

ZO BEN IK NU EENMAAL!

Prof. Dr. Willem van der Does is hoogleraar Klinische Psychologie aan de Universiteit Leiden en is ook verbonden aan de afdeling Psychiatrie van het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij publiceert wetenschappelijke artikelen over uiteenlopende onderwerpen, waaronder depressie, persoonlijkheid, angst en psychose. Hij schreef een populair-wetenschappelijk boek over depressie: *Dat moet mij weer gebeuren... Zwartkijkers, zeurpieten en pechvogels* (Scriptum, 2005) en twee boeken over politieke psychologie: *Met de wetenschap van nu. Graaiers, draaiers en spijtoptanten* (Scriptum, 2010) en *De campagne van 60 seconden* (2012, e-book, www.dousa.nl). Zijn contactadres kunt u vinden op de website: www.zobeniknuenmaal.nl

Peter van Straaten, tekenaar en schrijver, is al decennia een chroniqueur van de Nederlandse samenleving. Zijn werk werd vele malen bekroond en in 2011 ontving hij van de Universiteit Leiden een eredoctoraat, in de zelden gebruikte categorie van personen die vanwege hun maatschappelijke positie of werk het onderzoek en onderwijs hebben bevorderd. In de verantwoording stond onder meer: 'Zijn werk herinnert de moderne, technologisch verwende wetenschapper eraan dat observatie van gedrag met het blote, maar getrainde oog de onmisbare basis is voor de psychologie.' Zijn webadres is: www.petervanstraaten.nl

Ineke Booij, arts, werkte vijftien jaar als psychiater en is nu coach, procesbegeleider en docent. Haar contactadres vindt u op de website: www.booijconsultancy.nl

WILLEM VAN DER DOES

Zo ben ik nu eenmaal!

Lastpakken, angsthazen en
buitenbeentjes

MET TEKENINGEN VAN
PETER VAN STRAATEN

MET EEN BIJDRAGE VAN
INEKE BOOIJ

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Bezoek ons op internet: www.scriptum.nl

1e druk, mei 2004
2e druk, september 2004
3e druk, januari 2005
4e druk, augustus 2005
5e druk, juli 2006
6e druk, augustus 2007
7e druk, juli 2008
8e druk, juli 2009
9e druk, oktober 2010
10e druk, maart 2011
11e druk, maart 2012
12e druk, december 2012
13e, geheel herziene druk, oktober 2013
14e druk, april 2014
15e druk, maart 2015
16e druk, maart 2016

Copyright © 2004, 2005, 2013 Willem van der Does
Illustraties binnenwerk © 2004, 2013 Peter van Straaten
Basisvormgeving Joost van de Woestijne
Grafische vormgeving Bram Vandenberghe

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

ISBN 978 90 5594 346 3 – NUR 770 Psychologie Algemeen

Inhoud

Voorwoord

Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes 7

Macht en bewondering

Narcistische persoonlijkheid 14

Aandacht en nog eens aandacht

Theatrale persoonlijkheid (hysterie) 52

Egoïstisch en meedogenloos

Antisociale persoonlijkheid (psychopathie) 68

Instabiel en impulsief

Borderline persoonlijkheid 81

Hulpeloos en onderdanig

Afhankelijke persoonlijkheid 96

Controle en perfectie

Dwangmatige persoonlijkheid 107

Schaamte en faalangst

Vermijdende persoonlijkheid 122

Afstandelijk en zonderling

Vreemde, excentrieke persoonlijkheden 137

Grenzen en mogelijkheden

Diagnoses, oorzaken en behandelingen 151

Begrijpen en sturen – Door Ineke Booij

Tips voor het omgaan met lastig gedrag 160

Verantwoording 169

Voorwoord

Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes

SOMMIGE MENSEN raken door hun persoonlijkheid voortdurend in de knoei, of bezorgen hun omgeving enorme overlast. Deze mensen hebben wellicht een van de tien persoonlijkheidsstoornissen die de klinische psychologie en psychiatrie herkennen. Slechts weinig mensen hebben een persoonlijkheidsstoornis, maar trekjes van deze of gene persoonlijkheidsstoornis heeft vrijwel iedereen. Die trekjes zijn heel herkenbaar – als u weet waar u op moet letten. Met dit boek kunt u deze trekjes leren herkennen. Ook krijgt u tips voor een succesvolle omgang met lastige mensen.

