

DE NARCIST ZIT IN ONS DNA

Tevens verschenen bij CeTeS.nl:

Coen Theelen, *Onze Frits is een teckel* (2008)

Coen Theelen, *Broor – Romoires omtrent een nondescript* (2017)

Coen Theelen, *Opgang – Een kleine vertelling* (2017)

Teus Lebon, *Ik ben de gek – Over patronen in het onderwijsdal*
(2021)

Coen Theelen, *Droodle – Het verhaal van een bewaarengel* (2022)

Coen Theelen, *God – Als eerste bijproduct van onze grote hersenen*
(2024)

Coen Theelen

DE NARCIST ZIT IN ONS DNA

Essay / Pamflet

2026

Beek, Limburg

Copyright © 2026 Coen Theelen
www.cetes.nl
Eerste druk: februari 2026
Omslag: Schmeits Multi Media
Opmaak: Cetes.nl / Schmeits Multi Media
Redactie: cetes.nl
ISBN 978-90-79608-06-5.
NUR 740 / 320

Het boek *De narcist zit in ons DNA* is een pamflet dan wel essay gecategoriseerd onder NUR-code 740/320. Dat wil zeggen, het valt onder de categorie *Mens en maatschappij algemeen / Literaire non-fictie algemeen*.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Betreffende 'cognitieve reflectie':

Wie leert maar niet denkt, is verloren! Wie denkt maar niet leert, is in groot gevaar. (Confucius 551-479 v.Chr.: II:15)

The problem with the world is that the intelligent people are full of doubts, while the stupid ones are full of confidence.

Charles Bukowski

Narcisme is een pathologisch gedragspatroon dat een onderliggend minderwaardigheidscomplex symptomatisch compenseert.

Maar wat als we de Namen niet meer rechtzetten, wat als we het Woord niet meer zien – het licht, de schoonheid, de warmte, het goede? Wat of waar zijn we dan nog als mens?

Inhoud

Vooraf	9
Inleiding	13
Beladen begrip	17
Een narcistisch tijdperk?	21
Confucius en de namen	39
De Bijbel en het Woord	45
Trump en zijn 'woord': Drogpraat	50
Poetin en zijn 'woord': Nieuwspraak	68
Wij en onze orkentaal	80
Links en rechts ooit, rechts en links nu	87
Roddelen, complotdenken, narcisme	92
Hoe spreekt en doet de narcist precies?	97
Het onbedoelde bijbelse narratief	101
Het menselijk tekort	108
Hoezo in ons DNA?	111
Nawoord	115
Enkele bronnen	119

Voor wie straks begrijpt voor wie ik dit nu schrijf

Vooraf

Je hebt halve en hele narcisten en alles daar tussenin schuurt dan eens tegen links (grijs) en dan eens tegen rechts aan (zwart).



Ervoor, aan de linker kant, is alles wit tot licht-grijs; alles vanzelf nog onder controle.



Misschien wel als eerste zichtbare kenmerk geldt: Een echte narcist heeft altijd gelijk en is ook niet van zijn of haar oordelend pad af te brengen; niet middels discussie, niet middels de zuiverste, meest onweerlegbare argumenten, niet middels

een pleidooi voor begrip of een beroep op gezond verstand, gevoel of enige (zelf)reflectie, niet middels geweld... Kortom: niet! Zelfs niet zomaar door een professionele diagnose plus behandeling. Want let wel, je spreekt pas van een narcist als hij of zij als zodanig formeel gediagnosticeerd is. Als gevolg spreek je dan ook van een pathologische stoornis, van een ziekte. En deze ziekte lijkt ongeneeslijk, ergo in onze tijd: besmettelijk. Het gekke en vervelende is dat zo'n narcist zelf ogenschijnlijk veel minder last heeft van de stoornis dan de directe omgeving.

Feitelijk zijn er percentueel echter niet eens zo heel veel echte narcisten onder ons, wel heel veel mensen met meer of minder narcistische trekken, en juist dat lijkt een spreidbaar patroon te vormen, van de onbeduidendste doorsnee burger tot aan onze huidige wereldleiders zelfs, vice versa.

Dit betekent in ieder geval dat ik er beslist niet opuit ben een kuil voor mezelf te graven en jou als lezer mijn gelijk op te leggen. In de eerste hoofdstukken zullen de nodige vragen opdoemen. (Mijn verbijstering over de langzaamaan ontstane tijdgeest is namelijk groot.) Daarna zal ik de uitwerkingen van mogelijke antwoorden met elkaar in verband proberen te brengen, daarbij mijn beschrijvingen vooral informatief houden, mijn analyses met nuance aankleden en mijn oordelen met prudentie verwoorden.

