

Handleiding voor moeilijke mensen

Tekst Jean-Paul Mulders | Illustraties Peter van Straaten

Psycholoog en hoogleraar Willem van der Does uit Leiden schreef een amusant boekje over de dwangmatige en excentrieke hersenkronkels waaraan haast niemand van ons ontsnapt. Met tekeningen van Peter van Straaten.

De narcist, die zijn partner alleen nodig heeft om bewondering en macht te oogsten; de antisociaal, die belangen van anderen scrupuleloos aan zijn laars lapt; de hysterische persoonlijkheid, die je afwisselend intens bewondert en voor rotte vis uitscheidt... Wie *Zo ben ik nu eenmaal* heeft gelezen, zal nooit meer op dezelfde manier naar zichzelf of naar zijn medemens kijken. Het overrompelende van deze fraai uitgegeven *mapaal* voor lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes zit hem vooral in de herkenbaarheid. Als je aan het lezen gaat, denk je voortdurend: „O ja, die is dat. En die is overduidelijk dat!” Maar gaandeweg word je stiller, naarmate je ook bij jezelf steeds meer trekjes van persoonlijkheidsstoornissen bespeurt. Al was het maar die drang tot controle en perfectie van de dwangmatige persoonlijkheid.

Reden tot bezorgdheid, dokter?

Willem van der Does (glimlacht): Absoluut niet. Ik kan u wel bekennen dat ik bij mezelf aspecten van maar liefst drie per-

soonlijkheidsstoornissen herken. Of ik daar ongelukkig over ben? Echt niet. Naar schatting heeft negenig procent van de bevolking daar in mindere of meerdere mate last van. Van een echte persoonlijkheidsstoornis spreken we pas als je erdoe in de knoei komt en telkens weer vastloopt, of je omgeving enorme overlast bezorgt. Gelukkig kom je weinig zulke mensen tegen. Naar schatting tien procent van de bevolking voldoet aan die criteria. De grens is moeilijk te trekken en in de loop van de jaren is hij ook wel eens opgeschoven.

Er moeten toch ook mensen rondlopen die volstrekt normaal zijn.

Vast wel (*lacht*). Dat zullen dan die resterende tien procent zijn.

In uw boek worden tien persoonlijkheidstypes beschreven aan de hand van het gangbare psychiatrische classificatiesysteem. U pakt het echter veel speelser aan dan in deze materie gebruikelijk is.

Dat je als psycholoog dwars door mensen heen kijkt en ze in één oogopslag kunt doorgronden; het moet zowat de meest verspreide misvatting over dit vak zijn. Met mijn boekje wou ik dat juist wél bereiken, en de lezer 'raar' gedrag leren door- ▶



WAAROM PROBEER JE NIET EEN
TIJDJE EEN LEUKE GOUDDIENST?



Willem van der Does:
„Psychoanalyse deugt niet.“

► gronden. Natuurlijk hebben anderen ook al over persoonlijkheidsstoornissen geschreven, maar meestal is dat wetenschappelijk en zwaar. Ik wou het bevattelijk houden. Daarom geef ik bijvoorbeeld ook de 'natuurlijke vindplaatsen' van de diverse types en tips om ze te herkennen en beter met ze om te gaan.

Kijkt u dan anders naar mensen dan ik?

Ik denk dat dat onvermijdelijk is. Niet de hele tijd natuurlijk. Ik zit bijvoorbeeld niet te kijken hoe u uw koekje opeet. Ik vraag me niet af of dat kan wijzen op dwangmatig gedrag. Wat mij betreft, mag u gerust de hele doos leegeten. Ik begin pas aandachtig te worden als iets niet klikt of escaleert. Of als u iets heel opvallends zou doen. Dan wil ik weten: wat is hier nu precies aan de hand? Mensen vragen wel eens of ik daar niet moe van word, van al dat observeren. Terwijl het tegendeel juist waar is: je wordt minder moe, omdat je lastig of extreem gedrag kunt plaatsen en erop kunt reageren op een manier die adequaat is en minder impulsief. Het is dus eigenlijk gewoon handig.

Met welk persoonlijkheidstype vindt u het werkelijk kwaad kersen eten?

De antisocialen, tja... die zijn helemaal vreselijk natuurlijk. Die exploiteren je gewoon. Persoonlijk vind ik ook iemand die dwangmatig is erg lastig. Dat komt doordat ik zelf niet zo geordend en systematisch ben. Daarmee haal ik dat soort mensen het bloed van onder de nagels.

Wat is eigenlijk het grootste nadeel van zo'n persoonlijkheidsstoornis? Voor de betrokkene zelf, bedoel ik.