Wat is een ‘persoonlijkheidsstoornis’? Mensen die daaraan lijden, lopen telkens op dezelfde manier vast – in hun werk of studie, in hun vriendschappen en in intieme relaties. Soms komen ze door hun persoonlijkheid aan geen van deze dingen toe en blijven ze eenzaam en zonder vast werk. Ze zijn weinig in staat om hun gedrag aan te passen aan veranderende omstandigheden, waardoor andere mensen hen vaak dwingend en rigide vinden. Maar ook voor zichzelf zijn ze niet makkelijk, ze hebben zichzelf minder onder controle. ① Je zou kunnen stellen dat ze geleefd worden door hun persoonlijkheid.

Meestal zien ze hun eigen gedrag niet als onderdeel van de problemen. Ze erkennen wel dat ze problemen hebben, maar dat ligt vooral aan anderen die hen niet kunnen accepteren zoals ze zijn. Als u vraagt waarom ze bepaalde dingen steeds maar blijven doen, ondanks het feit dat nu toch wel duidelijk is dat het niet werkt, kunnen ze daar moeilijk antwoord op geven: ‘Zo ben ik nu eenmaal!’

Een persoonlijkheidsstoornis gaat gepaard met ernstig lijden en is dus niet grappig, maar eerder tragisch, irritant, meelijwekkend of rond-uit gevaarlijk. De overgang van een ‘normaal’ naar een apart, raar of een pathologisch karakter verloopt echter geleidelijk. De mildere vormen kunnen amusant of onderhoudend zijn of andere aantrekkelijke kan-



" IK WOU DAT IK NAAR HUIS WOU . "

ten hebben, waardoor mensen deze eigenschappen zelfs koesteren of ermee koketteren. Dan gaat het ook niet over een stoornis, maar meer over een persoonlijkheidsstijl.

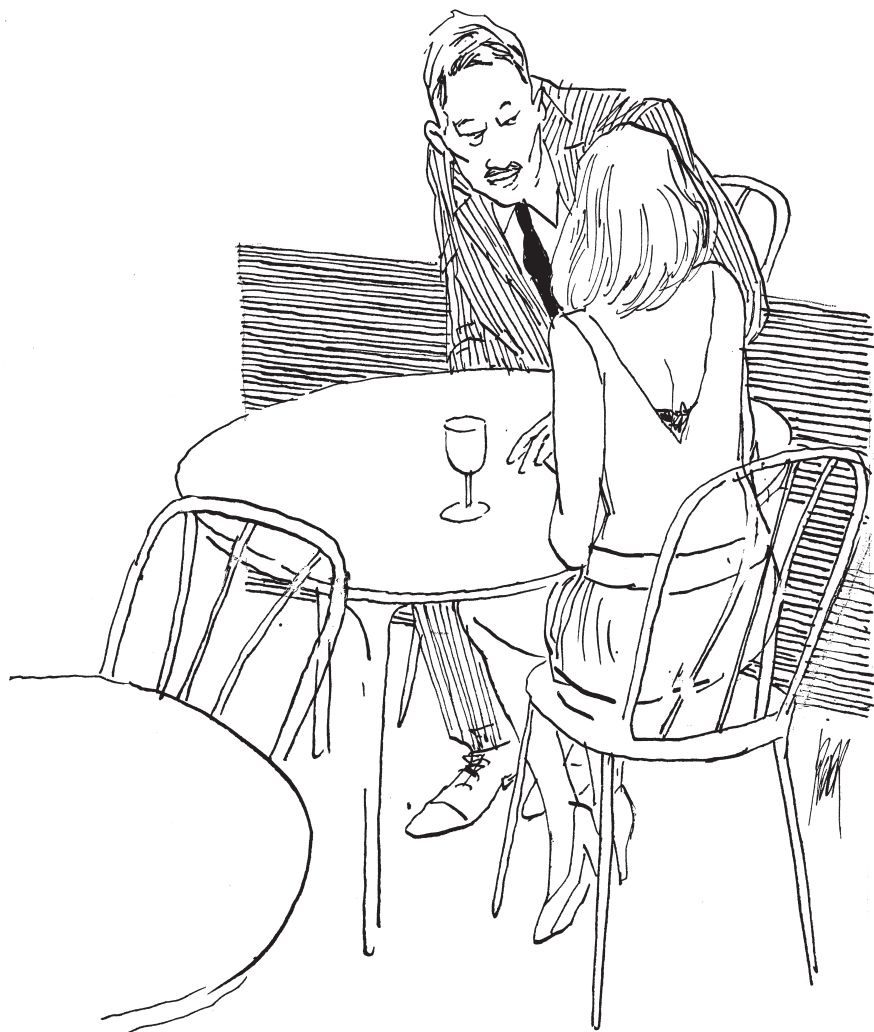
Kijkend met een professioneel oog valt op hoe goed de tekeningen van Peter van Straaten verschillende persoonlijkheidsstijlen illustreren. De meeste tekeningen laten niet echt pathologie zien, maar juist de wat mildere of alledaagse uitingsvormen en zijn daardoor didactisch ijzersterk. Deze mildere vormen zijn bij veel mensen van tijd tot tijd herkenbaar. Hopelijk helpt dit boek u om uzelf en anderen beter te hanteren, of er nu een milde of een niet zo milde vorm in het spel is. ②

