



De Narcisme Epidemie: Een Spiegel van Onze Tijd

Er is iets aan de hand in onze samenleving. We worden steeds vaker geconfronteerd met mensen die zichzelf op een voetstuk plaatsen, die altijd op zoek zijn naar bewondering en erkenning, en die een opvallend gebrek aan empathie tonen. Dit fenomeen staat bekend als de narcisme-epidemie, en het heeft diepgaande gevolgen voor hoe we met elkaar omgaan.

Volgens onderzoekers Jean Twenge en Keith Campbell is narcisme meer dan alleen een opgeblazen ego. In hun boek *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* beschrijven zij hoe narcisme zich onderscheidt van gezonde zelfwaardering. Waar zelfwaardering gaat over een realistisch en positief zelfbeeld, draait narcisme om een overdreven gevoel van eigenwaarde, superioriteit, en recht op speciale behandeling.

Hoe is het zover gekomen? Een belangrijke factor is de verandering in onze opvoeding en onderwijs. In de jaren zestig was gehoorzaamheid en respect voor autoriteit de norm. Maar tegenwoordig moedigen ouders hun kinderen aan om uniek en speciaal te zijn. Dit klinkt op het eerste gezicht positief, maar kan leiden tot een opgeblazen

zelfbeeld. Kinderen worden vaak geprezen voor de kleinste prestaties en hun mening wordt gevraagd in belangrijke beslissingen. Dit creëert een gevoel van entitlement: het idee dat ze recht hebben op speciale behandeling.

Ook de media spelen een rol. Twenge en Campbell wijzen op de invloed van reality-tv en sociale media. Platforms als Facebook en Instagram moedigen ons aan om voortdurend onszelf te promoten en te laten zien hoe geweldig we zijn. Het resultaat is een cultuur waarin uiterlijk vertoon en persoonlijke roem centraal staan.

Wat zijn de gevolgen van deze narcistische trend? Allereerst leidt het tot minder empathie. Narcisten zien anderen vaak als instrumenten voor hun eigen succes en hebben weinig aandacht voor de gevoelens en behoeften van anderen. Dit maakt het moeilijk om diepe en betekenisvolle relaties op te bouwen. Daarnaast leidt narcisme tot onrealistische verwachtingen en teleurstelling. Omdat ze gewend zijn aan lof en bewondering, kunnen narcisten slecht omgaan met kritiek of tegenslag.

In onze werk- en privéomgevingen zien we de gevolgen van deze houding. Op de werkvloer kunnen narcisten moeilijk samenwerken, omdat ze weinig openstaan voor de ideeën van anderen en snel kritiek afwijzen. In persoonlijke relaties kunnen ze dominant en veeleisend zijn, wat leidt tot conflicten en eenzaamheid.

Is er een oplossing? Twenge en Campbell benadrukken het belang van een evenwichtige benadering. Het is goed om kinderen aan te moedigen en te ondersteunen, maar het is ook belangrijk om hen realistische verwachtingen bij te brengen en hen te leren omgaan met tegenslagen. We moeten terug naar een cultuur waarin empathie en samenwerking gewaardeerd worden, in plaats van alleen maar individueel succes en roem [1].

Youri Hazeleger
joet@joet.nl