Máár dit geschrift is ook een pamflet: een op-

roep, een noodroep! Want ofschoon iedereen binnen eigen kring wel enige ervaring heeft met één of meer narcisten of semi-narcisten, en typische gedragingen en kenmerken daaromtrent wel herkent, hebben we al een behoorlijke tijd in de wereld te maken met een zekere chaos en onzekerheden in verhoudingen die voorheen al vele decennia kenbaar, stabiel en betrouwbaar leken te zijn maar nu danig opgeschud worden door een stuk of wat machtopeisers, die patroonmatig hun eigen uiteindelijk destructieve doelen door de wereldorde heen drammen. Zij vertonen varianten van narcistisch, machiavellisch en zelfs psychopatisch handelen. Zo, dat is niet niks, toch?

Maar toch is dit nog niet alles. Het gedrag van dergelijke wereldleiders straalt natuurlijk ook af op de instituties en het volk, en verdeelt deze. Helaas blijkt het aantal volgelingen waarschijnlijk net iets in de meerderheid en is een verstandige minderheid gedwongen de verworven (democratische) vrijheden van spreken en denken met hand en tand te verdedigen.

Minimaal voor de mensen die de verkeerde kant kiezen, en de manipulators nalopen, mag dit boekje iets meer duidelijk maken door welke kant van de maatschappelijke realiteit zij zich eigenlijk wel laten inpalmen en veel wijsmaken.

En vergeet niet: in de kleine narcist zie je de grote, in de grote de kleine.

Inleiding

Op de titelpagina staat dit geschrift aangeduid als zowel een essay als een sociaal pamflet. Eerst het laatste: Google omschrijft een **pamflet** als *een kort, informatief geschrift dat vaak wordt gebruikt om een mening te uiten over een actueel onderwerp, zoals politiek of sociale kwesties*. Het is tevens bedoeld om snel verspreid te worden. Narcisme, durf ik te stellen, is uiterst actueel want het grijpt door omstandigheden op alle niveaus van het menszijn, of van de samenleving, om zich heen, en toont zich op allerhande manieren; met name in en via de sociale media. Verder staan de geopolitieke verhoudingen (op zijn zachtst gezegd) onder druk vanwege enkele dominante hoofdrolspelers met (op zijn zachtst gezegd) voor iedereen herkenbare narcistische trekken.

Een **essay** is volgens Google (AI-variant) daarentegen *een beschouwende tekst of een beargumenteerd opiniestuk waarin een schrijver zijn of haar persoonlijke visie op een onderwerp geeft, ondersteund door onderzoek en argumenten*. Het essay biedt daardoor wat meer denk- en schrijfruimte, en laat ook stijlvariatie toe. Zo kan het een wisseling zijn van meningvormende, analyserende, beschouwende, literaire of persoonlijke passages. Een essay stelt wel in zekere mate eisen aan de bredere geïnformeerde lezer. Om tevens de redenties, de argumentatie en tekstverbanden op de

juiste manier te interpreteren, is het handig als de lezer beschikt over de nodige leesvaardigheid. Maar van iemand die op een doorsneeniveau de school (ooit) heeft afgemaakt, mag je dat best verwachten.

Je zou straks aan het einde wellicht kunnen concluderen dat dit boekje op grond van de urgentie en stelligheden een pamflet is en vanwege de stijl en de wijze van toelichting, beschrijving en eventueel de argumentatie een essay.

En nu naar de inhoud, of beter: het nogal stellig geformuleerde onderwerp van de komende tekst. Een begrip als 'narcisme' leent zich in beginsel niet echt voor iets als een uitgebreid essay of pamflet. Je kunt het bijvoorbeeld simpelweg op Wikipedia of via ChapGPT opzoeken en vervolgens voor jezelf nagaan of je de kenmerken herkent en begrijpt. Je kunt ze desgewenst zelfs ter toetsing op jezelf betrekken. Maar veel meer dan kenmerken zul je niet vinden, dus ben je in principe gauw klaar.