Bijna stuk voor stuk geven ze een grotere kans op angsten of depressies. Dat geldt niet alleen voor de echte persoonlijkheidsstoornissen, maar ook voor de mildere vormen die ik in mijn boek beschrijf. Ruwweg kun je zeggen: hoe meer je van jezelf in dat

boekje herkent, hoe minder kans je maakt op een gelukkig leven. Al moet je natuurlijk wel uitkijken voor de fameuze *student's disease*, een aandoening waarmee ook nogal wat geneeskundestudenten sukkelen. Je leest over een hartafwijking en denkt meteen dat je die zelf hebt. Daarom wou ik ook geen vragenlijstjes in

mijn boek waarmee de lezer zijn persoonlijkheidstype kan bepalen. Dat werkt toch voor geen meter.

Bepaalde van die trekjes kunnen ook voordelig zijn voor de man of vrouw die ze heeft.

Op professioneel vlak, bijvoorbeeld, kan een scheut dwangmatigheid inderdaad gunstig werken, denk maar aan luchtverkeersleiders en dat soort jobs waar nauwkeurigheid cruciaal is. Ook narcisten komen relatief vaak op hoge posities terecht, net zoals antisocialen. Een extreme narcist heeft trouwens bijna altijd ook antisociale trekken. Met een boutade zou je kunnen zeggen: de narcistische antisocialen regeren de wereld, op de rug van dwangmatigen, de angstigen én de normale mensen. Vaak maken ze een heel sterke indruk, wat voor anderen aantrekkelijk is.

Het vreemde is dat extreem gedrag bij andere mensen vaak een soort schuldgevoel

„Met een boutade kun je zeggen: de narcistische antisocialen regeren de wereld.“

opwekt. Zo zag ik onlangs een documentaire over *Boudewijn Büch*. Die man blijkt een pathologische leugenaar te zijn geweest die een heel fantasiebeeld rond zichzelf ophing, compleet met een overleden zontje en al. Hij heeft iedereen bedrogen met mooie en lelijke verhalen, en werd daar in de loop van zijn leven steeds eenzamer van. Het rare was dat de vrienden die in die documentaire aan het woord kwamen, zich zonder uitzondering afvroegen wat *zij* nu verkeerd hadden gedaan: „Waarom heb ik hem niet kunnen helpen?“ — „Waarom heeft hij mij niet in vertrouwen durven nemen?“ De schuld bij jezelf zoeken, het is blijkbaar een natuurlijke reactie op mensen met extreem gedrag. Een reden te meer om het te leren herkennen. Er zit natuurlijk ook

wel een risico aan vast, namelijk dat je prettig anderen gaat etiketteren en zo alle verantwoordelijkheid voor moeilijkheden van je afschuift.

Hoe verklaart u dat, zo'n 'Fabulierlust' als van Büch?

Het kan een enorme drang naar aandacht zijn, dus iets met theatrale inslag. Het kan ook gaan om het overschreeuwen van een minderwaardigheidsgevoel. Dan is het een narcistische trek. Als je bedriegt om er gewin uit te halen, is het eerder antisociaal.

Kunnen die persoonlijkheidsstoornissen ook behandeld worden? Psychoanalyse blijkt u alvast maar bullshit te vinden.

Ik ben inderdaad geen fan van de sofa. Met medicamenten en gedragstherapie vallen betere resultaten te bereiken dan met dat ongestructureerde doorassocieëren van waar het in je jeugd verkeerd is gelopen. Met de klassieke psychoanalyse kunnen we trouwens sowieso beter stoppen. Dat helpt gewoon niet bij dit soort dingen, en is ook nog eens veel te duur en tijdrovend. In dat opzicht klopt de cartoon op de laatste pagina van mijn boekje niet helemaal. De analyticus slaat zijn patiënt na een eerste praatsessie bemoedigend op de schouder en zegt: „Met een therapietje van pakweg zes, zeven jaartjes ben jij weer helemaal goed bij je hoofd.“ Een treurige tekening, eigenlijk, want de kans lijkt me groter dat hij er na die zes, zeven jaartjes slechter aan toe is. Maar dat het niet helpt, is niet mijn enige bezwaar. De hele theorie deugt niet: penisnijd, castratieangst, oedipuscomplex, verdringing — geen van de basisbegrippen van de psychoanalyse is houdbaar.

Een gouden greep, trouwens, de persoonlijkheidstypes rijkelijk te laten illustreren met cartoons van de onvolprezen Peter van Straaten. Zijn die speciaal voor het boekje getekend?

Helemaal niet, en dat is juist zo eigenaardig. Die tekeningen bestonden allemaal al, ik had maar uit te zoeken wat bij de tekst paste. Van Straaten heeft van nature een onfeilbaar instinct voor de bizarre fauna en flora van de menselijke geest. Als het aan mij lag, kreeg die man prompt een eredoctoraat in de psychologie.

❖ Willem van der Does, *Zo ben ik nu eenmaal!* (Lastpakken, angsthozen en buitenbeentjes, met tekeningen van Peter van Straaten, Rouletta Books, 148 p., 16 euro.