

iDentity

HOE ONS DIGITAAL GEDRAG
ONS LEVEN BEPAALT

Dr. Larry D. Rosen

Dr. Nancy A. Cheever

Dr. L. Mark Carrier

Manteau

Oorspronkelijke titel: iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us

© 2012 by Larry D. Rosen, published by arrangement with Palgrave Macmillan USA, a division of St. Martin's Press, LLC. All rights reserved

© 2013 Nederlandse vertaling Uitgeverij Manteau / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen en James Vandermeersch

www.manteau.be
info@manteau.be

Vertegenwoordiging in Nederland
Singel 262
1016 AC Amsterdam
Postbus 3879
1001 AR Amsterdam

Vertaling: James Vandermeersch
Omslagontwerp: Ronny&Johny
Vormgeving binnenwerk: Aksent
Foto achterplat: Amanda Patrice

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 2834 7
D/2013/0034/44
NUR 770

[LR] Voor mijn ouders, Oscar en Sarah, en voor de legendarische Steve Jobs, die aan de letter i een volledig nieuwe betekenis gaf.

[NC] Voor mijn ouders, omdat zij mij leerden dat hard werken uiteindelijk vruchten afwerpt. Vroeg of laat.

[LMC] Voor A. en M., voor hun eindeloze geduld en hun luisterend oor wanneer ik het weer eens over 'het boek' had dat maar niet afgewerkt raakte. PS: Jullie staan ergens op deze bladzijden!

Inhoud

DANKWOORD 7

- 1 HET E-SYNDROOM 9
ZIJN WE NU ALLEMAAL GEK GEWORDEN?
- 2 MEDIA MET DE M VAN 'MEZELF' 27
- 3 24 UUR PER DAG 7 DAGEN OP 7 63
- 4 EEN NIEUWE VORM VAN VERSLAVING 79
SMARTPHONES, SOCIALE NETWERKEN EN SMS'JES
- 5 DE UPS (EN DOWNS) VAN EEN VIRTUEEL LEVEN 95
- 6 SORRY DAT IK TE LAAT BEN VOOR DE VERGADERING...
IK WILDE GEWOON EVEN MIJN MAILTJES CONTROLEREN
EN VOOR IK HET WIST ZAT IK TWEE UUR VOOR MIJN
SCHERM 127
- 7 COMMUNICATIE VOOR BEGINNERS 149
EEN GEVOEL VAN VEILIGHEID
- 8 JE DENKT ALLEEN MAAR DAT JE STERFT 167
WANNEER PIJN NIETS MEER IS DAN PIJN
- 9 ZIE IK ER NIET TE DIK UIT OP MIJN PROFIELFOTO? 185
NIEUWE MEDIA EN HOE WE ONSZELF IN DE KIJKER WILLEN ZETTEN

10. WAANGEDACHTEN, HALLUCINATIES EN SOCIAAL
ISOLEMENT 201
WE LIJKEN SOMS WEL SCHIZOFREEN
11. WE KIJKEN GRAAG 219
12. HET ZIT ALLEMAAL TUSSEN JE OREN 235

NOTEN 256

INDEX 283

DANKWOORD

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk mijn vriendschap en mijn professionele relatie met dr. Mark Carrier en dr. Nancy Cheever zijn. Dit boek is er gekomen dankzij onze nauwe samenwerking. We benaderen onze onderwerpen immers elk op onze eigen manier en we hebben ook elk onze eigen onderzoeksmethodes. Ik ben bijvoorbeeld de man van de gegevens. Ik schrijf heel technisch en ben goed met cijfers en statistieken. Mark is een kei in het schetsen van een algemeen beeld. Hij is degene die altijd met de moeilijke, meer theoretische vraagstukken op de proppen komt. Vaak is zijn invalshoek er een waar ik zelfs nooit aan had gedacht. Nancy is onze taalvirtuoos. Zij bepaalt of een tekst het boek haalt of niet. Ik ben er bijzonder trots op hen tot mijn vrienden te mogen rekenen.

Als ik de psychologische invloeden van technologie kan onderzoeken en er boeken over kan publiceren, dan is dat voor een deel ook dankzij iedereen die op de ene of de andere manier werkt voor het George Marsh Applied Cognition Laboratory (GMAC) aan de California State University in Dominguez Hills. Mark, Nancy en ik hebben dit lab enkele jaren geleden opgericht. Met het weinige geld dat we wisten te vergaren kochten we computers en ander materiaal. Onze campus was enorm behulpzaam en stelde ons in de gelegenheid cursussen te organiseren waarmee we extra middelen konden verwerven. Bovendien kregen we elk jaar tien *undergraduate students* toegewezen. Daarom sta ik erop de volgende mensen te bedanken: decaan Laura Robles, haar voorganger decaan Chuck Hohm, het McNair Scholar's Program en het MBRS-RISE Program. Graag bedank ik ook alle GMAC'ers (in alfabetische volgorde): Michelle Albertella, Murat Arikan, Jyenny Babcock, Joanne Barba, Sandra Benitez, Vanessa Black, Lyzette Blanco, John Bunce, Norma Castillo, Jennifer Chang, Amber Chavez, Cheyenne Cummings, Lynne Erwin, Julie Felt, Esbeyde Garcia, Izabela Grey, Helen Gutierrez,

Tristan Hahn, Mike Kersten, Alex Lim, Roxanne Luna, Scott Mariano, Stephen McGee, Saira Rab, Julia Rifa, B.B. Rush, Alex Spradlin, Brittany Tillman, Erika Torres, Leslie Vasquez, Ludivina Vasquez, Kelly Whaling en dr. Cheryl Wolcott.

Dit is mijn vijfde boek en ook nu kon dit er alleen maar komen door de steun van mijn familie: mijn levensgezellin Vicki Nevins, mijn ouders Oscar en Sarah Rosen, mijn zus Judy en mijn zwager Michael Heumann, mijn broer Bruce en mijn schoonzus Liane, en natuurlijk mijn kinderen Adam (en zijn kersverse bruid Farris, die mij een tweede kleinkind schonk toen dit boek verscheen in de Verenigde Staten), de dochter van Farris, Jacqueline (een schat van een tienerkleindochter), Arielle Rosen, Chris Weil (en zijn grote liefde Tiffany Burke) en Kaylee Weil (die in juni afstudeerde aan Yale). Mijn vrienden – Bob Indseth, dr. Sandy Kaler, dr. Phyllisann Maguire, Wendy Golden – staan altijd voor mij klaar. Zonder hen zou ik niet de Larry Rosen zijn die ik nu ben. Dus dank je wel! Ik zou graag ook George Walker bedanken voor de uitnodiging om lid te worden van zijn wijnmakersclub.

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe dankbaar ik ben te mogen samenwerken met Stacey Glick, mijn agent bij Dystel & Goderich Literary Management. Zij steunde mij door dik en dun. Ook mijn uitgeefster, Laurie Harting, wil ik graag speciaal bedanken. Zij is altijd even behulpzaam, ook al stel ik steeds weer dezelfde vragen... En natuurlijk ook Alan Bradshaw, die dit boek (en de voorgaande) vormgaf en altijd (de man is op ieder moment van de dag online bereikbaar) het perfecte antwoord weet te geven op mijn vaak verwarrende berichten. Dank je wel, Jen Simington, voor het zetwerk. Het boek is er alleen maar mooier door geworden.

Toen ik de laatste regels van dit boek schreef, stierf Steve Jobs. Steve was een genie. Ik was een van de allereerste geeks die een personal computer – de TRS-80 – gebruikten. Maar toen de Apple IIe op de markt verscheen, was ik helemaal verkocht. Ik zou een trouwe aanhanger van Apple blijven. Later heb ik mijn Apple IIe dan ook ingeruild voor een Mac. Steve Jobs stelde de gebruiker van zijn producten op de eerste plaats en slaagde erin zijn stempel te drukken op de look-and-feel van de moderne technologie. Door hem is de negende letter van ons alfabet een eigen leven gaan leiden. Steve Jobs was een held.

HET E-SYNDROOM

ZIJN WE NU ALLEMAAL GEK GEWORDEN?

*Het is ondertussen overduidelijk dat onze technologie
onze menselijkheid ver overstijgt.*

– Albert Einstein

*Als het zo doorgaat, zal de mens evolueren tot een schepsel zonder ledematen,
maar met een vinger om op alle knopjes te drukken.*

– Frank Lloyd Wright

Einstein en Wright hadden zo hun eigen idee over technologie. En blijkbaar waren hun denkbeelden bijzonder vooruitziend, want zij spraken deze woorden al tientallen jaren voor er sprake was van het internet, de smartphone of de iPad. Wat ik nu zal beschrijven, zul je ongetwijfeld herkennen. Onlangs ging ik uit eten om vervolgens nog een filmpje mee te pikken. Ik bezocht een sfeervol restaurantje in mijn buurt dat bekendstaat om de heerlijke zeevruchten die er worden geserveerd. De dienstster bracht ons naar onze tafel en ik merkte dat zogoed als iedereen een mobieltje voor zich had liggen. Blijkbaar is smartphone het ideale bijgerechtje voor vis. Terwijl wij onze keus maakten uit het menu, maar ook tijdens het eten, zag ik hoe voortdurend telefoons werden opgepakt. Mannen en vrouwen drukten enkele toetsen in en legden vervolgens hun mobieltje terug op tafel. Even later herhaalden ze het ritueel. En daarna weer. En opnieuw. De jongere bezoekers van het restaurant leken dit vaker te doen, maar zowat iedereen, jong en oud, keek minstens één keer naar het schermje van zijn of haar telefoon tijdens het diner. Het leek wel een zaal vol mensen met een obsessief-compulsieve stoornis. We waren mooi op tijd in de bioscoop, vroeg genoeg om de voorstelling van de nieuwe films te zien. Het was er razend druk. Tijdens de trailers

keek ik rond en merkte ik dat ook hier bijna iedereen een gsm in de hand hield en vlijtig aan het werk was met het ding. Voor me zag ik nogal wat oplichtende schermen met sms'jes, e-mails, websites en videobeelden die ik niet kon thuisbrengen. Voor de film begon, werd nog snel een boodschap geprojecteerd waarin vriendelijk werd verzocht om alle telefoons uit te schakelen. Dat deed ik, en vervolgens stak ik mijn gsm in mijn broekzak. De film was tien minuten bezig toen de vrouw voor mij haar mobieltje tevoorschijn haalde en snel even een berichtje verstuurde. De man naast haar leek behoorlijk de pest in te hebben. Nog dezelfde minuut haalde ze tot twee keer toe haar mobieltje tevoorschijn. De man tikte haar op de schouder en vroeg haar vriendelijk of ze haar toestel wilde uitzetten. Ze keek hem aan alsof hij haar iets had gevraagd dat zo verschrikkelijk was dat ze er onmogelijk gevolg aan kon geven. Enkele rijen verder controleerde een jongeman om de dertig seconden zijn telefoon alsof hij belangrijk nieuws verwachtte. Ruw geschat denk ik dat minstens een op de vier aanwezigen zijn of haar gsm gebruikte tijdens de film. Enkele mensen in de zaal waren zelfs continu met hun smartphone in de weer. Aan het einde van de film, nog voor de aftiteling begon, veerde iedereen – enkele uitzonderingen niet meegerekend – op om hun telefoon weer tevoorschijn te halen. Druk scrollend verifieerden ze wat ze gemist hadden tijdens het laatste anderhalf uur. Wie niet beter weet, zou zweren dat heel wat bioscoopbezoekers lijden aan een of andere vorm van ADD.

