

# MAN *manisch* MANIAK

Vrouwen die het steeds maar met de Verkeerde Man aanleggen, we schudden er boven onze witte wijntjes nog maar eens meewarig het hoofd om. Maar hoe normaal is je eigen geliefde eigenlijk? Hier zes foute jongens om met een bocht omheen te lopen. Of als het daarvoor al te laat is: aan de stoepbrand te zetten.

**J**e kent ze wel, die mannen. Die vent van je vriendin bijvoorbeeld, die, net als jullie heel hard zitten te lachen en heel veel zitten te drinken, met zo'n strakke kop de kamer binnenkomt, de televisie aanzet en sfeerbedervend aandacht gaat zitten zuigen. Of je zwager, die, meteen nadat jullie anderhalve dag in de brandende hitte naar Zuid-Frankrijk zijn gereden, van zesjarige kinderen eist dat ze met militaire precisie de tenten gaan opzetten in plaats van in het zwembad te springen. Of neem die opgeblazen chef van kantoor, die volcontinu zijn eeuwige succesverhalen opdist aan een gezelschap van hielenlikkers en jaknikkers en jou, als jij daar niet bij hoort, geïrriteerd afkamt of ijszig negeert.

Mannen dus, die het leven er niet aangenamer op maken. Mannen, vaak, met een persoonlijkheidsstoornis - of in elk geval trekjes daarvan. Zelf zullen ze het om het hardst ontkennen (hen mankeert niks), maar ze zijn feilloos terug te vinden in het gangbare psychiatrische classificatiesysteem als narcist, borderliner of dwangneuroot. Klinisch psycholoog en hoogleraar Willem van der Does schreef er een boek over: *Zo ben ik nu eenmaal! Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes* (uitg. Scriptum). Een grappig boek is het en, laten we maar gewoon eerlijk zijn, ook heel

herkenbaar. Want iedereen neigt wel in meer of mindere mate naar een persoonlijkheidsstoornis. Vrouwen ook. Maar daar hebben we het nu even niet over. We hebben het over mannen met zulke trekjes: hoe je ze herkent en - handigheidje - hoe je ermee om moet gaan. Want je zult er maar mee getrouwd zijn.

## De narcistische persoonlijkheid

**Typecasting** IJdel is-ie, zelfingenomen, voortdurend uit op aandacht, macht en succes. De narcist heeft het vreselijk goed met zichzelf getroffen en dat laat hij weten ook. Hij voert de boventoon, hij is bijzonder, hij beschikt over uitzonderlijke kwaliteiten en dat moet de hele wereld continu bevestigen. Je vindt ze (veel) onder politici en op hoge posities in het bedrijfsleven en de media, want in the spotlights, dat is hun natuurlijke habitat. De narcist probeert zich graag te onderscheiden met uiterlijkheden. Dure maatkakken, snelle auto's, luxe vakantiebestemmingen; alleen het beste is voor hem goed genoeg. De jacht op succes kan, behalve tot een hoge maatschappelijke positie, ook leiden tot Casanova-gedrag: vrouwen dienen bij bosjes voor hem te vallen, want hee, hij is immers de opper-aap? Je zou zeggen dat iemand die zichzelf zo fantastisch vindt, wel tegen een stootje kan, maar het tegendeel is waar. Willem van der Does: 'Een narcist herken je het best als je hem confronteert met kritiek. Zijn reactie is voorspelbaar: óf hij wordt woedend, óf hij zakt als een plumpudding in elkaar. Het kan al genoeg zijn als je vergeet te zeggen dat een stuk dat hij heeft geschreven een meesterwerk is. Narcisten zijn vaak onrustige mensen, als een verslaafde steeds op zoek naar nieuwe adoratie.' De verklaring daarvoor: een diep weggestopt gebrek aan gevoel van eigenwaarde. Aha, een minderwaardigheidscomplex. Sneu, eigenlijk.

**How to handle** Als je baas een narcist is (dat komt nogal eens voor) kan het helemaal geen kwaad hem ostentatief te bewonderen - dan houdt hij een goed humeur. Maar bewaak zeer streng je grenzen. Zeg: 'Meneer Jansen, ik bewonder u zeer,' (stroopkwastmethode), 'maar ik kan vanavond niet overwerken. Niet.' Neem het niet persoonlijk als hij boos wordt, ga niet huilen, raak niet geïntimideerd, want dan wordt je onbetekenend in zijn ogen.

En als je man een narcist is? Ach, een beetje narcisme brengt leven in de brouwerij, een succesvolle man hebben is best fijn en die dure auto's en vakanties zijn ook mooi meegenomen. Maar een *hardcore* narcist, da's hard werken. Hij eist een stralende vrouw (want een ongelukkige partner aan zijn zijde, da's een smet op zijn blazoen; zij is immers uitverkoren?) en perfecte kinderen (want die zijn een verlengstuk van hemzelf).



Niet aan beginnen, van links naar rechts: de vermijdende, theatrale, anti-sociale en de narciste man.



Het heftigst: de borderliner.

