische gedragspatronen te vervallen zonder daadwerkelijk narcistisch te zijn, hebben redenen om op hun hoede te zijn. Hoewel een narcist altijd kan binnenvallen en een kamer, een gesprek of zelfs een hele organisatie kan overnemen, zal zijn gedrag na verloop van tijd doorzien worden. De mensen om hem heen zullen hem niet meer mogen. Als de narcist niet stopt met zijn schaamteloze egocentrisme, zal de wereld reageren met: walging. Wat precies het tegenovergestelde is van wat de narcist wil bereiken, namelijk: volledige en onherroepelijke bewondering.

## IV

Voordat ik inga op de narcistische cultuur die we kunnen zien, zal ik beschrijven en voorbeelden geven van wat NPS (narcistische persoonlijkheidsstoornis) werkelijk is – een gestoorde toestand.

Dan heb ik een uitdaging voor jou en alle anderen: denk heel goed na over de richting waarin wij, als samenleving, ons moeten ontwikkelen. Wie willen we zijn? Wie wil *jij* zijn? Wat moet volgens jou je leven en je ontwikkeling sturen? Hoe wil je vanaf nu gezien worden door de mensen die je ontmoet?

We kunnen de uitgesproken narcistische weg inslaan die omzoomd is met ijdelheid, egocentrisme, oppervlakkige relaties, hebzucht, sociaal isolement, schuldgevoel en chaos.

Of we kunnen een ander pad nemen, weg van dat alles.

Een waarheid die gaat over een veel grotere vrijheid, maar ook over een uitgebreide verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid voor onszelf, ons gezin, onze kinderen, voor degenen om wie we het meest geven. Maar ook voor de hele maatschappij waarin we leven.

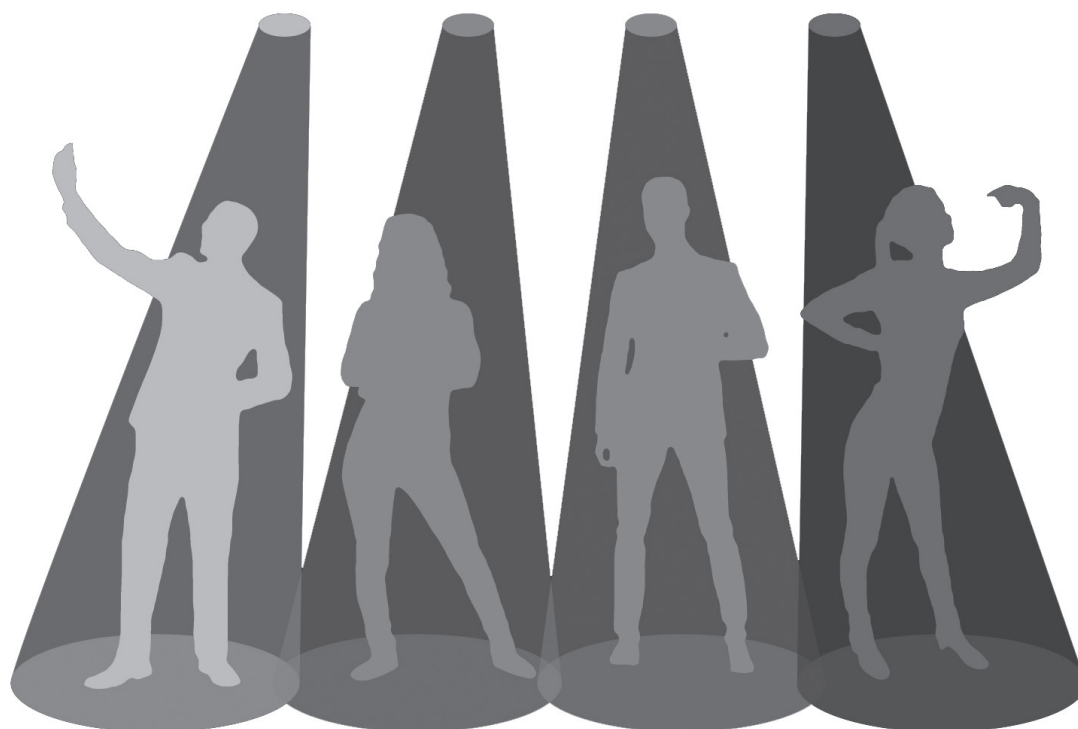
Dat pad is moeilijker te bewandelen, maar in tegenstelling tot de narcistische visie, die grotendeels een illusie is, is dit pad echt. In plaats van het utopische beeld van totale perfectie voor onszelf na te jagen, kunnen we streven naar voortdurende verbetering. Zeker, het is een reis zonder einde, maar het voordeel is dat de weg daadwerkelijk bestaat. Hij is oprecht en aanzienlijk trouwer aan jezelf.