Midden jaren negentig, toen het internet aan zijn opmars begon, schreef ik een boek over omgaan met *TechnoStress*. Daarna volgde een boek voor ouders van *high tech kids* tijdens de MySpace hype en een boek over de opvoeding van kinderen van de i generatie die gebruik maakten van Web 2.0 tools. Ik ontdekte een patroon. Elk jaar weer werden nieuwe gadgets, apps en andere technologische hoogstandjes gelanceerd die zogoed als onmiddellijk deel gingen uitmaken van onze woordenschat. Vijf tot tien jaar geleden bestonden ze nog niet, nu heeft iedereen ze opgepikt. Ik heb het over de woorden Twitter, Facebook, iPad... En zo zijn er nog wel een paar. In 2008 was *hypermiling* (rijden op de meest economische manier) het meest gebruikte woord volgens de New Oxford American Dictionary. In de top tien stonden echter ook

woorden als *tweet*, *moof*, *link baiting* en *overshare*, stuk voor stuk technologische termen. In 2009 was *unfriend* het populairste woord. De top tien werd verder getooid met nog vier woorden die op de een of andere manier iets met technologie te maken hebben (*netbook*, *hashtag*, *sexting* en *intexticated*). Twaalf maanden later was het woord van het jaar *refudiate*, een samenvoegsel van *refute* en *repudiate* dat Sarah Palin in een van haar tweets verzoon. De nummers twee en drie waren *retweet* en *webisode*. Het komt erop neer dat elk jaar nieuwe technologieën brengt en de naam die ervoor gekozen wordt stevast deel gaat uitmaken van ons dagelijkse leven.¹

Hoe groot is de invloed van moderne technologie op ons doen en laten aan het begin van het tweede decennium van de jaren 2000? Oordeel zelf maar aan de hand van de volgende scenario's:

- Iemand post een bericht op de Facebook-pagina van een jonge twintiger. De kritiek die de persoon in kwestie heeft, schiet in het verkeerde keelgat. De ontvanger stuurt een beledigend antwoord terug. Wat volgt is een spervuur van berichten.
- Een studente vertrekt naar de universiteit of de hogeschool en is bijna ter plaatse wanneer ze ontdekt dat ze haar mobieltje thuis heeft laten liggen. Zonder aarzelen maakt ze rechtsomkeer, ook al weet ze dat ze onmogelijk op tijd terug kan zijn voor de les.
- Een zakenman controleert voortdurend zijn BlackBerry tijdens een etentje met zijn gezin. Hij negeert de vragen van zijn vrouw en kinderen.
- Een moeder roept haar elfjarige zoon. 'Het eten is klaar!' Er komt geen antwoord. Ze probeert het opnieuw. Na enkele pogingen gaat ze naar zijn kamer. Daar vindt ze hem voor zijn Wii-console, blind en doof voor de rest van de wereld.
- Wanneer ze televisie kijkt, ziet een jonge vrouw alleen maar slanke en goddelijk mooie actrices en realitysterren. Ze beslist te lijnen, want ze wil ook een 'perfect' lichaam.
- Een man van middelbare leeftijd klikt op een foto op de Facebook-pagina van een vriend van zijn zoon. Daarna klikt hij op een tweede kiekje. En een derde... En zo gaat hij uren door.

- Een oudere vrouw heeft pijn aan haar been. Ze zoekt op het internet wat de oorzaak van het ongemak zou kunnen zijn en komt al snel in een discussieforum terecht. Ze print de antwoorden en neemt ze mee naar haar dokter. Volgens haar is de pijn die ze voelt het gevolg van een combinatie van ziektes. Ze probeert de arts te overtuigen dat het wel eens jicht zou kunnen zijn. Of kanker. Of...
- Een student heeft de volgende dag een examen geschiedenis. Zijn aandacht verdeelt hij over zijn boeken, Facebook, een chatsessie, zijn iPod, een realityshow op tv en zijn mobieltje.

Het zijn stuk voor stuk scènes die zich elke dag zowat overal ter wereld afspelen. Als we er echter getuige van zouden zijn hoe twee mensen elkaar de ene verwensing na de andere naar het hoofd slingeren, zouden we er rotsvast van overtuigd zijn dat die twee een probleem hebben. Misschien wel eentje van psychologische aard. Ook de houding van de zakenman die meer aandacht heeft voor zijn papieren dan voor zijn familie zouden we niet als normaal ervaren. En toch worden de voorbeelden hiervoor niet beschouwd als afdoend bewijs van een psychiatrische aandoening. Omdat het er een is die helemaal nieuw is, een die allerlei ziektebeelden van verschillende psychiatrische storingen combineert en die alles te maken heeft met de manier waarop wij technologie en media ervaren: het e-syndroom.

In dit boek zal ik jou, samen met mijn collega's dr. Nancy Cheever en dr. L. Mark Carrier, laten zien dat ons gedrag symptomen vertoont van enkele niet te onderschatten psychiatrische aandoeningen: communicatiestoornissen (onder andere aspecten van de antisociale persoonlijkheidsstoornis, sociale fobie, autisme en het syndroom van Asperger), ADHD, depressie, de obsessief-compulsieve stoornis, narcisme, hypochondrie, schizoaffectieve en schizotypische aandoeningen, een verstoring van de lichaamsbeleving, voyeurisme en verslavingsverschijnselen. Hiervoor leg ik bewijsmateriaal voor uit verschillende vakgebieden: de psychologie, de neurologie, de sociologie, de antropologie, de biologie en de communicatiewetenschappen...

Ik ben niet tegen de moderne technologische vooruitgang. Integendeel. Al in de jaren 1970, toen de computers hun intrede maakten,

was ik zelf altijd bij de allereersten om het laatste nieuwe toestel aan te schaffen. Ik heb minstens een dozijn computers gehad en bezit een smartphone en een iPad. En ja, ook ik stuur mijn kinderen en vrienden sms'jes.

Wat ik wil aantonen is dat een te sterk vertrouwen in gadgets en websites ons verstrikt heeft in het web van de technologie. Deze relatie tussen mens en technologie kan ons opzadelen met psychologische problemen die wij niet mogen onderschatten. Ik noem ze e-stoornissen. Ik zal het eveneens hebben over het feit dat wij al of niet zacht gedwongen worden tot het gebruiken van allerlei technologische snufjes die zo gemakkelijk hanteerbaar zijn dat hun gebruik onze obsessie, afhankelijkheid en stressreacties voedt. Ik zal een beeld ophangen van een bevolkingsgroep die langzaam maar zeker een of andere e-stoornis ontwikkelt en zal aantonen dat wij ons allemaal bewust moeten zijn van de manier waarop wij omgaan met technologie om niet verslaafd te raken aan scrollen, klikken en tikken.

ZIJN WE NU ALLEMAAL GEK GEWORDEN?

Volgens recente statistieken van het National Institute of Mental Health,² kampt niet minder dan 46 procent van de Amerikaanse volwassenen vroeg of laat met een psychologische stoornis. Een even groot percentage kinderen en adolescenten krijgt angstaanvallen, ontwikkelt ADHD (*attention deficit hyperactivity disorder*) of een of andere psychologische aandoening. Ik zeg niet dat we allemaal gek zijn geworden, maar volgens mij wekt ons gedrag wanneer wij gebruik maken van technologie wel degelijk die indruk. Ik kan dan ook niet anders dan mij afvragen of de moderne technologie nu eigenlijk goed of slecht voor ons is.

We slagen er niet in onze telefoon te negeren wanneer we in de auto zitten, wandelen, een maaltijd nuttigen of met een vriend praten. Wat voor de hand liggend lijkt, kunnen we niet meer zonder eerst het internet op te gaan. Cyberspace is een verslaving geworden. De digitale wereld is gewoon onweerstaanbaar. Zoals je zult lezen in de volgende

hoofdstukken lijden wij eigenlijk aan verschillende klinische en persoonlijkheidsstoornissen die samengebracht zijn onder de noemers As I of stemmingsstoornissen (bijvoorbeeld depressie, ADHD, schizofrenie) en As II of persoonlijkheidsstoornissen (bijvoorbeeld antisociale persoonlijkheidsstoornis, narcisme, obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis). De signalen en symptomen van deze aandoeningen staan beschreven in het *Diagnostic and Statistical Manual (DSM-IV-TR)*³ van de American Psychiatric Association.

In de volgende tien hoofdstukken beschrijf ik enkele van de meest voorkomende psychiatrische stoornissen en leg ik researchmateriaal voor dat aantoonst hoe de technologieën die wij elke dag gebruiken ons dwingen om handelingen te stellen die ons welzijn zeker niet ten goede komen. Ik zal ook zeggen – en daarbij steun ik op gegronde psychologische standpunten en theorieën – waarom ik denk dat dit zo is. In elk hoofdstuk reik ik oplossingen aan die deze symptomen reduceren en zelfs elimineren. Uiteraard zal ik je niet vragen om je telefoon of iPad niet meer te gebruiken. Zelfs niet voor één dag. Dat kan ik niet maken. Die halte zijn wij trouwens al veel te lang voorbij. Het is echter nog niet te laat om in te zien dat technologie ons zogoed als gek kan maken. Nu kunnen we nog nieuwe manieren ontwikkelen om geestelijk gezond te blijven in een wereld die ons aanmoedigt om alle gezond verstand overboord te gooien.

MIJN STANDPUNT

Een van de krachten van dit boek is dat het vertrekt vanuit een standpunt dat rekening houdt met het theoretische luik van de psychologische impact die technologie heeft op ons en met het wetenschappelijk onderzoek dat aantoonst hoe specifieke media en technologieën mentale instabiliteit in de hand (kunnen) werken. Ik begon mijn onderzoek in de eerste helft van de jaren 1980 en was een van de allereerste psychologen die reacties op nieuwe technologieën bestudeerde. Eerst onderzocht ik het fenomeen computerfobie en later, begin jaren 1990, bestudeerde ik de technofobie. In die periode was de wereld dras-

tisch aan het veranderen. Het internet werd toegankelijk voor particulieren en enkele jaren later was het world wide web niet meer weg te denken. Naarmate mijn onderzoek vorderde, merkte ik dat zich een nieuwe aandoening ontwikkelde. Het was geen specifieke stoornis zoals pakweg agorafobie of arachnofobie. Dit was anders. Het was eerder een voortdurende staat van bezorgdheid, waarvoor ik de naam TechnoStress⁴ bedacht.

Zo ongeveer rond het einde van het millennium begon de mobiele technologie aan haar opmars. Onze laptops en gsm's lagen aan de basis van een schrikwekkende verandering in het straatbeeld. Technologie was niet langer iets dat we alleen maar op de werkvloer of thuis gebruikten. Nu droegen we haar overal mee naartoe en werd zij voor de meest uiteenlopende redenen tevoorschijn gehaald. De angst voor technologie verdween en maakte plaats voor afhankelijkheid. We konden niet meer zonder. Vrolijk sloegen wij het pad in richting e-stoornis.

Ondertussen is het zover. Heel wat gebruikers lijden aan zo'n e-stoornis. Zoals je verderop zult lezen, kon dat ook niet anders. Een dergelijke aandoening is niet levensbedreigend, je hoeft er niet voor in behandeling; en ook een opname in een verslavingskliniek is geen vereiste (alhoewel er wereldwijd honderden van dergelijke centra bestaan die mensen met een internetverslaving helpen). Met enkele eenvoudige tips kunnen we veilig onze TechnoCocoons⁵ verlaten om ons weer onder de mensen te begeven.

Tijdens de voorbereiding van dit boek beseftte ik dat wij wel heel wat onderzoek gevoerd hadden naar de impact van technologie en media op de opvoeding van kinderen, in het onderwijs en ook de algemene overeenkomsten en verschillen hadden vergeleken, maar wij niet specifiek de psychiatrische stoornissen en hun verband met onze omgang met technologie hadden bestudeerd.⁶ Dus begonnen mijn collega's en ik begin 2011 met anonieme online enquêtes nauwgezet gegevens te verzamelen voor ons onderzoek naar psychiatrische stoornissen.⁷ Meer dan 750 tieners en volwassenen vulden de vragenlijsten in en wij zochten naar het verband tussen hun psychologische status en hun media- en technologiegebruik.⁸ Wij vroegen de deelnemers, van jonge tieners tot mensen ouder dan zeventig, hoeveel uur per dag zij online waren,

met een computer werkten maar niet online waren, sms'jes verstuurden, telefoneerden, chatten, televisie keken, muziek beluisterden, e-mails verstuurden of ontvingen en videospelletjes speelden. Met het oog op de populariteit van sociale netwerken, vroegen wij ook hoe vaak zij gebruik maakten van Facebook, MySpace en Twitter en specifiek hoe vaak zij posts op Facebook lazen, statusupdates doorvoerden en foto's op hun pagina plaatsten. We wilden ook weten wat zij ervan vonden dat ze persoonlijke informatie op het net te grabbel gooiden en hoe zij dachten over mensen die hen online volgden. Tijdens het onderzoek vroegen wij onze deelnemers hoe zij tegenover technologie stonden. In welke mate bleven ze bij met de nieuwste snufjes, hoe vaak maakten ze er gebruik van, hoe voelden zij zich wanneer zij hun gadgets niet bij de hand hadden, hoe personaliseerden zij hun telefoons en computers en in welke mate hadden zij technologie nodig om efficiënt te kunnen werken? De laatste vraag die we stelden was er een die verband hield met een onderzoek naar *multitasking*⁹ dat wij voerden in het verleden. We wilden weten of zij de voorkeur gaven aan multitasking of zich liever concentreerden op één enkele taak.