Door de combinatie van de tekeningen met de context waarin ze in dit boek geplaatst zijn, kunt u persoonlijkheidspathologieën leren herkennen. De context die ik hierbij heb gebruikt is het gangbare psychiatrische classificatiesysteem. Dit systeem kent tien verschillende persoonlijkheidsstoornissen, in drie groepen verdeeld: de dramatische, hyperemotionele types, de angstige, teruggetrokken types, en de zonderlinge, excentrieke types – lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes.

Dit boek is geschikt voor studenten psychologie, geneeskunde of anderen die het thema persoonlijkheid bestuderen – voor hen kan dit boek een aanvulling zijn op een traditioneel leerboek. Het boek kan echter ook nuttig zijn voor iedereen die wil weten hoe psychologen en psychiaters naar hun cliëntèle kijken – wat dat betreft geeft het een kijkje in de keuken. Ten slotte geeft het boek tips voor de omgang met de verschillende persoonlijkheidsstijlen en -stoornissen, waardoor het bruikbaar kan zijn voor iedereen die beroepsmatig of privé wel eens met een lastig of moeilijk te doorgronden individu te maken heeft. ③

Bij de dertiende, geheel herziene druk

De eerste editie van dit boek verscheen in 2004. Een grondige herziening leek voor 2013 noodzakelijk vanwege het verschijnen van de opvolger van het psychiatrisch diagnostisch handboek DSM-4, waarop dit boek is gebaseerd. Het zag er enige tijd naar uit dat het hoofdstuk persoonlijkheidsstoornissen in DSM-5 behoorlijk op de schop zou worden genomen. Een andere reden voor herziening was dat de eerste editie bij



"MYN VROUW BEGRIJPT ME NIET.
MYN VROUW HEEFT ME DÓÓR."



"JE HOEFT ECHT GEEN PSYCHOLOGIE
GESTUDEERD TE HEBBEN OM DIE
KEREL VAN JOU TE BEGRIPEN"

nader inzien nogal ‘compact’ was geschreven. Een lezer vertelde me dat hij bij lezing graag de belangrijkste passages uit een boek onderstreept – in dit boek had hij vrijwel niets on-onderstreept gelaten. Vandaar dat ik al was begonnen om de tekst kritisch door te nemen en te herschrijven, toen bekend werd dat dezelfde tien persoonlijkheidsstoornissen als in DSM-4 deel uitmaken van DSM-5 en dat voorlopig dus alles bij het oude blijft. In deze nieuwe editie is de basistekst grotendeels intact gebleven, niettemin is de omvang van de tekst met bijna vijftig procent toegenomen. In de meeste hoofdstukken zijn voorbeelden toegevoegd en worden meer inzichten besproken met betrekking tot oorzaken en gevolgen.