Dat vereist één ding van ons. Van mij, van jou: we moeten stil blijven staan en gaan nadenken over deze dingen. We moeten op de rem trappen en reflecteren over kwesties die ons de rest van ons leven zullen beïnvloeden. Er is een weg voorwaarts die ons de kans biedt succes en misschien zelfs geluk te vinden door minder aan onszelf te denken en wat meer aan elkaar.

Daar gaat dit boek over.

## HOOFDSTUK 1

# WAT IS NARCISME?



**‘We houden allemaal meer van onszelf dan van andere mensen, maar geven meer om hun mening dan de onze.’**

MARCUS AURELIUS

Narcisme heeft, net als psychopathie, altijd bestaan. Het hoort bij het geslacht homo sapiens sapiens. Net zoals er stille en luidruchtige mensen zijn, ochtend- en avondmensen, mensen die van katten houden en honden haten, en hun exacte tegenpolen – zo zijn er ook narcisten. De evolutie heeft het fenomeen narcisme geschapen en het is waarschijnlijk zinloos om te piekeren over het waarom daarvan. Misschien was het een wrede grap van onze scheppers ergens in het begin der tijden. Kijk eens, we sturen ze een paar interessante uitdagingen om hun tanden in te zetten. Waarom geen Trojaans paard in menselijke vorm?

Ja, waarom niet? Als ras hebben de mensen geleden onder een lange lijst van problemen en aandoeningen van zeer uiteenlopende aard. Narcisme is slechts een van de vele voorbeelden.

Eén ding dat belangrijk is om in gedachten te houden over narcisme is dat het geen ziekte is; geen psychotische toestand, niet te vergelijken met geestesziekte. Het is niet iets wat je met medicijnen kunt bestrijden of waarmee je moet leren omgaan. Narcisme is een persoonlijkheidsstoornis. Daarom is het belangrijk te beseffen dat je het idee dat het te genezen of te behandelen is bij voorbaat kunt laten varen. Ik kom nog terug op de gebruikelijke methoden, maar narcisme is waarschijnlijk

evenmin te genezen als kleurenblindheid of het betreuenswaardige feit dat sommige mensen van The Rolling Stones houden. Het is gewoon wat het is.

De Zweedse Wikipedia zegt: ‘Betoverd door zijn eigen spiegelbeeld. Narcistische persoonlijkheidsstoornis, afgekort NPS, is een persoonlijkheidsstoornis die wordt gekenmerkt door overdreven geldingsdrang, gebrek aan zelfkennis, buitensporig gevoel van eigenwaarde, overschat zelfbeeld, een sterke behoefte om in het middelpunt van de belangstelling te staan en een gebrek aan empathie.’

Het Zweedse psychologielexicon *Psykologiguiden* zegt over narcisme: ‘Het dominante kenmerk is een opgeblazen zelfbeeld, waarbij de persoon zichzelf als groots, verheven en succesvol beschouwt.’

Net als vele andere diagnoses wordt ook deze in de omgangstaal vaak een beetje terloops gebruikt. Soms hoeft iemand op kantoor maar een beetje te veel over zichzelf te praten om als narcist te worden bestempeld. Zeker, egocentrische mensen kunnen storend zijn, en hoewel dat een van de tekenen is, zijn er nog meer.