De groep telde 766 deelnemers en was samengesteld uit 85 babyboomers, 118 Gen X'ers (geboren tussen 1965 en 1979), 409 jongvolwassenen van de Net Generation (1980-1989) en 154 iGeneration tieners¹⁰ (1990-1998). Deze was dus representatief voor de bevolking en bestond bovendien uit mensen met een verschillende etnische en culturele achtergrond, allen afkomstig uit de Zuid-Californische verstedelijkte gebieden en hun buitenwijken. De groep was tevens samengesteld uit personen met verschillende opleidingsniveaus, beroepen, socio-economische achtergronden en leefsituaties. Zoals dit het geval is met de meeste van onze statistische onderzoeken op grote schaal hebben wij ook toen een testgroep samengesteld die overeenstemde met de bevolkingscijfers van Zuid-Californië.

De doelstelling van het onderzoek was, zoals ik eerder al zei, te kunnen bepalen of de psychologische gezondheid van iemand misschien verband houdt met zijn of haar gebruik van technologie. Met dit doel voor ogen bestudeerden wij de variabelen die mogelijk een indicatie waren voor een goede of een slechte mentale toestand. Hiervoor keken

wij naar verschillende technologieën en media en hielden wij ook rekening met de attitudes en overtuigingen van de testpersonen. Tijdens de analyse hebben wij gepoogd een getrouwe en redelijke weergave van de gegevens in onze conclusies op te nemen door eerst alle mogelijk verwarrende variabelen – geslacht, leeftijd, socio-economische achtergrond, diploma, leefsituatie en etnische of culturele achtergrond – te elimineren (statistisch gezien), die allemaal met technologie en met mentale gezondheid verband kunnen houden.

EEN TIPJE VAN DE SLUIER

Hoewel ik in ieder hoofdstuk de gegevens zal behandelen die relevant zijn voor de stoornis waarvan sprake is, licht ik toch graag een tipje van de sluier op. Op basis van onze gegevens lijken bepaalde technologieën verband te houden met specifieke psychologische aandoeningen. Mensen die hun dagen doorbrengen met het versturen en ontvangen van e-mails vertonen heel wat symptomen van narcisme. Op zich geeft dit misschien niet het volledige plaatje weer. Wanneer je er echter ook bij vertelt dat een narcist veel meer de neiging zal hebben om zijn telefoon te gebruiken voor gesprekken en sms'jes, meer tijd doorbrengt op Facebook en meer persoonlijke foto's uploadt, voortdurend zijn pagina zit te updaten met statusberichten, meer geneigd is om zijn technologische hulpmiddelen te personaliseren (bijvoorbeeld zijn wagen een naam geven, spreken tegen zijn gps alsof het een echte persoon is), en nerveuzer zal zijn wanneer hij zijn tekstjes, berichtjes en Facebook-posts niet kan controleren, dan krijg je een complex maar overzichtelijk beeld van hoe technologie velen onder ons met een persoonlijke e-stoornis opzadelt.

Wie meer tijd doorbrengt op Facebook of vaker videospelletjes speelt heeft meer kans om een multisymptomatische e-stoornis te ontwikkelen dan wie minder vaak socialenetwerksites bezoekt of buitenaardse wezens zit af te knallen op zijn spelconsole. Andere technologieën, zoals e-mail of televisie, houden dan weer verband met andere specifieke aandoeningen.

WAAROM NU?

Wat is dat toch met die hedendaagse technologie die leidt tot dergelijke toestanden? Volgens mij is het een complex samenspel van technologische mogelijkheden en onze menselijke behoeften dat onze gedragingen in de hand werkt. Jouw eigen interactie met mensen gebeurt vandaag waarschijnlijk grotendeels via elektronische weg. Het persoonlijke contact, zelfs het telefoongesprek, is naar de achtergrond verschoven. Elektronische berichten hebben vijf kritische eigenschappen die ons ertoe kunnen brengen te handelen op een manier die niet eens bij ons zou opkomen wanneer wij rechtstreeks met iemand zouden staan praten (of met meer personen in het geval van sociale netwerken of andere online sharing sites):

1. Ze zijn eenvoudig en gemakkelijk.
2. Onze zintuigen worden erdoor geprikkeld want vaak zijn ze visueel bijzonder aantrekkelijk en ondersteund door audiobestanden.
3. Ze geven ons een gevoel van anonimiteit aangezien niemand ons kan zien.
4. Door het ontbreken van fysiek contact hoeven we ons geen zorgen te maken over de impact die we hebben op de persoon die ons bericht ontvangt.
5. We kunnen ze op elk moment controleren met allerlei verschillende toestellen.

Elk van de punten hiervoor is een belangrijke factor waardoor de moderne technologie ons regelrecht naar onze eigen e-stoornis drijft. Onze apparaatjes zijn deel gaan uitmaken van onze leefwereld. Een mobieltje was vroeger een luxeproduct met ingewikkelde knoppen (wie kon zich tien jaar geleden voorstellen dat je op 'send' moest drukken om een gesprek te voeren?) en een dure maandelijks factuur. Vandaag heeft bijna iedereen ter wereld een mobieltje,¹¹ en zijn gsm's niet langer extravagante gadgets. Nu de smartphone het openklappende mobieltje vervangt, zal het toestel zich nog steviger verankeren in een wereld waarin wij 24 uur per dag 7 dagen per week bereikbaar moeten zijn. Volgens een on-

derzoek dat in 2011 werd uitgevoerd in samenwerking met 3500 mensen uit 1100 grote ondernemingen overal ter wereld, neemt 61 procent van de deelnemers het mobieltje 's avonds mee de slaapkamer in. En meer dan vier op de tien personen leggen het toesteltje binnen handbereik wanneer zij slapen. Als je je beperkt tot de werknemers van de Net Generation, schieten deze cijfers de hoogte in: respectievelijk 77 en 60 procent. Wie zijn of haar telefoon op het nachttafeltje heeft liggen, zal 's nachts tot 60 procent vaker wakker worden om de oproepen te controleren.¹²

Puur op zintuiglijk vlak speelt technologie in op ons menselijk verlangen naar duidelijke visuele en auditieve informatie. In mijn vorige boek, *Rewired: Understanding the iGeneration and the Way They Learn*,¹³ beschreef ik een model dat is gebaseerd op het realisme van gesimuleerde omgevingen om uit te leggen waarom multizintuiglijke onderwijstools zegevieren wanneer iemand studenten wil betrekken bij het lesonderwerp. Een les kan bijvoorbeeld veel interessanter zijn wanneer de leraar de materie kan brengen met behulp van technologische middelen in plaats van louter en alleen door voor te lezen uit een boek. Met een YouTube-video zullen de leerlingen al veel meer betrokkenheid tonen. Door dezelfde informatie aan te bieden in de vorm van een video-spel kun je een omgeving gaan exploiteren die de twee belangrijkste zintuigen aan het werk zet: het tactiel-kinesthetische systeem. Hierbij zijn aanraking en beweging noodzakelijk. Door vervolgens een virtuele omgeving te creëren voor verschillende gebruikers – ik denk aan een interactieve online role-playing game of een virtuele wereld zoals *Second Life* – heb je er zo een 3D-effect aan toegevoegd, waardoor leren aantrekkelijker wordt. De doelstelling van de recente ontwikkelingen in de filmindustrie (3D-films) is jongeren aantrekken en overtuigen om hun Facebook- en YouTube-wereldje in te ruilen voor een rijkere ervaring waar zij zich meer bij betrokken voelen.

ANONIMITEIT

Je verbleef in een hotel waar het personeel weinig kaas heeft gegeten van vloeren boenen en handdoeken wassen. Thuis besluit je je erva-

ring te delen op het internet en je geeft het hotel de slechtst mogelijke score. Wat het management vindt van jouw reactie zal je worst wezen. Waarom? Omdat ze niet weten wie het stukje schreef, want je maakte immers gebruik van een schuilnaam. Geen hond die weet wie Voetbal_fan22 of BeachGirl18 is. Wat je ook schrijft, niemand kan jou iets maken.

Beeld je nu eens in dat je een e-mail aan het schrijven bent en dat je je beklag wilt maken over iets (een vriend vergat je verjaardag of de hond van de burens haalde je rozenperkje overhoop). Heb je nog altijd dat gevoel van anonimiteit, ook al zie je het gezicht van je vriend voor je of zie je je buurman elke morgen naar zijn werk vertrekken? Wat je voelt is disinhibitie, een effect waarover ik het al had in *Me, MySpace, and I*.¹⁴ Wanneer je voor een scherm zit, zie je de ander niet. Het maakt niet uit of het een computerscherm, een tablet of een smartphone is. Je voelt je op de een of andere manier anoniem, ook al is de ontvanger van jouw bericht een goede vriend. Het is een fenomeen dat de elektronische generatie typeert en dat ons meer en meer opvalt tijdens onze onderzoeken. Een studente die in de klas stil de lessen volgt, stuurt de leraar een e-mail waarin zij gepikeerd is en klaagt over het resultaat van haar proefwerk of de verwarrende les. Het is iets wat zij nooit zou doen tijdens of na de les, wanneer zij oog in oog zou staan met de leraar. Een ander voorbeeld: een ondergeschikte stuurt een mailtje met opmerkingen naar zijn baas om te klagen over een beleidsbeslissing. Hij verliet net de vergadering waarin die maatregel werd besproken en gestemd. Niet één keer gaf hij er kritiek. Een Amerikaanse cartoon die zowat iedereen in de States kent, beeldt een hond af die voor een computerscherm zit. Onderaan staat het zinnetje: *'On the Internet, nobody knows you're a dog.'* Voor je computerscherm heb je het gevoel dat je kunt zeggen wat je maar wilt, zonder te hoeven vrezen voor repercussies. Het internet werkt disinhibitie in de hand, de remmingen vallen weg. In haar boek *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet* schreef Sherry Turkle, professor aan het MIT: 'Wij hebben het gevoel dat we vrij onze mening kunnen verkondigen in de virtuele wereld. Wij zeggen dingen die we nooit zouden zeggen in de echte wereld.'¹⁵

Ook het toestelletje dat iedereen overal mee naartoe neemt en, volgens

het onderzoek dat ik hiervoor aanhaalde, bij velen ook op het nachtkastje ligt, drijft ons allen naar een e-stoornis. Elk jaar wordt het aantal draagbare apparaten dat dienstdoet als internetbrowser, gps, e-reader en elektronisch communicatiemiddel exponentieel groter. Een laptop was niet echt ‘draagbaar’, dus werd een netbook ontwikkeld. Misschien vinden we straks dat ook dit apparaat te groot is om mee te nemen als we hetzelfde kunnen doen met onze smartphone. De vele videofilm-pjes die wij zo graag bekijken vereisen sowieso een groter scherm, dus zag de tablet het levenslicht. En dan is er nog de iPod, en later de iPod Touch, die een brug slaat tussen muzikliefhebbers en cyberspacefanaten. Er bestaat tegenwoordig zelfs al een speciale jas¹⁶ met 22 zakken, op maat gemaakt om je volledige gamma draagbare toestellen overall mee naartoe te kunnen nemen. Een van de zakken, die voor de iPod, is zelfs uitgerust met handige klemmetjes voor de oortjes zodat je de snoeren niet elke keer hoeft te ontwarren. Een iPad, zeg je? Ook daarvoor werd een jaszak gereserveerd. Onze technologische hoogstandjes zijn nu eenmaal draagbaar en op die manier heb je alles altijd bij de hand. LAN (Local Area Network), WAN (Wide Area Network) of PAN (Personal Area Network), het zijn allemaal letterwoorden van dezelfde familie.

ONTLEDING

In elk van de volgende tien hoofdstukken toets ik de manier waarop mensen omgaan met technologische snufjes en media aan een specifieke psychologische stoornis of een groep aanverwante aandoeningen en bekijk ik hoe het gebruik van die toestellen symptomen opwekt die specifiek zijn voor die afwijking. Ik zal aantonen dat de manier waarop wij elektronisch communiceren – met onze vrienden, kennissen en zelfs met wildvreemden – symptomen blijkt op te wekken die veel weg hebben van die van een psychologische stoornis en dat deze signalen genegeerd worden. Onbewust stevenen we op een e-stoornis af die in de hand wordt gewerkt door ons gebruik van moderne technologie. Mijn werk is driedelig. Eerst ontleed ik elke aandoening in componenten: signalen, symptomen en gedragingen in de echte wereld.

Vervolgens leg ik het verband tussen dit gedrag en de virtuele werelden waarin wij vele uren per dag vertoeven. Ik argumenteer dat wie al symptomen vertoont van een psychologische stoornis deze versterkt door het gebruik van technologie. Bovendien zal ik aantonen dat diezelfde technologie iemand die helemaal geen symptomen vertoont kan opzadelen met een e-stoornis die even ernstig is. Ten tweede zal ik uitleggen waarom wij voor een scherm gezeten die ongepaste en emotioneel gevaarlijke gedachten en handelingen delen met de (echte) wereld. Hiervoor baseer ik mij op gerespecteerde theorieën en de allereerste onderzoeken en studies op het gebied van de gedrags- en neurologische wetenschappen. Ten slotte reik ik eenvoudige maar efficiënte strategieën aan die voorkomen dat we een e-stoornis ontwikkelen. De hightech neemt nu eenmaal de wereld over, maar dat betekent niet dat wij daarom ons geestelijk welzijn op het spel moeten zetten.