## De borderline persoonlijkheid

**Typecasting** Dit is een heftige. Borderliners zijn instabiele mensen, die problemen hebben met hun identiteit. Ze zijn impulsief en hun stemmingen wisselen

voortdurend: 's ochtends kunnen ze nog *on top of the world* zijn, 's middags zitten ze diep in de put. Willem van der Does: 'Hun relaties zijn stormachtig. Borderliners hebben de neiging om mensen die een goede eerste indruk op hen maken meteen te idealiseren. Eindelijk iemand om lief te hebben, iemand die ze uit de ellende gaat verlossen. Maar vroeg of laat - meestal vroeg - slaat de stemming om: de eerste keer dat de nieuwe geliefde niet helemaal aan de verwachtingen voldoet deugt er niks meer aan haar.'

Ruzies, claimend gedrag, manipuleren, chaos, onrust, angst voor intimiteit, dreiging met zelfmoord en zelfbeschadiging: de borderliner test voortdurend hoe ver hij kan gaan. Borderliners zijn vaker dan gemiddeld in hun jeugd slachtoffer geweest van mishandeling of emotionele verwaarlozing en ontberen dus vaak een stabiele basis.

**How to handle** Ai - dit wil je niet. Hier geldt hetzelfde als bij de antisociale persoonlijkheid: kappen met die man. Alleen als hij een milde vorm heeft, en jij zelf ook, dan zou het, op jullie eigen, heftige manier nog een soort intense, romantische *roadmovie*-achtige Sid and Nancy-relatie kunnen worden. Zo'n slepende affaire, waarin je niet mét en niet zonder elkaar kunt, en eigenlijk ook niet zonder therapie en medicijnen. Kan - maar zorg dan wel dat er geen kinderen bij betrokken zijn, want die trekken dat niet.

## De antisociale persoonlijkheid

**Typecasting** Willem van der Does: 'Antisociale persoonlijkheden zijn nog heel wat graadjes erger dan narcisten: alles draait om hen. Als je de narcist een emotionele ijskast zou noemen, dan is de antisociale persoonlijkheid een emotionele vrieskast. Kil, berekenend en er alleen maar op uit om een ander te gebruiken. De mensen om hem heen kunnen hem *deep down* geen moer schelen.' Antisocialen zijn, kortom, egoïstisch en meedogenloos. Toch kunnen ze heel charmant overkomen, zolang ze hun best doen je om hun vinger te winden. Ze verdelen de mensheid in in

twee categorieën: de mensen die misbruik van je willen maken (en die dus teruggepakt mogen worden) en de zwakkelingen die het verdienen dat er van hen misbruik wordt gemaakt. Die houding rechtvaardigen ze voor zichzelf met het idee dat ze zich slachtoffer voelen van een onrechtvaardige maatschappij of een liefdeloze jeugd.

**How to handle** Zo'n extreem slechte persoonlijkheid, die ken ik niet, zul je misschien denken. Maar vergis je niet, ook deze heb je in gradaties. De tweedehands autohandelaar die jou een wrak verkoopt, de ober die een wisseltruc uithaalt met je geld, de topman die jouw bedrijfsonderdeel failliet laat gaan omdat dat hem persoonlijk goed uitkomt, ze denken allemaal: 'Als zij zo dom zijn, vragen ze er ook om', dat is een psychopathische redeneerstijl. Je vindt dit soort types ook als *loverboy*. En als andersoortig crimineel natuurlijk. Er is maar één bruikbare tip qua *how to handle*: wegwezen bij deze man. Willem van der Does: 'Behalve als je zelf ook crimineel bent, misschien. Dan kun je samen een fortuin verdienen.'

## De dwangmatige persoonlijkheid

**Typecasting** Controle. Perfectie. Overzichtelijkheid. Orde. Dat zijn de kernwoorden van de dwangmatige man. Hij denkt uiterst rigide, is niet flexibel en een afwijking van het gangbare patroon is een doodzonde. Zijn cd's staan op alfabet, stoelen en banken staan op de centimeter nauwkeurig, alles heeft zijn vaste plek en daar mag niets aan worden veranderd. Weggooien kan de dwangmatigerd niet: alle bijlagen van alle zaterdagkranten liggen in keurige stapels in de kamer. Stel je voor, dat je er nog eens een nodig hebt. Om die reden is de dwangmatige man vaak ook gierig: geld is voor later, dus staat de thermostaat nét iets te laag, moet het licht in de gang

altijd uit en telefoongesprekken dienen kort te worden gehouden.

Alles moet altijd precies zó gebeuren als de dwangmatige man het in zijn hoofd had: alleen zo is het goed en fouten moeten koste wat het kost worden voorkomen. Daarom ook heeft hij moeite met het nemen van beslissingen; stel je eens voor dat het de verkeerde is.

**How to handle** Willem van der Does: 'Eigenlijk is dit een tragische figuur. Hij bedoelt het zo goed, en toch haalt hij iedereen het bloed onder de nagels vandaan. Hij hanteert heel hoge normen, vooral voor zichzelf, maar ook voor anderen. Hij lijdt er echt onder als anderen slordig en nonchalant zijn - in zijn ogen dan, want die anderen zijn normáál.'