Toch zal ik de belangrijkste algemene kenmerken gaandeweg als leidraad gaan gebruiken en uitwerken in de context van de exclusieve mensgeschiedenis en de hedendaagse werkelijkheden. Er is namelijk geen enkel ander dier dat 'narcisme' als ziekte kent en daardoor zullen we niet ontkomen aan een substantiële beschrijving van de symptomen en mogelijke oorzaken van de

akelige, vaak asociale destructieve kwaal, die welbeschouwd toenemend lijkt op een manifestatie van het menselijk tekort, als een mentale deformiteit. En uiteraard zullen we de mensgeschiedenis selectief napluizen op een eventuele oorsprong, zowel van genoemd tekort als van het nakende hoogtij van het narcisme. Mogelijk kan de Bijbel ons hier nog wat op weg helpen. We kunnen zelfs, als we willen, uit diezelfde Bijbel betekenissen en waarschuwingen halen voor wat ons te wachten kan staan als we niet collectief handelend de verantwoordelijkheden ter hand nemen die voor ons klaarliggen.

Een van mijn eerdere boeken heette *God – Als eerste bijproduct van onze grote hersenen*. Een van de motto's vooraan in het boek luidde: 'Geen dier dat zichzelf zoveel kan wijsmaken als de mens'. (Zojuist gebruikte ik de stelling in verband met narcisme.) Zoals het religieus of spiritueel beleven iets te maken heeft met onze unieke grote hersenen (cerebrum), moet de stoornis 'narcisme' dat dan ook wel hebben. Én taal, dat bleek in dat andere boek van kardinaal belang te zijn geweest in onze evolutionaire ontwikkeling tot een denkend wezen. Narcisme echter heeft niet zoveel meer met denken van doen; met twijfel, met reflectie of liefst kritische zelfreflectie bijvoorbeeld, eerder daarentegen met een patroon van ingevreten misvormde gedragsreflexen, die inmiddels een universeel karakter hebben. Daarbij is waar-

neembaar en bewezen dat narcisme in onze huidige samenleving op welhaast pandemische schaal toeneemt. Is het een virus, een besmettelijke ziekte, of is er iets anders aan de hand? Hoe moet je überhaupt omgaan met een narcist in je omgeving, als het bijvoorbeeld je baas/manager betreft, je collega, je broer, zus, vriend(in), partner, je moeder, je president? Is hij/zij te behandelen? Komt hij/zij ooit nog in aanmerking voor ‘verlossing’, dat wil zeggen (zelf)inzicht?

Maar deze vragen doen zich dus ook voor op een ruimer, maatschappelijk niveau. Waar komen ogenscheinlijk in één keer al die autocraten en dictators vandaan, en heel het volk dat zich door dergelijke gasten laat lijmen, vaak zelfs op eigen kleine schaal er een voorbeeld aan neemt? Welke burgers herkennen zich onbewust in de hedendaagse autocraat? Hoe moeten we ons, mits we onze beschaving en democratische verworvenheden willen waarborgen, daar tegen teweerstellen? Of móeten we dat wel? De zoektocht naar antwoorden op al deze automatisch opdoemende vragen zal ons door dit boekje leiden. Het gegeven alleen al dát we ons geconfronteerd zien met zulke wezensvragen, onderscheidt ons van de typische narcist, en bevestigt ons bestaan als een geestelijk, denkend wezen: als mens. Daarin is een narcist zichzelf, tot nader orde, ontvallen.

Beladen begrip

Je kunt niet willekeurig iemand die je vanwege zijn of haar gedrag niet welgevallig is, zomaar een narcist noemen. Daar heb je in het algemeen de kennis niet voor, noch de bevoegdheid. Je hebt niet afdoende onderbouwde ervaring om zomaar te oordelen en – wie weet – misschien projecteer je wel. Diagnostiseren in dezen is sowieso voorbehouden aan academisch geschoolde professionals, dat wil zeggen ervaren psychologen en/of psychiaters (géén therapeuten, coaches, mediators, meditatiemeesters of -meesteressen e.d.).

Toch leven we in tijden waarin het label ‘narcist’ steeds vaker klinkt. Hoe dat komt, waar dat mee te maken heeft, daar valt nogal wat over te zeggen en toe te lichten. In ieder geval is het genoemde ‘predicaat’ niet per definitie gereserveerd voor, zeg maar, soortgenoten uit de hogere sociale lagen, bijvoorbeeld de manager (m/v) op je werk, tenminste niet in onze hedendaagse maatschappij. Iedereen kan tegenwoordig narcist zijn of worden, ieder op zijn of haar niveau en manier, maar allen uiteindelijk met vernietigend effect op de directe sociale omgeving, en naarmate iemands macht groter is, zal logischerwijs de morele destructie een groter bereik hebben.