MOGEN WE ONZE TECHNOLOGISCHE SNUFJES DAN NIET LANGER GEBRUIKEN?

Je zult mij niet horen zeggen dat je beter alle technologische apparaten overboord kunt gooien en een luddiet wordt. De technologie is er om ze te gebruiken. Tijdens ons onderzoek vroegen wij aan mensen van verschillende leeftijdsgroepen hoe vaak zij hun sms'jes, gemiste oproepen, Facebook, e-mail en voicemail controleren en in welke mate zij zich zorgen maken als ze er niet zo vaak toegang toe hebben als ze zouden willen. De resultaten waren verbluffend. Je vindt ze hierna in tabel 1.1. Je leest met welke technologieën wij voortdurend in ons achterhoofd zitten en hoe de vier verschillende generaties daarmee omgaan.*

Tabel 1.1: Personen die vaak hun technologische communicatiemedia controleren en bezorgd zijn wanneer zij er geen toegang toe hebben

PERSONEN DIE ELKE 15 MINUTEN OF MINDER HUN COMMUNICATIEMEDIA CONTROLEREN						
Generaties	sms	gsm	Facebook	e-mail persoonlijk	e-mail professioneel	voicemail
iGeneration	62%	34%	32%	17%	geen gegevens	10%
Net Generation	64%	42%	36%	28%	22%	17%
Generation X	42%	36%	17%	21%	21%	16%
Babyboomers	18%	20%	8%	12%	16%	18%

PERSONEN DIE ZICH MATIG OF ERNSTIG ZORGEN MAKEN WANNEER ZIJ HUN COMMUNICATIEMEDIA NIET ZO VAAK KUNNEN CONTROLEREN ALS ZE ZOUDEN WILLEN						
Generaties	sms	gsm	Facebook	e-mail persoonlijk	e-mail professioneel	voicemail
iGeneration	51%	33%	27%	10%	geen gegevens	13%
Net Generation	51%	41%	28%	20%	19%	19%
Generation X	27%	31%	10%	20%	17%	34%
Babyboomers	15%	18%	6%	15%	19%	54%

* Rosen, L.D., Carrier, L.M., Cheever, N.A., Rab, S., Arikan, M., & Whaling, K. (niet-gepubliceerd manuscript). iDisorder: the Relationship Between Media Use and Signs and Symptoms of Psychiatric Disorders.

De bovenste helft van de tabel geeft het percentage personen weer die elk technologisch communicatiemedium om de vijftien minuten tot ‘voortdurend’ controleren. De onderste helft van de tabel toont ons hoeveel tieners en volwassenen zich matig of ernstig zorgen maken wanneer zij hun communicatiemedia niet zo vaak kunnen controleren als zij zouden willen.

De tabel geeft meteen ook een duidelijke indicatie van de manier waarop wij omgaan met de technologieën die relevant zijn voor onze leeftijdsgroep of generatie.¹⁷ Wanneer wij de bovenste helft van de tabel bekijken, zien we duidelijk dat tieners een stuk minder gebruik maken van sociale netwerken, maar wel heel vaak hun telefoontoestellen

controleren om te zien of ze geen sms'je gemist hebben. Toch doen ze dat niet zo dwangmatig als hun oudere broers en zussen van de Net Generation. De studenten hoger onderwijs lijken, als groep, wel geobsedeerd met het constant checken van de twee belangrijkste communicatiemiddelen van hun generatie – sms'jes en Facebook – en dat doen ze dan ook intensief. Gen X'ers, nu dertigers en veertigers, lopen blijkbaar minder warm voor technologische snufjes. Toch merken we dat ongeveer de helft van die leeftijdsgroep zijn sms-verkeer constant opvolgt. Van de vier verschillende generaties zijn de babyboomers het minst geïnteresseerd in het voortdurend bijblijven met de berichtjes op hun telefoons of socialenetwerkpagina's. Hoewel dit voor een deel in dezelfde lijn ligt als het voorgaande, valt het meteen op dat tieners en jonge volwassenen zich zorgen beginnen te maken als zij hun berichtjes, en in mindere mate, hun oproepen, niet kunnen controleren. Oudere generaties hebben minder last van die drang. De trend is opmerkelijk, maar heel duidelijk: tieners, studenten hoger onderwijs, en zelfs heel wat volwassenen van middelbare leeftijd en ouder zijn niet meer weg te slaan van hun gadgets. Zij móéten gewoon weten wie hun die sms stuurde of waarover die Facebook-post gaat, en wel nu meteen. Als blogger voor het populaire magazine *Psychology Today*, schrijf ik over 'hoe technologie een invloed heeft op ons familieleven, onderwijs, de werkvloer en elk moment van ons leven'.¹⁸ In een post van eind 2010¹⁹ had ik het over twee experimenten die werden uitgevoerd om te zien in hoeverre mensen kunnen omgaan met het feit dat zij voor een bepaalde tijd geen toegang hebben tot technologische communicatiemiddelen. De directie van het Harrisburg College in Pennsylvania bepaalde dat er op de campus een hele week lang geen sociale media zouden worden gebruikt. In Lincoln High School in Portland, Oregon gingen 53 studenten nog een stap verder door zich een week helemaal niet van technologische snufjes te bedienen. Deze twee pogingen mislukten faliekant. Slechts 10 à 15 procent van de studenten van het Harrisburg College hielden het vol. Volgens Jimmy Fallon, de bekende presentator, lag de reden voor de hand. 'Moet je kijken,' zei Fallon, 'een hogeschool in Pennsylvania heeft een week lang de toegang tot socialenetwerksites op hun pc's geblokkeerd en de studenten gevraagd een verhandeling

te schrijven over hun ervaringen. Tja... Ik ken de titel al: “We hebben allemaal een smartphone, onnozelaar.” Het experiment in het middelbaar onderwijs liep eveneens met een sisser af, wat te verwachten was. Een van de leerlingen vatte de proef als volgt samen: ‘Ik maak me echt zorgen omdat ik niet weet of ik iets belangrijks mis. Ik kan niet wachten tot dit voorbij is, want ik moet mijn e-mails controleren. En hoeveel Facebook-berichten zal ik wel niet hebben hierna?’

Je kunt er gif op innemen dat het niet alleen studenten in het middelbaar en het hoger onderwijs zijn die zo afhankelijk zijn van technologie. Tijdens een college, nog niet zo lang geleden, vroeg de gastspreker aan de 500 leraren in het publiek om hun mobieltje aan de persoon rechts van hen te geven. Die zou het bijhouden. Een kwartier later vroeg hij wat de leraren – variërend van net afgestudeerde tot bijna gepensioneerde docenten – ervan vonden dat ze hun gsm moesten missen. De meeste leerkrachten in het publiek beaamden dat ze er zo mee bezig waren dat ze er niet in slaagden zich te concentreren op de spreker. Onze afhankelijkheid van technologie en het feit dat wij er geen twee minuten buiten kunnen, is een teken aan de wand dat er iets aan de hand is. Als wij ons voortdurend zorgen maken over wat we misschien missen, hoe kunnen wij ons dan concentreren op wat we aan het doen zijn?

HET KOMT HIEROP NEER

Vermijden dat je een e-stoornis ontwikkelt betekent niet dat je technologie moet afzweren. Je moet alleen een goede balans vinden. Redelijk zijn. Maar hoe leer je iemand iets minder te gebruiken als die persoon er de hele tijd naar kijkt, zijn oortjes voortdurend in heeft en er constant (dag en nacht) aan denkt en mee bezig is?

Dat is de doelstelling van dit boek. Ik zet enkele strategieën en tactieken uiteen die ons geestelijk welzijn ten goede zullen komen. In de volgende hoofdstukken zal ik aantonen dat elke potentiële e-stoornis haar eigen triggers heeft en leg ik uit hoe je kunt vermijden dat je in de val loopt.

Omdat ik per hoofdstuk een psychologische aandoening behandel, is het mogelijk om het boek in willekeurige volgorde te lezen. Kies gewoon jouw favoriete diagnose en begin daar. Je zult snel genoeg merken dat je heel wat symptomen van elke e-stoornis vertoont. Eigen schuld, dikke bult? Nee hoor! Niet helemaal. Het is juist dat niemand jou verplicht de technologie zo vaak te gebruiken, maar een e-stoornis ontwikkel je voor je het weet wanneer je alles kunt doen met een druk op een knop. Het is mijn taak je te helpen de signalen en symptomen van je e-stoornis te herkennen en je aan te zetten enkele eenvoudige, maar efficiënte maatregelen te nemen die je zullen helpen om de controle niet te verliezen.

MEDIA MET DE M VAN ‘MEZELF’

Mijn vriend Damon is mediageil. Waar hij ook gaat of staat, het komt op Facebook terecht. Alsof hij trompetgeschal laat weerklinken wanneer hij ergens aankomt! Hij heeft zo'n 2500 vrienden op Facebook, onder wie de populairste jongens en meisjes van onze school. Hij post hun foto's op zijn pagina en reageert op zogoed als elk bericht dat zij plaatsen. Hij moet per dag een stuk of vijf statusupdates doorvoeren en als niemand iets schrijft, gaat hij bij zijn eigen updates commentaar schrijven. Op zijn foto kun je hem bijna niet herkennen. Ik vermoed dat hij er een professionele fotograaf voor in de hand heeft genomen. Man, het ziet er gewoon té goed uit. Hij beweert van niet, maar iedereen denkt er het zijne van. Wanneer je hem tagt in een foto en hij vindt dat hij er niet goed uitziet, vraagt hij jou om hem te untaggen. Heel vreemd.

– Jarrod, 16 jaar, New Rochelle, Connecticut

Ik leerde iemand kennen op eHarmony en hij was alles wat ik zocht in een man: handig, knap, slim en grappig. Het duurde dus niet lang voor we een afspraak maakten. We zouden samen een kop koffie gaan drinken. Hij was er al toen ik aankwam en ook de cappuccino stond al klaar. Ik vond het leuk dat hij nog wist dat dit mijn lievelingsdrankje is. En toen begon hij te praten... Over zichzelf. Anderhalf uur lang had hij het alleen maar over zichzelf. Niet één keer vroeg hij iets aan mij. Hij bleef maar doordrammen over zijn fantastische baan, zijn boot, zijn weet-ik-veel... Online leek hij een geschikte kerel, maar in het echt was hij eigenlijk een egotripper. Het is altijd hetzelfde liedje. Hoe komt dat toch?

– Diana, 32 jaar, Los Angeles, Californië

Volgens het Diagnostic and Statistical Manual (DSM) vertoont narcisme een patroon: overtuiging van de grandeur van de eigen inbeelding of het eigen gedrag, behoefte aan aanbidding en een gebrek aan empathie. Deze aandoening komt al voor bij jongvolwassenen en is op te merken

in verschillende contexten. Iemand die aan een narcistische persoonlijkheidsstoornis (NPS) lijdt, vertoont vijf (of meer) van de volgende symptomen:¹

1. Gewichtig doen (hij of zij zal bijvoorbeeld de eigen verwezenlijkingen en talenten uitvergroten en verwacht als superieur erkend te worden, iemand die nooit een gemiddelde prestatie neerzet).
2. Fantaseren over onbeperkte successen, macht, genialiteit, schoonheid of ideale liefde.
3. Geloven dat hij of zij 'speciaal' en uniek is en alleen begrepen kan worden in, of deel zou moeten uitmaken van instellingen of kringen waar ook andere belangrijke (speciale) mensen deel van uitmaken.
4. Overmatige behoefte aan aandacht.
5. Onredelijke verwachtingen hebben (bijvoorbeeld voorkeursbehandeling, vindt dat iedereen onmiddellijk zou moeten instemmen met zijn/haar voorstellen).
6. Mensen gebruiken (profiteren/misbruik maken van anderen om zijn/haar doelstellingen te bereiken).
7. Gebrek aan empathie (hij of zij heeft geen boodschap aan de gevoelens of de behoeften van anderen).
8. Vaak jaloers zijn op anderen of ervan overtuigd zijn dat anderen hem/haar benijden.
9. Arrogant en/of hautain gedrag.

Door het verslag te lezen van zijn gedrag op Facebook zie je onmiddellijk dat Damon minstens vijf van de negen symptomen van narcisme vertoont. Zijn verwachtingen zijn onredelijk en hij wil dat zijn 'vrienden' weten wat hij op elk moment van de dag aan het doen is. Hij verzamelt vrienden (misschien hoopt hij stiekem dat het bewonderaars worden) en wil populair zijn door zichzelf te associëren (of vrienden te worden op de socialenetwerksite) met de coole jongens en meisjes op school. Hij wil er goed uitzien en laat enkel toe dat foto's waar hij mooi op staat op de site verschijnen. Hij is zestien en zijn houding is narcistisch.