In cursussen en trainingen bleek in de afgelopen jaren vooral behoefte aan praktische adviezen over de omgang met lastige types. Vandaar dat ook die paragraaf in de meeste hoofdstukken is uitgebreid. Aan het eind van het boek is het hoofdstuk *Begrijpen en sturen* toegevoegd, met algemene omgangstips, met als doel u handvatten te bieden om u minder te laten meeslepen met het problematische gedrag van uw medemens. Dit hoofdstuk is geschreven door Ineke Booij, die als arts en psychiater ruim twintig jaar ervaring heeft in de omgang met bijzondere types en die sinds ruim tien jaar cursussen en trainingen verzorgt, mede aan de hand van dit boek. Ten slotte, om van deze nieuwe editie echt een nieuw boek te maken, zijn vrijwel alle tekeningen van Peter van Straaten vervangen door een andere tekening uit zijn indrukwekkende oeuvre; daarbij heeft Peter van Straaten drie tekeningen speciaal voor dit boek gemaakt. De basistekst van de vorige editie vindt u – soms licht gewijzigd – terug in deze editie. Zo is dit boek nieuw en vertrouwd tegelijk. ④



"JE BENT PRECIES M'N EX, WEEETJE DAT?"

Macht en bewondering

Narcistische persoonlijkheid

Kenmerken

Ijdelheid en zelfingenomenheid zijn de kernwoorden van de narcistische persoonlijkheid. De term is afkomstig van de Griekse mythologische figuur Narcissus, een uitzonderlijke schoonheid. Hij werd zo verliefd op zichzelf dat hij niet meer los kon komen van een plekje bij een beek waar hij zijn eigen spiegelbeeld in het water kon bewonderen. Zijn tragisch lot was dat hij ten slotte letterlijk wegwijnende van onvervuld verlangen. Op de plek waar hij gezeten had ontsprong de bloem die zijn naam draagt.

Ook hedendaagse narcisten zijn veel met zichzelf bezig – om niet te zeggen, hun wereld draait uitsluitend om hen. Ze zijn gepreoccupeerd met aanzien, macht en succes. Gezien en bewonderd worden is hun streven en hun fantasie. Het zit er eigenlijk altijd al vroeg in. ①

Een klassiek voorbeeld van een geslaagd exemplaar is een in maatpak gestoken man, die zich in een positie heeft weten te manoeuvreren waarin hij het voor het zeggen heeft, en waarin hij voornamelijk door jaknikkers wordt omringd. In handboeken over moeilijke mensen in organisaties wordt de narcist vaak aangeduid als de ‘tank’, de ‘bulldozer’ of met een ander ominieus epitheton. Uiteraard betekent dit niet dat iedereen die succesvol is narcistisch is, maar narcisme gaat wel vaak gepaard met eigenschappen die wij waarderen in leiders en ondernemers: energie, *drive*, durf en een schijnbare zelfverzekerdheid.

Narcisten proberen bijzonder te zijn door zich te onderscheiden met hun uitzonderlijke talenten – althans, zo worden deze talenten door henzelf beoordeeld. Of ze proberen zich te onderscheiden met uiterlijkheden: alleen de duurste gadgets, auto's en vakantiebestemmingen zijn goed genoeg. Ze hebben veel geld nodig en ze vinden ook dat ze daar recht op hebben. Maar als ze geld hebben zijn ze ook niet te beroerd om het te laten rollen en het eens breed te laten hangen. ②



“WEET JE WEL WIE IK BEN?”

