

Iedereen is een beetje gek

Milde vormen van gestoordheid zijn normaal, vindt psycholoog Willem van der Does, die er een boek over schreef.

NRC / Handelsblad 11 december 2004

Katern Leven Etc

Door Ellen de Bruin

Willem van der Does, hoogleraar klinische psychologie aan de universiteit van Leiden, schreef een boekje over persoonlijkheidsstoornissen: *Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes*. „Omdat er wél veel informatie beschikbaar is over psychologische problemen waar je op een bepaald moment in je leven last van kunt krijgen, zoals trauma's, fobieën of anorexia, maar slechts weinig over deze stoornissen.“

Persoonlijkheidsstoornissen zijn een apart slag psychische problemen. Het zijn, volgens de wetenschappelijke definitie, stabiele patronen van gedrag, gevoel en denken die afwijken van wat in het algemeen gebruikelijk is in de cultuur, en die bij iemand in de adolescentie of eerder zijn ontstaan.

Ze zijn dus echt verweven met iemands karakter. Iemand die zo'n persoonlijkheidsstoornis heeft, loopt telkens vast op zijn werk of in relaties. Afhankelijke persoonlijkheden lopen bijvoorbeeld het risico dat ze zich wegcijferen en laten uitbuiten; antisociale persoonlijkheden komen vaak in de gevangenis terecht.

Maximaal tien procent van de mensen heeft een persoonlijkheidsstoornis, aldus Van der Does. Maar iedereen herkent wel iets van zichzelf in één of meer van de types. Het speciaal voor deze krant samengestelde persoonlijkheidstestje op de eerste pagina van dit katern meet kenmerken van de milde varianten, die zeer veel voorkomen. De test heeft nadrukkelijk geen wetenschappelijke of diagnostische pretentie. Volgens Van der Does bestaan er zelfs geen goede korte testjes op dit gebied, dus als de uitslag op welke manier dan ook tegenvalt (te normaal, te gestoord), wanhoop niet.

Als Van der Does eerstejaarsstudenten college geeft over persoonlijkheidsstoornissen, gebruikt hij daar altijd tekeningen van Peter van Straaten bij. „Die plaatjes geven perfect de essentie weer van de alledaagse uitingsvormen van deze stoornissen.“ Zoals de tekening waarop een vrouw met afgewend gezicht in bed ligt; een besnorde man in ochtendjas staat er chagrijnig naast en snauwt: „O ja? Al mijn vorige huwelijken waren anders prima!“ Typisch het gedrag van een narcist, zegt Van der Does.

In die mildere, alledaagse uitingsvormen zijn er duidelijke verschillen in de mate waarin iemand zelf of juist zijn omgeving last heeft van zijn gekte: lastpakken versus angsthazen. Narcisten, die vreselijk graag bewonderd willen worden, zijn vooral irritant voor anderen, terwijl vermijdende persoonlijkheden, die altijd bang zijn voor wat anderen van hen vinden, het voornamelijk moeilijk hebben met zichzelf.

In het testje ontbreken de drie minstvoorkomende stoornissen, die Van der Does in zijn boek aanduidt als de 'buitenbeentjes'. Dat zijn de paranoïde persoonlijkheid (de wantrouwige klager die snel complotten ziet); de schizoïde persoonlijkheid (de emotioneel kluizenaar die menselijk contact eng vindt), en de schizotypische persoonlijkheid (de excentriekeling die er vreemde redeneringen op na houdt en contacten mijdt).

Wie vermoedt dat hij - of iemand in zijn omgeving - in een van deze drie categorieën valt, kan er in het boek meer informatie over vinden. Het boek geeft ook informatie over de natuurlijke vindplaatsen van de tien typen en hoe je het best met hen om kunt gaan.

Van der Does vond de narcist het leukst om over te schrijven. Zo'n man die op een Peter van Straaten-tekening tegen zijn collega's zegt: „Ik geef toe, ik heb grote fouten gemaakt. Wees blij! Daar kunnen jullie van leren!" Het is de meest in het oog springende stoornis, zegt Van der Does: „In zijn milde vorm zie je hem overal: mensen die ongebreideld van zichzelf overtuigd zijn." Hij scoort er zelf trouwens ook hoog op, geeft hij desgevraagd toe. Maar echt een favoriete persoonlijkheidsstoornis heeft hij niet: „Ik houd van allemaal evenveel."

Meer informatie: Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes. Willem van der Does, met tekeningen van Peter van Straaten. Uitgeverij Scriptum, € 16,00