### **Veelvoorkomende kenmerken van narcisme**

- Onrealistisch, grandioos zelfbeeld
- Ontzettend egocentrisch
- Praat alleen over zichzelf
- Voelt zich speciaal en uniek
- Arrogant en hooghartig
- Houdt ervan anderen te bekritisieren en te beoordelen
- Hoeft zich niet aan regels te houden
- Vestigt altijd de aandacht op zichzelf
- Heeft recht op het beste
- Heel gevoelig voor kritiek
- Houdt van macht en roem



Eist voortdurend bevestiging  
Toont agressiviteit als hij ondervraagd wordt  
Misleidend en manipulatief

Al deze punten kunnen worden opgesplitst in kleinere componenten, en het is zinvol om je in elk punt te verdiepen. Het kan dingen verklaren die soms niet meer dan een vaag gevoel zijn. Je hebt vast mensen ontmoet die narcisten zijn zonder dat je het weet. Er gaan gedachten door je hoofd zoals: dit voelt vreemd, en: er klopt iets niet in dit gesprek. Is er iets mis met mij? Misschien zal deze beschrijving die vragen ophelderen.

Of stel dat je hoort dat iemand een narcist zou zijn en het is niet waar, dan zal dit hoofdstuk je genoeg kennis geven om te weten welke kant het op neigt. Omdat je kunt leren de patronen te zien, ook als je geen getrainde psycholoog bent.

### **Alle kenmerken nader bekeken**

Als we elk van deze kenmerken kort bekijken, zien we dat ze eigenlijk heel goed samenhangen. Sommige overlappen elkaar zelfs zonder dat ze precies hetzelfde zijn.

### **Onrealistisch zelfbeeld**

Dit wordt ook wel een grandioos zelfbeeld genoemd. Het hebben van een onrealistisch zelfbeeld is precies wat de term al suggereert: het beeld dat je van jezelf hebt, komt niet overeen met de werkelijkheid. Onrealistisch zijn kan natuurlijk beide kanten op gaan; een zeer succesvolle persoon die zichzelf als een complete mislukking ziet, geeft zeker blijk van een onrealistisch zelfbeeld. Realistisch betekent dat iets overeenkomt met de werkelijkheid. Maar in dit geval gaat het om het exacte tegendeel. Zelfs tamelijk onsuccesvolle personen beschouwen zichzelf als echte winnaars.

Een bepaald type narcisten (dat vrij vaak psychiatrische hulp zoekt, deels voor depressieve symptomen en deels voor validatie – in tegenstelling tot andere narcisten die dat nooit zouden doen) beschouwt zichzelf als een mislukkeling. Maar het is de schuld van de hele wereld dat ze oneerlijk behandeld zijn, terwijl ze zo vol talent zitten en boven de rest verheven zouden moeten worden. Dikwijls zijn ze jaloers op andere mensen, omdat ze geloven dat die hun succes op andere manieren hebben bereikt – niet door talent of de verbazingwekkende daden van de narcist.

Het onrealistische in het zelfbeeld van de narcist is dat hij of zij zichzelf niet ziet als iemand die beperkingen heeft. Ze nemen werk aan waarvoor ze niet zijn opgeleid en zijn oprecht verbaasd over hoe moeilijk het is om dat werk te doen. Ze raken verzeild in discussies over onderwerpen waar ze amper iets van afweten, en wanneer ze door een ander worden afgetroefd, kunnen ze dat moeilijk accepteren.

### **Ontzettend egocentrisch**

Als je googelt op synoniemen van egocentrisch, vind je woorden als zelfgericht, zelfzuchtig en in zichzelf gekeerd. Vergeet dat laatste. Zeker, introverte narcisten bestaan, maar ze zijn in de minderheid. Narcisten denken in wezen alleen aan zichzelf, hun ervaringen, hun voorkeuren en hun behoeften. Andere mensen? Natuurlijk bestaan ze, maar alleen als basis voor de narcist om ze uit te buiten voor zijn eigen gewin.

Alles draait gewoon om de narcist. Zijn of haar wereldbeeld is het enige wat telt, het wereldbeeld waaraan iedereen zich moet conformeren. Alles wat er gebeurt rond een narcist wordt constant beoordeeld aan de hand van zijn eigen maatstaven. Als hij zelf baat heeft bij een bepaalde gebeurtenis, is dat positief, ook al is het voor tien anderen negatief. Als het negatief is voor de narcist maar positief voor honderd anderen, is het een slechte gebeurtenis.