Er is raar maar waar niet zoveel voor nodig om narcist te worden. Je hoeft er in ieder geval geen cursus of workshop voor te volgen. Het gaat

onder bepaalde omstandigheden gewoon vanzelf; ik bedoel, dat je naasten dan gaandeweg afknappen op je en afhaken, al sta jij dat, als narcist, natuurlijk bepaald niet lijdzaam toe, dat afhaken of dat je naasten je de rug toe keren. Nee, dat recht hebben ze niet. Dat heb jij ook niet verdiend. Want je doet niks verkeerd. En als er iemand is die steeds moet lijden, ben jij het wel. En dat zijn de anderen schuld.

Het zal aan mijn algoritme liggen, maar op de sociale media – bij mij beperkt tot Facebook en Instagram – komen op mijn accounts meer en meer ‘reels’ voorbij waarbij mensen vanuit eigen ervaring en meestal aanvullende theoretische kennisvergaring een weergave geven van de typische gedragspatronen van een verondersteld narcistisch persoon uit hun (voorbij) nabijheid. Zij doen dit doorgaans om ons kijkers en luisteraars te waarschuwen, mogelijk zelfs te helpen. Narcisme als tijdverschijnsel. Het kan zomaar op je afkomen, je omringen.

Nog niet zo lang geleden gebeurde het niet gauw dat je iemand een narcist noemde. Dergelijke mensen waren ook tamelijk uitzonderlijk, dachten we. Iemand die zeer dominant en bij aanvang joviaal, innemend en daadkrachtig op de voorgrond trad, de aandacht dus graag op zich gevestigd had, iemand die niettemin vaak manipulatief zijn zin doordreef, in discussies zijn gelijk voortdurend en vaak op intimiderende wij-

ze claimde, die sowieso daarbij net zo makkelijk ook tussen neus en lippen vernederende opmerkingen kon maken, die tegelijkertijd sentimenteel of heel boos kon worden bij de minste kritiek van een ander want hij bedoelde het zo goed, iemand aan wie het niet lag dat hij zo boos was of, anderszins, aan wie het niet lag dat hij (/zij) vreemd ging, die loog als het uitkwam of de werkelijkheid verdraaide, die hooghartig of honend anderen kon bejegenen enzovoort, zo iemand heette hooguit een 'groot ego'. Ook wist je eigenlijk wel dat zo'n overheersend ego vaak wees op een verborgen minderwaardigheidscomplex, welk niet zelden uitmondt in hevig compensatiegedrag. Ik gebruikte zo'n twintig vijftwintig jaar geleden meestal de omschrijving: hij/zij heeft een wat overdreven gevoel van eigenwaarde, en vond daarmee alles wel gezegd. Niet teveel woorden aan spenderen, aan dat soort gasten.

'Narcist' was lange tijd een veel te beladen begrip, we wisten mogelijk nog niet zo goed wat dat allemaal feitelijk behelsde. Een dergelijk oordeel lieten we liever aan de deskundigen, als de persoon in kwestie al tot daar kwam. Eigenlijk, als ik me goed herinner, liet je zo'n dominant arrogant type, of kortweg zo'n blaaskaak of takketeef, bijna automatisch links liggen. Je draaide hem/haar zonder veel woorden de rug toe: zoek het effe lekker uit, succes met jezelf! En onbedoeld was zoiets achteraf bezien het beste.

Maar de narcist van vandaag is wat penetranter, of nog wat meer volleerd. Wat het begrip momenteel en in de nabije toekomst zoal in de praktijk van onze sociale omgang behelst of wat voor rol het speelt in de geopolitieke realiteit, daar komen we ongevraagd in accelererend tempo nog wel achter. De tijdgeest kenmerkt zich in algemene zin door een chaotische omdraaiing van verhoudingen. De typische naargeestige gedragspatronen van de narcist zijn vanaf het hoogste naar het laagste intermenselijke niveau sterk maatschappelijk geworteld, én bepalend. De hendaagse narcist laat zich niet zo een-twee-drie meer de rug toe keren, blijft je zelfs vaak belagen of via derden 'achtervolgen'. Velen hebben daartoe helaas ook nog het internet in de schoot geworpen gekregen, want ik ken zelf nog heel goed de tijd dat er (heel fijn) nog niks geen internet was. Toen kon je zo links en rechts een verdwaalde narcist nog wel hendelen.