Maar is dat eigenlijk niet de hele bedoeling van Facebook, Twitter, blogs, Flickr, YouTube en de andere socialenetwerksites? Het doel van een sociaal netwerk – als er al een is – is toch om sociaal te wezen? Hoe je dat doet hangt af van de keuzes van het moment. En heel wat van die keuzes werken een vorm van narcisme in de hand. Welke profielfoto kan ik het beste kiezen? Zie ik er hier interessanter uit? Slimmer? Knapper? Moet ik Foursquare gebruiken om iedereen te laten weten dat ik aan het shoppen ben in het winkelcentrum, dat ik ga lunchen, dat ik naar een dancing ga? Moet ik vrienden worden met de bollebozen van de klas? Of met de coole kids? Misschien met de sportievelingen... En ja, elke Facebook-pagina heeft een vak met de titel 'Over jou'. Daar kun je alles schrijven waarvan je denkt dat het jou typeert. Maar 'Over jou' betekent niet dat je er alleen maar superlatieven moet gebruiken om jezelf te verkopen. Je hoeft geen opgeschoond beeld op te hangen van jezelf. Je kunt er alles kwijt. Alleen jij bepaalt hoe je jezelf voorstelt.

Facebook biedt heel wat verschillende opties om jouw pagina op te leuken. Welke profielfoto kun je het beste selecteren? Eentje waar je alleen op staat, of eentje waar je met anderen op te zien bent? Wie zijn jouw 'vrienden' en hoe bekijken de anderen hen? Wat is jouw 'religieuze overtuiging' en jouw 'politieke voorkeur' en welke 'activiteiten' en 'interesses' staan bij jouw 'Favorieten' vermeld? Met andere woorden, je kunt jezelf op heel wat verschillende manieren voorstellen wanneer je online bent, en vaak geven jouw keuzes veel weg. Stuur je vaak tweets over wat je doet, denkt of voelt de wereld in? Plaats je YouTube-video's over jezelf? Heb je een eigen website? Voor een narcist is een socialenetwerksite een virtuele speeltuin.

Sociale netwerken zijn echter niet het enige technologische medium waar narcistisch gedrag voorkomt. Ook het alomtegenwoordige mobieltje werkt dit in de hand. Het is er al een hele tijd, maar de laatste jaren is het zichtbaarder aanwezig. Tijdens de maaltijden ligt het op tafel in plaats van dat het in onze broekzak of handtas zit. Wanneer iemand een bioscoopzaal verlaat is de eerste reactie kijken of er gemiste oproepen zijn, vaak nog voor er over de film gepraat wordt. Een van mijn beste vrienden vertelde me onlangs nog dat wanneer hij met iemand een gesprek voert dat langer dan een kwartier duurt, hij zegt dat

hij even naar het toilet moet. Daar haalt hij zijn iPhone tevoorschijn om snel zijn berichten te controleren. Smartphones zijn een prachtige uitvinding en omdat je er e-mails mee kunt bekijken en er ook sociale netwerken mee kunt volgen, zal de aantrekkingskracht die ze uitoefenen op narcisten bijzonder hoog zijn.

Er zijn nog meer manieren voor mensen met narcistische neigingen om zichzelf in de kijker te zetten met hun elektronische interactie. Iemand die aan al zijn contactpersonen een mail stuurt om op te scheppen over iets dat hij deed, maakt anderen deelgenoot van zijn overtuiging dat hij een bewonderenswaardige prestatie neerzette. De vrouw die in de supermarkt de doorgang belemmert terwijl zij met luide stem aan de telefoon over haar beslommeringen praat en geen aandacht heeft voor de mogelijke overlast die zij bezorgt, vertoont symptomen van narcisme. De tiener die een sms'je van zijn vriend, die net de bons kreeg, beantwoordt met een opmerking over de fijne avond die hij met zijn eigen vriendin doorbracht, heeft een duidelijk gebrek aan empathie. Het komt erop neer dat elektronische communicatiemiddelen met een schermpje – dat fysiek contact overbodig maakt – de negen typische symptomen van narcisme op velerlei manieren in de hand werken. Verderop in dit hoofdstuk ga ik hier dieper op in.

HEBBEN WIJ ALLEMAAL EEN NARCISTISCH KANTJE?

NPS is een controversieel onderwerp in psychologische kringen. Om de aandoening een naam te geven, haalde Sigmund Freud de mosterd bij de Griekse mythologie, en wel bij Narcissus, de jongeman die zijn spiegelbeeld in het water zo betoverend vond dat hij verliefd werd op zichzelf. Hoewel narcisme in het DSM voorgesteld wordt als een groep kenmerken die leiden tot een persoonlijkheidsstoornis waarvoor volgens psychologen niet echt een 'geneesmiddel' bestaat, geven anderen er de voorkeur aan deze eigenschappen te zien als iets dat alle normale en geestelijk gezonde mensen in meer of mindere mate hebben. Dit noemen psychologen dan weer 'normaal narcisme' of 'subklinisch narcisme'. Hun stelling lijkt mij inderdaad correct, want als je de negen

symptomen van NPS zo leest, zijn ze van toepassing op heel wat mensen, en niet alleen op wie 'abnormaal' is.

'Normale' narcisten houden van grandeur, hebben een uitvergroot zelfbeeld, zetten zichzelf graag in de kijker en gebruiken hun sociale sites om hun status kenbaar te maken en waardering te krijgen. Hun wens is populair te zijn en bewonderd te worden. Narcisten weten dat ze slimmer en knapper zijn dan anderen en vinden het normaal dat zij bevoorrecht worden. Bovendien hebben zij voortdurend behoefte aan bevestiging van hun intellect, schoonheid en succes. Het kunnen exhibitionisten zijn. Op zijn minst zijn zij begaan met hun voorkomen en zijn ze modebewust. Bovendien zijn narcisten bezorgd – soms op een obsessieve manier – over wat anderen van hen denken en proberen zij zich dus zo positief mogelijk te profileren. Zij weten als geen ander relaties aan te gaan met mensen die hen in een goed daglicht stellen. Tegelijkertijd zullen zij een relatie beëindigen wanneer zij eruit hebben gehaald wat eruit te halen viel. Narcisten hebben geen interesse in het aangaan van lange en diepzinnige relaties, maar zullen eerder omgang zoeken met mensen die hun eigen status kunnen verhogen en waardoor ze in de ogen van anderen beter voor de dag komen. Over het algemeen vinden zij dat zij recht hebben op alles wat op hen afkomt en heerst in hun geest een gebrek aan empathie. Ik kan zo, zonder dat ik hoeft na te denken, minstens zes personen opnoemen die aan heel wat van deze karakteristieken voldoen, maar dat betekent niet dat ik vind dat zij een persoonlijkheidsstoornis hebben. Zij zijn gewoon narcistisch dan andere mensen in mijn persoonlijke omgeving.

WIE MIJ LIEFHEEFT, VOLGE MIJ (ALTHANS VOOR EVEN)

Wat interessant is aan een narcist is dat hij of zij op het eerste gezicht zo vriendelijk en sympathiek lijkt. In een fascinerend onderzoek² liet professor Delroy Paulhus van de University of British Columbia vier tot zes studenten zeven keer twintig minuten in groepjes werken om een reeks items te bespreken. Na de eerste en de laatste sessie gaven de studenten anoniem een score aan elkaars en hun eigen gedrag. Zij legden

ook een reeks psychologische testen af, waaronder de Narcissistic Personality Inventory (NPI). Op deze laatste kom ik later in dit hoofdstuk nog terug. Na de eerste twintig minuten bij elkaar te hebben gezeten, werden de studenten die er meer dan anderen van uitgingen dat zij recht hadden op een voorkeursbehandeling en die meer geneigd waren anderen te gebruiken (zoals kon worden vastgesteld in de NPI) aangezien als sympathieker, consciëntieuzer, extravertter, competentter en gemakkelijker. Volgens hun medestudenten hadden zij zich ook goed aangepast aan de groep. Na de laatste sessie – na twee uur en twintig minuten interactie – werden dezelfde narcisten beoordeeld als minder sympathiek, minder goed aangepast aan de anderen, minder warme persoonlijkheden, vijandiger en arrogant. Wat was er gebeurd tijdens die twee uur na het eerste gesprek van twintig minuten? Een mogelijkheid die naar voren werd geschoven was dat de positieve reacties die narcisten krijgen bij de allereerste ontmoeting of tijdens het eerste groepsgebesprek hen in hun overtuiging zouden kunnen sterken dat zij superieur zijn en verdienen in het middelpunt van de belangstelling te staan. Dit zou hun gedrag aanmoedigen, waardoor dit problematischer werd naarmate de gesprekken vorderden.

In een interessant artikel in *Psychology Today* speculeert Scott Barry Kaufman, een persoonlijkheidspsycholoog gespecialiseerd in cognitieve wetenschappen en de auteur van de blog *Beautiful Minds*, dat de positieve sociale reacties die narcisten opwekken in anderen op het eerste gezicht een belangrijke rol kunnen spelen in het in de hand werken van hun problematische interactie en omgang met andere mensen. Op lange termijn is deze uiteindelijk disfunctioneel. Bewonderd worden heeft op een narcist het effect van een drug. Het probleem van narcisten is dat hun behoefte aan bewondering hen hindert in het aangaan van langdurige relaties of sociale interactie. Deze positieve interpersoonlijke reacties die narcisten opwekken bij een eerste ontmoeting (wanneer niemand hen kent) zijn een belangrijk onderdeel van de vicieuze interactieve cirkel waar narcisten niet uit komen.³

Dat narcisten initieel innemend zijn, kan een belangrijk struikelblok vormen, aangezien het zou kunnen dat dit enkel hun gevoel van superioriteit en bewonderenswaardigheid bevestigt en zij er zodoende alles

aan zouden doen om dat gevoel te laten duren. Ik kan mij voorstellen dat tijdens de eerste sessie georganiseerd door dr. Paulhus, de narcistische studenten zowel verbale als non-verbale feedback kregen over hun beminnelijkheid. Ik denk daarbij bijvoorbeeld aan een glimlach, knikken of complimentjes. En ik kan mij goed inbeelden dat naarmate de gesprekken vorderden en de andere studenten hun narcistische trekjes detecteerden, die feedback negatief werd en de narcist bereid was er alles aan te doen om weer die graag geziene deelnemer te zijn. Het is inderdaad een vicieuze cirkel en op socialenetwerk- en datingsites, in blogs, tweets en in welke omgeving dan ook waar de narcist zijn beste beentje voor kan zetten en positieve eerste indrukken kan oogsten, zal hij dan ook gemakkelijk verleid worden dat te doen. Diana, de jonge vrouw van de datingsite op de eerste bladzijde van dit hoofdstuk, ondervond aan den lijve hoe iemand die eerst een reuzevent lijkt uiteindelijk vol van zichzelf en narcistisch kan zijn.

NARCISTISCH LETSEL EN NARCISTISCHE WOEDE

Onlangs sprak ik met een collega tijdens een conferentie. Ze ging over de manier waarop technologie het mensen gemakkelijker maakt om zich voor te doen als iemand die ze niet zijn en zich te gedragen op een manier die nooit bij hen zou opkomen wanneer zij rechtstreeks tegen anderen zouden praten. Hij vertelde mij over een van zijn patiënten, Susan, een 38-jarige alleenstaande vrouw. Ze zei hem dat zij op een dag om 11 uur 's avonds werd opgebeld. Omdat het zo laat was, nam ze niet op. Wel luisterde Susan naar het bericht dat haar vriendin Amy had ingesproken, voor het geval zij hulp nodig zou hebben. Amy wilde over 'iets belangrijks' praten. Susan meende dat het niet dringend was en vond dat Amy wel kon wachten tot de volgende morgen. Ze zou haar wel opbellen op weg naar het werk. Susan was verwonderd toen zij een giftig e-mailtje las toen ze opstond. Blijkbaar had Amy drie verschillende vriendinnen opgebeld. Geen enkele had opgenomen, dus stuurde ze hen het volgende berichtje:

Beste vriendinnen,

Gisteravond nam niemand van jullie op. Ik sta versteld. Aangezien ik met een probleem zat, wilde ik er met jullie over praten, het maakte eigenlijk niet eens uit met wie van jullie. Ik heb jullie opgebeld omdat een vriendin van mij op bezoek was gekomen en mij had gezegd dat zij er een einde aan wilde maken. Ik wilde jullie mening vragen. Jullie raad zou welkom zijn geweest. Niemand heeft mij teruggebeld. Misschien moeten jullie eens bekijken waar jullie prioriteiten liggen en nadenken waarom jullie mij niet terugbelden.