Je intuïtieve reactie op zo'n type is óf *overrulen* (je niks

van het gezeik aantrekken) óf geïrriteerd en boos worden. Beide reacties zijn niet handig, volgens Van der Does, want hij raakt óf in paniek, óf je hebt continu ruzie met deze man. Je moet een andere modus vinden: negeren waar het kan, overleggen als het moet, strategisch onderhandelen en bij het nemen van beslissingen samen de consequenties op een rijtje zetten. Ook is het goed om af te spreken wie beslist op welk terrein, zodat hij zich niet de hele tijd met jouw handelingen bemoeit. Als je op vakantie gaat bijvoorbeeld: hij bepaalt de route, jij kiest het huisje, basta.

### De theatrale persoonlijkheid

**Typecasting** Hier draait het om aandacht, aandacht en aandacht. Het prototype theatrale persoonlijkheid is eigenlijk een vrouw: de (zelfverklaarde) *femme fatale*, net iets te jong en te bloot gekleed voor haar leeftijd, met net iets te veel make-up, die net iets te hard lacht en net iets te veel flirt. Deze *drama queen* is behaagziek: ze wil bij vrijwel iedereen geliefd zijn om vrijwel alles wat ze doet en ze stort in als ze wordt afgewezen. Naast dit flamboyante type is er ook een ingetogen variant die voornamelijk diepzinnig en gepijnigd zit te wezen - alles, als het maar aandacht oplevert. De theatrale persoonlijkheid lijkt nogal op de narcist, maar dit type laat zich leiden door grote emoties (héél euforisch, héél gekweld) en komt daardoor onvolwassen over. In mannelijke vorm uit het zich vaak in extreem machogedrag: dat Italiaanse vakantie vriendje van vroeger, dat zijn spieren liet rollen en je een serenade bracht, dat was er vast een. En je *gay best friend* is ook best theatraal, toch?

**How to handle** Je bent zomaar opeens de béste vriendin of de gróte liefde van een theatrale persoonlijkheid. Hoe overrompelend en intens. Maar pas op, want over een paar weken is een ander het. Houd dus een beetje afstand - jouw emoties hoeven niet zo groots en meeslepend te zijn als die van hem. Het theatrale type hengelt naar jouw aandacht, is het niet goedschiks, dan maar kwaadschiks (jengelen, stalken). Ga er niet op in; als blijkt dat dat trucje niet werkt, dooft het vanzelf. Blijf kalm, blijf gelijkmatig, heb het samen gerust leuk, maar weet wat je aan dit type hebt: de liefde kan zó weer over zijn.

### De vermijdende persoonlijkheid

**Typecasting** Willem van der Does: 'Dit is de angstige man met een minderwaardigheidscomplex. Hij geeft alleen zijn mening als hij van tevoren weet dat die in goede aarde valt, hij doet überhaupt niet graag zijn mond open. Hij reageert sub-assertief: het type deurt dus, dat over zich laat lopen.'

De kern van de zaak is dat de vermijder vaak extreem verlegen is. Hij maakt zich grote zorgen over sociale



De dwangmatige persoonlijkheid bedoelt het goed, aldus psycholoog Willem van der Does.

contacten: zal hij wel uit zijn woorden komen, zal hij niet stotteren, zal hij niet de verkeerde dingen zeggen? Op feestjes stelt hij zich het liefst verdekt op, of hij klampt zich de hele avond vast aan die ene, vertrouwde figuur. In tegenstelling tot een schizoïde persoonlijkheid, die ook zoveel mogelijk contact vermijdt, verlangt hij wél hartstochtelijk naar deelname aan het sociale leven. Het lukt hem alleen niet.

**How to handle** Wat te doen als je thuis zo'n aandoenlijke sukkel op de bank hebt zitten? Van der Does: 'Zo'n man roept natuurlijk grote irritatie op. Je bent geneigd hem een schop onder zijn kont te geven, te roepen: wees een vent! Dat is echter tot mislukken gedoemd: er verandert niks en hij wordt er alleen maar ongelukkig van.' Praktischer is om samen concrete doelen te stellen om de zaak wat beter te maken. Kleine stapjes, dus niet 'een populaire figuur worden op grote feesten', maar 'met drie verschillende mensen een praatje maken.' Het helpt als je hem ervan overtuigt dat iederéén een zekere spanning voelt bij het aangaan van contacten. Maar pas op dat je niet zijn hulpverlener wordt, of zijn psychotherapeut. Het handigst is het eigenlijk als jij zelf ook zo'n vermijder bent: dan kun je lekker samen thuis op de bank blijven zitten. □

*Zo ben ik nu eenmaal, Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes, Willem van der Does, met tekeningen van Peter van Straaten. Uitgeverij Scriptum, € 16. Er is ook een website: [www.zobeniknuenmaal.nl](http://www.zobeniknuenmaal.nl)*