Amy

Amy vond dat zij terecht boos was. Haar e-mail suggereerde echter dat Susan een slecht mens is omdat zij haar oproep niet onmiddellijk beantwoordde, en verder stelt zij dat Susan niet om haar geeft aangezien zij niet opnam. Dit heeft Susan diep geraakt, want het is hiervoor dat ze therapie volgt. Ik zeg niet dat Amy narcistisch is, maar wanneer wij de kenmerken die ik hiervoor opsomde in beschouwing nemen, lijkt zij iemand met een zeker niveau van 'normaal narcisme' te zijn.

Narcisten reageren slecht op negatieve feedback. Sigmund Freud besprak het 'narcistisch letsel', en in extreme gevallen 'narcistisch litteken', dat voortvloeit uit een gevoel van inferioriteit. Anderen hebben de theorieën van Freud over jonge ontwikkeling en seksualiteit uitgebreid naar het dagelijks leven, waar een narcistisch letsel het gevolg is van welke bedreiging dan ook van de zin voor eigenbelang van de narcist. Zelfs het niet loven van de prestaties kan leiden tot een narcistisch letsel. Het niet beantwoorden van Amy's oproep werd duidelijk beschouwd als een dergelijk letsel. Ook het gedrag van Damon wijst op een narcistisch letsel. Hierna vind je het vervolg van Jarrods verhaal:

Op een dag wilde een vriend van mij een geintje uithalen met Damon en hij schreef een vals bericht dat hij hem kleren had zien kopen in de Target. Damon sloeg ons allen met verstomming toen hij als een gek begon te razen. Wij waren hem gewoon wat aan het jennen, maar hij reageerde alsof we hem net van diefstal hadden beschuldigd of zo. Hij zette berichtjes op zijn pagina en op de wall van anderen waarin hij schreef dat iemand dit blijkbaar grappig vond maar dat hij er helemaal niet om kon lachen. Hij schold mijn vriend

uit op Facebook en verstuurde een e-mail naar alle leerlingen die het gerucht verspreidden. Uiteindelijk heeft mijn vriend het bericht gewist. Daarna deed Damon alsof er niets was gebeurd.

Vaak reageren narcisten op een narcistisch letsel door in een 'narcistische woede' uit te barsten. Meestal is dit een gemene uithaal naar de persoon of personen die hem het letsel toebrachten. Dit is precies hoe Damon reageerde toen hij zich gekwetst voelde door de commentaren van zijn vrienden op Facebook. Ook Amy's reactie – haar beschuldigende mailtje – wijst op narcistische woede. Heinz Kohut, een Amerikaanse psychoanalyticus met Oostenrijkse roots, ontwikkelde de zelfpsychologie. Die benadert mentale stoornissen als een gevolg van verstoorde of onbeantwoorde behoeften tijdens de ontwikkeling. Hij schreef een fascinerend artikel met de titel 'Thoughts on Narcissism and Narcissistic Rage', waarin hij uitlegt hoe narcisten in woede uitbarsten wanneer zij het gevoel hebben aangevallen te worden. Daarbij zullen zij proberen om de persoon of de personen die hun gevoel van eigenwaarde ondermijnen te kleineren. Volgens Kohut is dit een mechanisme om de eigen persoon te beschermen zodat narcisten kunnen blijven leven in de overtuiging dat alles goed gaat, dat zij superieur zijn, en dat iedereen die mening deelt.⁴

In mijn vorige boeken had ik het over het gevoel van veiligheid en anonimiteit dat wij ervaren wanneer wij communiceren via computer of gsm, zelfs met mensen die wij kennen. Deze manier van communiceren zet ons aan om dingen te zeggen die wij normaal gezien nooit over onze lippen zouden krijgen wanneer wij rechtstreeks, of zelfs over de telefoon, met onze gesprekspartner zouden praten. In dat geval zou de ander immers de mogelijkheid hebben om het gesprek te onderbreken en te tonen dat hij verontwaardigd of boos is. Narcisme is snel ontwikkeld en wordt ook voortdurend in de hand gewerkt wanneer de partijen veilig achter een computerscherm zitten. Van grandeur tot de wens bewonderd te worden en narcistische letsels en woede, het staat voor onze neus te lezen op de socialenetwerksites en ook via andere communicatietools zoals tweets, blogs, e-mails of sms'jes worden wij er dagelijks mee geconfronteerd. Online communicatie maakt het de

narcist niet alleen gemakkelijk om de loftrompet over zichzelf te steken, het is ook een voor de hand liggend forum voor narcistische woede waar ondoordachte opmerkingen in overvloed heen en weer gestuurd worden.

VRIENDEN ALS TROFEE

Van narcisten is bekend dat ze oppervlakkige relaties hebben met een groot aantal mensen. Zij gebruiken vrienden ook als trofee wanneer ze hen populariteit opleveren. En waar kan nu beter geparadeerd worden met hun grootsheid dan op een socialenetwerksite?

In haar boek *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet* haalde MIT-professor Sherry Turkle aan dat technologische interactie gezien kan worden als een rorschachtest.⁵ Tijdens een rorschachtest worden kaarten met inktvlekken getoond en vraagt de psycholoog of de psychiater wat je ziet. De antwoorden worden vervolgens geanalyseerd en kunnen gebruikt worden om meer te weten te komen over de karaktertrekken en de potentiële persoonlijkheidsstoornissen van de testpersoon. Hoewel Turkle haar boek begin jaren 1990 schreef, nog voor de sociale netwerken bestonden, is het eigenlijk niet eens zo ver gezocht om de activiteiten van iemand op Facebook en Twitter te benaderen als een soort rorschachtest. Wat je post, wat je schrijft en welke foto's je publiceert, het biedt allemaal een kijk op je karakter. Als we het gedrag van verschillende mensen op socialenetwerksites zien, lijken we wel in een wereld van narcisten terechtgekomen te zijn.

Via een vriendin werd ik op Facebook vrienden met Janine. Volgens die vriendin deelden wij een gemeenschappelijke liefde voor film. Nadat Janine onze Facebook-vriendschap had bevestigd, las ik de berichten op haar wall. Ik was onmiddellijk onder de indruk. Het aantal 'artistieke' Facebook-vrienden dat Janine had, boezemde mij ontzag in. Wanneer ik haar posts las, zag ik dat zij altijd wel die of die had ontmoet tijdens dit of dat feestje. Haar vrienden waren bekende artiesten en mensen van wie ik de naam kende van tv en films. Met mijn vriendin had ik het erover hoe cool het wel niet was voor Janine om al die men-

sen te ontmoeten. Zij antwoordde echter dat het allemaal nep was en dat Janine eigenlijk een zwaarmoedig en eenzaam iemand was. Haar posts prezen haar leven en haar wereldje de hemel in doordat ze zich ging associëren met andere mensen met een interessante levensloop. De virtuele vriendenkring van Janine was een trofeeënkast en haar online vriendschappen gaven haar een goed gevoel.

INTERNE ATTRIBUTIE, DENKBEELDIGE SUPERIORITEIT EN IK, IK, IK!

Narcistische trekjes werden gelinkt aan verschillende fenomenen, waaronder interne attributie (succes toeschrijven aan het eigen talent), denkbeeldige superioriteit en overmatig gebruik van de eerste persoon enkelvoud. Michael, een laatstejaarsstudent van 22, geeft ons een uitstekend voorbeeld van interne attributie.

Mijn vriendin Becka is een fijne meid en ik hou zielsveel van haar, maar ze heeft voor alles en nog wat een excuus wanneer het haar even niet voor de wind gaat. Laatst kreeg ze haar scriptie terug en merkte ze dat ze een C had gekregen. Ze raasde en foeterde dat de professor een idioot was en dat hij waarschijnlijk zijn assistent de scripties had laten verbeteren. Ze had niet het minste respect meer voor de man. De vorige keer had ze nog een A gekregen en kon ze er niet over ophouden dat ze toch zo slim was en dat ook de docent dat maar al te goed wist. Ik herinner me nog goed dat ze toen zei dat wanneer de professor een vraag stelde, hij altijd even naar haar keek en glimlachte of knikte, zelfs als hij haar niet vroeg om het antwoord te geven.

Een mooier voorbeeld kon Michael niet geven. Wanneer alles goed ging, verkondigde Becka overal apetrots hoe slim zij wel was en ze was er van overtuigd dat iedereen dat wist. Maar wanneer het fout liep, was zij de eerste om de fout in de schoenen van iemand anders te schuiven. Denkbeeldige superioriteit is een interessant fenomeen. Wij willen allemaal goed voor de dag komen en ook het gevoel hebben dat we goed zijn. Dit is heel vaak merkbaar. Niet alleen bij studenten, ook bij do-

centen valt dit op. Wanneer aan een groep professoren van de University of Nebraska werd gevraagd hoe zij zichzelf inschatten als lesgever, dan vond 68 procent van de docenten dat zij tot de 25 procent beste leraren behoorden.⁶ Telkens wanneer er een onderzoek wordt gevoerd naar denkbeeldige superioriteit vinden de deelnemers dat zij een stuk boven het gemiddelde scoren. Rijvaardigheid, intelligentie, zogoed als alles wordt hoger ingeschat.

Narcisten zijn daarin extreem. Wat er ook gevraagd wordt, zij zijn ervan overtuigd dat zij dit onder de knie hebben en er heel wat beter in zijn dan andere mannen of vrouwen. Zij zijn slimmer, zien er beter uit, gedragen zich gepaster, werken harder... Kortom, zij doen alles beter dan de meeste anderen. Ook als je een narcist vraagt of hij goed is in een ingebeelde activiteit, bijvoorbeeld spraneren, dan nog zal hij antwoorden dat dit inderdaad het geval is.

Nog niet zo heel lang geleden werd ik gevraagd als spreker tijdens een conventie voor psychologen. Ik had het over narcisme in de wereld van de sociale netwerken. Een van de toehoorders, een psycholoog van middelbare leeftijd, stelde mij voor om eens de blog te lezen van een van zijn vrienden, een zekere William. Hij zei me dat William, een achtendertigjarige beursmakelaar, zichzelf het einde vond. De man zou perfect illustreren wat ik aankaatte tijdens mijn lezing. Hierna heb ik enkele van zijn recente posts genoteerd. Ik heb mij beperkt tot deze, want blijkbaar plaatst hij tien tot twintig nieuwe berichten per dag.

*Gisteren zag ik de eerste aflevering van **Body of Proof** en ik heb ervan genoten! Ik vind Dana Delany ongelooflijk knap!*

Mijn collega op kantoor is een echte zak. Hij brengt altijd van die lunches mee die zo'n vies luchtje verspreiden. Ik kan er gewoon niet tegen. Ik denk dat ik het er even over moet hebben met mijn baas.

[via Foursquare] William @ Starbucks (Orange, CA)

Vanochtend heb ik gesport. Voel me top! Ik ga vanaf nu vier keer per week. In minder dan geen tijd ben ik een gespierde adonis.

Tel nu eens hoeveel keer William naar zichzelf verwijst in zijn vier berichtjes. Elf keer gebruikt hij het woordje 'ik' of 'mijn'. En dan hou ik nog geen rekening met 'William @ Starbucks' en 'Voel me top'. Tel nu eens hoe vaak hij verwijst naar anderen. Eén keer, wanneer hij het heeft over zijn collega en 'hij' gebruikt. William lijkt het persoonlijke voornaamwoord 'ik' overmatig te gebruiken. Dit kan erop wijzen dat hij narcistischer is dan anderen. Er bestaat hierover een studie waar vaak naar wordt verwezen. Dit onderzoek werd uitgevoerd door professor Robert Raskin van de University of California – Berkeley en Robert Shaw van Yale University. Er werd aan mensen gevraagd om vijf minuten lang over een bepaald onderwerp te praten. Wie narcistischer was, gebruikte vaker 'ik' en 'mij' en nam veel minder de woorden 'wij' en 'jij' in de mond.⁷ De bevinding van een ander onderzoek was dat narcisten die meer persoonlijke voornaamwoorden gebruikten in het vakje 'Over jou' van hun Facebook-pagina ook een profielfoto hadden gebruikt die hen er goed deed uitkomen. De foto was sexier dan andere profielfoto's. Deze personen gebruikten agressievere woorden en schreven vaker godslasterende taal.⁸ Herlees nu de e-mail van Amy en tel ook daar eens hoeveel persoonlijke voornaamwoorden zij gebruikte. Als je durft, bekijk daarna dan een van jouw eigen e-mails of Facebook-posts. Misschien zal het resultaat jou verrassen. Misschien ook niet. Als je een Twitter-account hebt, zul je wel meer persoonlijke voornaamwoorden tellen. Twitter is immers gemaakt om jouw persoonlijke visies of gedachten kenbaar te maken. Maar Facebook is bedoeld als sociale site, en 'sociaal' betekent automatisch dat het over meer dan één persoon gaat.

EEN GENERATIE NARCISTEN?

Er wordt wel eens gezegd dat de jongste generaties kinderen, tieners en jongvolwassenen geboren na 1980 – die de Millennials, de Net Generation of de iGeneration worden genoemd – van nature narcistischer zijn dan die behorend tot oudere generaties. Jean Twenge, professor psychologie aan de San Diego State University en samen met Keith Campbell

van de University of Georgia auteur van *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, legt de schuld bij de ouders die sinds het midden van de jaren 1980 bij de opvoeding van hun kinderen de nadruk vooral legden op zelfexpressie en vrijheid.⁹

Twenge en haar collega's bestudeerden de resultaten van meer dan 16.000 studenten hoger onderwijs die tussen 1979 en 2006 allemaal dezelfde test ondergingen. Deze test betrof de NPI en er werd vastgesteld dat de jongere generatie aanzienlijk hoger scoorde dan de studenten van twintig jaar geleden. Zij ontdekten dat twee derden van wie recent hogeschoolstudent was boven het gemiddelde scoorde. In het geval van de testpersonen uit de periode eind jaren 1970–begin jaren 1980, was dit slechts 50 procent.

Twenge en Campbell argumenteren dat 'het belangrijk is vat te krijgen op de epidemie van narcisme omdat de gevolgen ervan op lange termijn een destructief effect zullen hebben op de maatschappij. De focus op de zelfbewondering in de Amerikaanse cultuur zorgde voor een vlucht uit de realiteit naar grootse fantasieën.' Zij concludeerden verder dat 'een minder strenge aanpak door de ouders, een celebritycultuur en het internet deel uitmaken van de redenen waarom de narcistische epidemie aan haar opmars bezig is.'

Het onderzoek van Twenge en Campbell bevestigt dat 60 procent van de hogeschoolstudenten akkoord gaat met de stelling: 'Mensen van mijn generatie gebruiken socialenetwerksites om zichzelf in de kijker te plaatsen, uit narcisme en om aandacht te zoeken.' In haar commentaar hierop zegt Twenge: 'Een overduidelijk voorbeeld hiervan is de persoon die 200 foto's van zichzelf deelde.'

Maar zijn zij echt narcisten? Betekent dit dat zij een ongeneeslijke persoonlijkheidsstoornis hebben?¹⁰ Ik zou eerder zeggen dat hier sprake is van een e-stoornis. Je kunt de persoon die je online bent anders voorstellen, op een manier die minder narcistisch overkomt.

Nathan DeWall, een professor aan de University of Kentucky en een collega van Twenge en Campbell vond ook ondersteunend materiaal voor deze veranderingen op lange termijn. Hij onderzocht namelijk een belangrijk cultureel product dat al decennialang wordt geproduceerd: de teksten van popsongs. Hij onderwierp de tekst van de tien

grootste Billboard Hot 100 hits tussen 1980 en 2007 aan een vergelijkend onderzoek. Hoe recenter de muziek, hoe meer de woorden 'ik' en 'mij' voorkwamen. Woorden als 'wij' en 'ons' werden minder vaak gebruikt. Hiermee bevestigde hij het onderzoek van Twenge en Campbell.¹¹ Blijkbaar is ons cultureel erfgoed een afspiegeling van ons narcisme dat almaar toeneemt... of wordt onze narcistische aard beïnvloed door de muziek die alomtegenwoordig is in ons leven, op onze iPods, in onze sociale media en op het internet?

TE VEEL MEDIA = MIJ, MIJ, MIJ

In hoofdstuk 1 kwam een studie uit 2011 ter sprake die het verband onderzocht tussen psychologische stoornissen, het gebruik van media, multitasking en onze waardering van technologie. Ook narcisme werd gemeten aan de hand van een set stellingen zoals deze hieronder (de testpersoon moet antwoorden met juist of fout):

Ik weet dat ik superieur ben, dus kan het mij niets schelen wat anderen denken.

Anderen zijn jaloers op mijn capaciteiten.

Ik doe wat ik wil, zonder dat ik mij zorgen maak over het effect dat dit heeft op anderen.

Zoals je kunt zien, zijn dit duidelijk narcistische attitudes. Na 24 vergelijkbare stellingen te hebben gecombineerd en vervolgens de antwoorden te hebben vergeleken met cijfers die representatief waren voor de rest van het land, kwamen enkele interessante en veelzeggende resultaten aan het licht. Ten eerste waren de deelnemers van alle generaties die meer tijd per dag doorbrachten met het gebruik van bepaalde media (online computergebruik, versturen en ontvangen van e-mails, chatten, sms'jes versturen en ontvangen, muziek beluisteren en tv kijken) een stuk narcistischer. Ten tweede waren de jonge leden van de iGeneration die meer gebruik maakten van sociale netwerken heel wat narcistischer dan zij die ze veel minder of helemaal niet bezochten. Ten derde waren zij (testpersonen van welke generatie dan ook) die

sneller bezorgd waren wanneer zij hun sms'jes, telefoonoproepen en Facebook-berichten niet konden controleren narcistischer dan zij die er minder om maalden als zij niet voortdurend hun mobieltjes of de updates en posts van hun Facebook-vrienden konden checken.

Deze cijfers geven een interessant beeld van mensen – van alle generaties, niet louter jonge volwassenen en tieners – die media en socialenetsites slikken als zoete koek. Het komt erop neer dat mensen die de hele tijd op hun laptop zitten te tokkelen, constant hun smartphone controleren en veel hightech snufjes en media gebruiken sterke tekenen van narcisme vertonen. Laten we één element – sociale netwerken – van dichterbij bekijken en nagaan wat onderzoekers hebben ontdekt over de manier waarop deze sites specifiek verband houden met bepaalde aspecten van narcisme.

IK

Hoewel Facebook (FB) en Twitter redelijk nieuw zijn, de eerste dateert van 2004 en de tweede van 2006, zijn psychologen al onderzoeken gestart hoe zij een impact zouden kunnen hebben op narcisme. Laura Buffardi en Keith Campbell van de University of Georgia kwamen tot de vaststelling dat Facebook-gebruikers die narcistischer waren (zoals bepaald volgens de NPI, een test die je ook zelf kunt doen verderop in dit hoofdstuk) zichzelf meer in het daglicht stelden op hun pagina's (meer wall posts), hun foto kozen met als doel zichzelf beter te profileren, en meer sociale interactie hadden (meer FB-vrienden) dan wie minder narcistisch was. Tijdens hun studie konden onafhankelijke deelnemers de FB-gebruikers die narcistischer waren eruit pikken door te kijken naar het aantal vrienden dat ze hadden en door zich te baseren op de 'glamourfoto' die ze van zichzelf hadden laten maken.¹² Aangezien de profielfoto staat afgebeeld naast elk Facebook-bericht zullen narcisten dit aspect heel ernstig nemen en zullen zij willen dat hij er mooi en aantrekkelijk uitziet. De conclusies van Soraya Mehdi-zadeh van York University in Canada ondersteunen dit gegeven. Zij kwam tot de bevinding dat narcistische Facebook-gebruikers naast een

mooiere profielfoto ook mooiere plaatjes in hun fototoptwintig hadden, meer statusupdates uitvoerden en meer dan een uur per dag op Facebook doorbrachten.¹³ Andere onderzoekers ontdekten soortgelijke verbanden tussen narcisme en statusupdates. In een recent onderzoek vergeleken Tracii Ryan en Sophia Xenos van RMIT University in Melbourne, Australië, Facebook-gebruikers en mensen die de site niet bezoeken. Zij stelden vast dat Facebook-gebruikers narcistischer zijn en dat de meest narcistische leden van de Facebook-gemeenschap meer foto's hadden geüpload en meer updates hadden doorgevoerd.¹⁴

Freud en andere psychoanalysten poneerden dat narcisme ontwikkeld wordt in de jonge kinderjaren en al merkbaar is bij kinderen vanaf acht jaar. Sander Thomaes en zijn collega's van de Universiteit van Utrecht onderzochten de Facebook-pagina's van kinderen tussen acht en twaalf jaar oud. Zij ontvingen valse feedback over hun profielen. Zoals verwacht was een toename van de eigenwaarde merkbaar bij de gebruikers die te horen kregen dat zij een mooi profiel hadden en werd een daling van de eigenwaarde vastgesteld bij diegenen die te horen kregen dat hun profiel niet zo mooi was. Bij de kinderen die narcistischer waren kwam dit echter harder aan dan bij diegenen die minder narcistisch waren aangelegd. Dit toont de impact aan van het narcistische letsel. Een interessante conclusie was dat bij alle kinderen die deel uitmaakten van het onderzoek door Thomaes, de negatieve feedback een impact had die 50 procent zwaarder was dan de positieve feedback. Bij narcisten lag dit cijfer zelfs nog hoger. Voor narcisten is een 'letsel' dieper en richt dit meer schade aan.¹⁵

De impact die de opvoeding door de ouders heeft op narcistisch gedrag bleek nog meer uitgesproken te zijn dan werd aangenomen. Dit werd aangetoond in een recent doctoraalproefschrift, geschreven door Christopher Lootens van de University of North Carolina in Greensboro. Tijdens dit onderzoek werd aan studenten in het hoger onderwijs gevraagd na te denken over hoe zij thuis werden opgevoed en vragen te beantwoorden die verband hielden met hun narcistische neigingen. Lootens kwam tot de conclusie dat studenten die werden grootgebracht door een autoritaire moeder of vader – in een huis waar niet van de regels werd afgeweken en ouderlijke genegenheid grotendeels ver te

zoeken was – dan weer duidelijk narcistischer waren dan zij die werden opgevoed door ouders die meer genegenheid en medeleven toonden en/of geen regels hadden voor het gedrag van het kind.¹⁶

In een bijzonder interessante studie met studenten hoger onderwijs die Facebook gebruiken, kwamen Shawn Bergman van de Appalachian State University en zijn collega's op hun beurt tot de vaststelling dat gebruikers die narcistischer waren meer (online) vrienden hadden, zo veel mogelijk (online en echte) vrienden wilden hebben en meer foto's van zichzelf alleen dan van zichzelf met anderen deelden. Maar, in tegenstelling tot anderen die het van de daken schreeuwen dat het internet en Facebook broeihaarden voor narcisme zijn, concludeerde dr. Bergman het volgende:

*Tot onze verbazing stelden wij vast dat narcisme geen belangrijke indicatie was voor de opgegeven tijd die op socialenetwerksites werd doorgebracht of voor de frequentie van de statusupdates. Dit suggereert dat het bij het gebruik van sociale netwerken door millenniumjongeren niet louter om aandacht of eigenwaarde gaat. Het is ook een manier om met elkaar in contact te blijven en te communiceren. Vorige generaties deden dit per brief, telefoon of via e-mail. Het zou kunnen dat millenniumjongeren liever contact houden en communiceren via socialenetwerksites. Met andere woorden, dit is misschien geen symptoom van een pathologie, maar wel een gevolg van de tijd waarin zij leven.*¹⁷

Ik kom hier later op terug, maar ik denk dat dr. Bergman een punt heeft. Is het narcistisch om communicatiemiddelen te gebruiken die door hun aard narcistische neigingen in de hand werken? Is dit echt narcisme of is het gewoon een aanpassing aan de technologie?

DAG EN NACHT TWEETEN

Als narcisme hoogtij viert op socialenetwerksites, wat moeten we dan zeggen over Twitter, overduidelijk een medium dat mensen gebruiken om het over zichzelf te hebben? In een recent onderzoek van meer dan

3000 tweets van 350 Twitter-gebruikers, ontdekten Mor Naaman, Jeffrey Boase en Chih-Hui Lai van Rutgers University dat er twee types twitteraars bestaan:

- *Meformers*, die updates posten over hun dagelijkse activiteiten, met inbegrip van hun gevoelens en emoties, en die weinig interactie hebben met volgers.
- *Informers*, die informatie delen, meer vrienden en volgers hebben en die meer interactie hebben met volgers dan de meformers.

Raad eens welk type twitteraar het meest voorkomt? Als je meformer dacht, dan heb je het juist! Tachtig procent van de bestudeerde tweets werden gecatalogiseerd als afkomstig van meformers. In een persbericht over dit onderzoek staat het volgende te lezen:

*'Informers' zijn meer geneigd berichten te posten waarin informatie wordt gedeeld (zoals nieuwslinks), terwijl 'meformers' eerder de neiging hebben de nadruk te leggen op wat de onderzoekers 'Ik Nu'-berichten noemen. Dit zijn posts die de volgers van een gebruiker vertellen wat deze laatste denkt, waar hij is of in welke situatie hij zich bevindt. Informers hebben de neiging ook actief te zijn in streams die het sociale bewustzijn aanwakken en deze te volgen. Zij hebben meer vrienden en volgers en er is ook meer interactie dan in het geval van de meformers, luiden de resultaten van het onderzoek.'*¹⁸

Ik heb mensen al de term 'middelmatigheid in 140 lettertekens' horen gebruiken wanneer zij het over berichten op Twitter hadden. Het is narcisten echter niet om de inhoud te doen, wel om het publiek. Vraag dat maar aan Lady Gaga (bijna 14 miljoen volgers op het moment dat dit boek werd geschreven), Kim Kardashian (meer dan 10 miljoen) of Ashton Kutcher. In 2009 hielden zij een wedstrijd met CNN om te zien wie als eerste een miljoen volgers zou hebben. Ik zeg niet dat deze beroemdheden van een psychiater de diagnose narcisme te horen kregen, maar hun manier van doen lijkt volgens mij in ieder geval sterk op narcistisch gedrag.

De grandeur die vaak wordt gezien op socialenetwerksites valt nog

meer op tijdens een avondje televisie kijken. Populaire reality-tv-reeksen zijn nauwelijks meer dan een middel voor narcisten om voor een groter publiek hun ding te doen. En hoewel heel weinig mensen ooit een reality-tv-ster worden, kunnen video sharing sites zoals YouTube iemand in korte tijd tot een wereldster bombarderen wanneer hun filmpje opeens ‘viraal’ gaat. Als Justin Bieber het met een YouTube-filmpje tot superster kan schoppen, dan kan iedereen dat toch? Of niet soms? Susan Boyle was gewoon een van de vele zangeressen die meedongen naar de hoofdprijs in Britain’s Got Talent tot haar versie van het liedje ‘I Dreamed a Dream’ de hele wereld rond werd gestuurd en in zowat alle gezinnen werd bekeken. Daniel Tosh laat tijdens zijn Comedy Central show Tosh.o-webvideoclipjes zien waardoor onbekenden ineens instant celebrities worden. En in de populaire televisiereeks iCarly speelt Miranda Cosgrove een tiener die bekend wordt door haar webshow die zij met vrienden op het internet plaatst.

Het internet heeft narcistische expressie gemakkelijker gemaakt. Het geschreven woord is te lezen op blogs, wiki’s, socialenetwerksites en persoonlijke websites. Visuele kunststukjes zijn eenvoudig te bezichtigen op video-sharingsites en in fotogalerijen. Het internet is een groot wit canvas waar iedereen zijn ei kwijt kan. Waarom vertonen wij dan niet massaal narcistische trekjes wanneer wij online zijn? Waarom gebruikt de ene het woordje ‘ik’ honderden keren en steekt hij de lof-trompet over zichzelf terwijl de ander zich tevreden stelt met het delen van informatie, commentaren schrijven bij de posts van vrienden en handelen op een manier waaruit blijkt dat zijn doel belangeloos is of ten minste geen narcistisch motief heeft?

WIJ ZIJN ALLEMAAL ACTEURS OP EEN PODIUM

Professor Erving Goffman was een vooraanstaande Canadese socioloog. Hij is in 1982 gestorven, nog voor de internetrevolutie begon. Goffman publiceerde een boek met de titel *The Presentation of Self in Everyday Life*. Hij liep vooruit op *social networking* wanneer hij beschreef hoe wij allen acteurs zijn op een podium en ons voordoen op de manier waarop wij

willen dat anderen ons zien. Een van de belangrijkste stellingen van Goffman was dat wanneer wij onszelf in de kijker plaatsen, wij voortdurend in de gaten houden hoe anderen ons ervaren en dat wij onze houding aanpassen om zo goed mogelijk naar voren te komen voor iedereen. Hij gebruikt de term *performance* wanneer hij verwijst naar 'de activiteiten van een deelnemer tijdens een bepaalde gelegenheid die dienen om op de een of andere manier een van de andere deelnemers te beïnvloeden'. Bovendien heeft Goffman het over de twee persoonlijkheden die iemand heeft, een die op de voorgrond treedt en een die op de achtergrond blijft. Onze persoonlijkheid die op de voorgrond treedt is die waarvan wij willen dat anderen ze zien als de persoon die wij zijn, terwijl onze persoonlijkheid die op de achtergrond blijft al het werk doet om de schijn hoog te houden.¹⁹ Lijkt dit niet sterk op wat wij anderen zien doen wanneer zij online zijn?

In *Me, MySpace, and I* interviewde ik danah boyd (ja, dr. boyd schrijft haar naam met kleine letters), een social media researcher bij Microsoft Research New England en medewerkster van het Berkman Center for Internet and Society van Harvard University. Ik sprak met haar over de ideeën van Goffman en wilde weten in welke mate ze van toepassing waren op MySpace, de rage van 2007. Zij vertelde mij het volgende:

Je ontwikkelt je identiteit door dingen te doen, feedback te krijgen en je daaraan aan te passen. Je ontwikkelt een intern model van jezelf en zorgt ervoor dat dit in balans is met de reacties die je krijgt van anderen; dat is wat Erving Goffman 'impressiemanagement' noemt. Wanneer dit online gebeurt heb je eerder de kans gehad na te denken over wie je bent. Op MySpace bijvoorbeeld moet je schrijven om te zijn; met andere woorden, je moet een indruk geven van jezelf die zelfstandig bestaat. Is dit het ultieme doel van zelfontwikkeling? Natuurlijk niet. Maar online expressie is een veelzeggend nevenproduct van identiteitsvorming.²⁰

Dr. boyd noemde het onze netwerkidentiteit die bestaat door openbare uitingen van verbinding. Dus als ik de stelling van Goffman interpreteer zoals zij werd aangepast aan social networking door dr. boyd, dan zou ik zeggen dat onze online persoonlijkheid een verzinsel is dat, voor

de meeste mensen, een continue poging is om ons zelfconcept aan de wereld voor te stellen. Echter, wanneer iemand symptomen van NPS vertoont, dan kan dit zelfconcept dat wordt voorgesteld het geïdealiseerde zelfbeeld zijn waarvan die persoon wil dat anderen het zien en niet zijn 'echte zelf' – de persoon die hij echt is – zoals voorgesteld door dr. Carl Rogers, de grondlegger van de humanistische psychologie, en andere psychologen. Misschien kunnen we het zinnetje onder de cartoon – *'On the Internet, nobody knows you're a dog'* – nog het beste vertalen als 'Op het internet kun je, wanneer je maar wilt, zijn wie je maar wilt zijn.'

CYBERSPACE EN PSYCHOLOGIE

Als wij ons baseren op de onderzoeken die de afgelopen twee decennia zijn gedaan, blijkt de studie van het internetgebruik gecompliceerd te zijn. De cijfers die vertellen hoeveel tijd wij online doorbrengen zijn niet helemaal correct omdat heel wat mensen overal toegang hebben tot het internet. Zij dragen het als het ware met zich mee op hun smartphones, iPads en laptops. Als je even snel op je telefoon kijkt of je e-mails hebt ontvangen, telt dit dan ook als tijd die je online doorbrengt? Zelfs bepalen wat iemand online doet is niet evident, aangezien je via alle browsers meer websites tegelijkertijd kunt openen. Het is onmogelijk om bij te houden welke website je bezoekt op welk ogenblik.

Wat we wel weten, of tenminste wat psychologen konden aantonen na jaren onderzoek, is waarom mensen zich een bepaald internetgedrag aanmeten. Er zijn twee overlappende theorieën die mij redelijk lijken: de *Uses and Gratifications Theory* en de *Social Capital Theory*.

De *Uses and Gratifications*-theorie was aanvankelijk bedoeld om te beschrijven waarom mensen meer traditionele media gebruikten, zoals televisie en zelfs nieuwsbladen en magazines. De basisstelling van deze theorie is dat er veel vormen van media bestaan die onze sociale en psychologische behoeften kunnen bevredigen en ze schreeuwen allemaal om onze aandacht. Mensen moeten het specifieke type medium kiezen dat aan hun persoonlijke behoeften beantwoordt en hun

bevrediging schenkt. Sinds de explosieve groei van het internet werd de Uses and Gratifications-theorie toegepast op heel wat niveaus, met inbegrip van blogs, Facebook en Twitter. Zo concludeerde een studie dat er zeven afzonderlijke punten bestaan die bepleiten dat persoonlijke blogs (online dagboeken of socialenetwerksites) voldoening schenken: de gedachtegang van iemand wordt bijgehouden, ze verbeteren de schrijfvaardigheid, laten zelfexpressie toe, zijn toegankelijk op elk tijdstip en op elke plaats, ze laten het delen van informatie toe, zijn een tijdverdrijf en vormen een sociale gemeenschap.²¹ Andere onderzoekers hebben ontdekt dat verschillende vormen van media de behoefte aan informatie, communicatie en verbondenheid bevredigen en uiteraard ook tegemoetkomen aan de wens om goed voor de dag te komen, zich speciaal te voelen, er intelligent uit te zien en om al die elementen van normaal narcisme te ontwikkelen.²²

Een ander onderzoek spitste zich toe op de verschillende gebruiken van Facebook en chatsessies en de voldoening die deze technologieën schenken. De onderzoekers ontdekten dat wat socialenetwerksites betreft de gebruikers voldoening geschonken wordt door middel van zes kernmechanismen: entertainment, affectie, mode, probleembespreking, gezelligheid en sociale informatie, terwijl een chatsessie de onderlinge relaties ontwikkelt en onderhoudt.²³ Tijdens een andere studie, met 1715 studenten uit het hoger onderwijs, kwamen de onderzoekers van de University of Texas tot de conclusie dat sociale netwerken vier behoeften bevredigen: sociaal contact, entertainment, status en informatie. John Raacke en Jennifer Bonds-Raacke voerden een onderzoek dat vaak wordt aangehaald. Zij concludeerden dat Facebook voldoet aan heel wat behoeften: in contact blijven met vrienden, delen en bekijken van foto's, nieuwe vriendschappen sluiten en vrienden van vroeger terugvinden en volgen welke sociale evenementen georganiseerd worden.²⁴ Ten slotte was in *Computers in Human Behavior* te lezen dat twitteraars voldoening vinden in een informele vriendschappelijkheid die ontstaat door sociale verbondenheid.²⁵

Deze interactie kan uiteraard weer een goede invloed hebben op de gebruiker of, als erin wordt overdreven, juist gaan lijken op narcisme. Een andere stelling uit de psychologie – de Social Capital-theorie – helpt

mij om je duidelijk te maken in welke mate ik vind dat technologie een rol speelt in het bevorderen van narcisme. De term ‘sociaal kapitaal’ houdt alle voordelen in die wij uit onze sociale relaties halen. Psychologen kwamen tot de conclusie dat er drie verschillende vormen van sociaal kapitaal zijn.²⁶

- Bindend sociaal kapitaal verwijst naar de speciale band die wij met onze familie en goede vrienden hebben.
- Sociaal kapitaal onderhouden betekent dat wij onze oude vriendschappen onderhouden zodat wij hier eventueel een beroep op kunnen doen.
- Overbruggend sociaal kapitaal is de groep ‘kennissen’ of mensen tot wie wij ons niet direct zouden wenden voor sociale steun, maar die wij wel nuttig vinden om diverse redenen, zoals het verschaffen van informatie. Vaak verwijst overbruggend sociaal kapitaal naar wat relatienetwerkonderzoekers ‘zwakke banden’ noemen. Dit in tegenstelling tot hechte banden die mensen hebben met personen die tot het bindend sociaal kapitaal behoren.

Charles Steinfield, Nicole Ellison, Cliff Lampe en Jessica Vitak van de University of Michigan bestudeerden de impact van media op het sociaal kapitaal. Tijdens een van hun onderzoeken kwamen zij tot de conclusie dat de tijd die wordt doorgebracht op Facebook verband houdt met alle drie de types sociaal kapitaal. Zij ontdekten ook dat de intensiteit van de interactie op Facebook sterk verwant is met het overbruggend sociaal kapitaal of het aangaan van zwakke banden.²⁷ In essentie komt het erop neer dat het er bij socialenetwerksites om te doen is sociaal kapitaal bijeen te brengen.

Wanneer wij de twee theorieën naast elkaar leggen, komen wij tot de bevinding dat er verschillende redenen bestaan om tijd te spenderen aan online activiteiten, waarvan er heel wat een gunstige invloed hebben op ons geestelijk welzijn. De narcist ziet de wereld echter anders. Hij heeft constant behoefte aan voldoening en lof die hem wordt toegewuifd door anderen. Meestal wordt die behoefte bevredigd via de zwakke banden of het overbruggend sociaal kapitaal. Als wij van dit