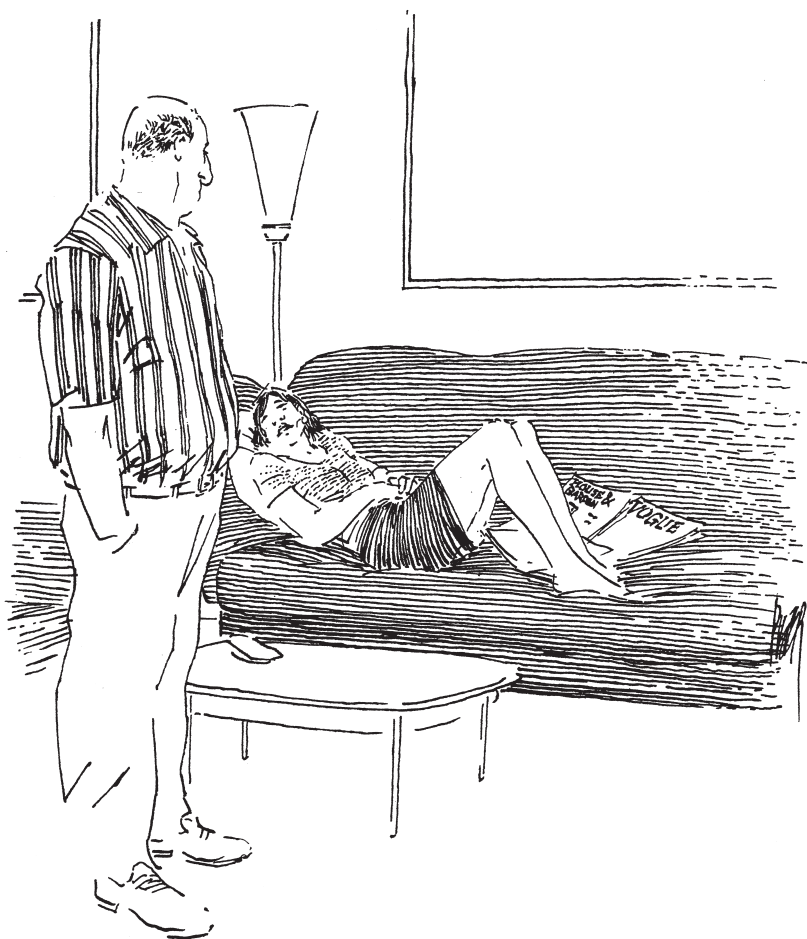


"ZEG EENS EERLIJK. WAT VIND JE
VAN DEZE WIJN VAN 100 EURO DE FLES?"

Dit alles liefst in het bijzijn van anderen of in elk geval op zo'n manier dat het anderen niet kan ontgaan. 'Voor dit pak ben ik speciaal naar mijn kleermaker in Lucca gevlogen. Daar ga ik twee keer per jaar even buurten. Vroeger had ik mijn adresje in Parijs, maar dat was voordat ik deze Italiaan had ontdekt. Kost een paar centen, maar wat ze in Nederland als exclusief verkopen is het allemaal net niet, of eigenlijk helemaal niet. Voor mij maakt die paar duizend euro extra nu eenmaal niks uit. Weet ik tenminste ook zeker dat ik niet een of andere bankemployé tegen het lijf kan lopen met hetzelfde pak aan, elk pak dat hij maakt is uniek. Ook iets voor jou? Maar pas op, Nederland is bekrompen, mensen zijn jaloers als je laat zien dat je geld hebt – in Amerika hebben ze dan pas respect voor je.'

Tot de kenmerken van een narcist rekenen zijzelf ook de mensen met wie ze omgaan en met wie ze gezien worden, inclusief hun partner. Narcisten gaan het liefst om met narcisten. Gezien worden in het gezelschap van minder populaire of vooraanstaande mensen kan negatief op hen afstralen – althans dat vinden ze. Ze stellen dan ook hoge eisen aan het uiterlijk en het sociale aanzien van hun partner. Het is echter niet de bedoeling dat die al te veel wensen voor zichzelf hebben, ze moeten zelf de hoofdrol kunnen blijven spelen. ③

Daar komt bij dat van de partners verwacht wordt dat zij zich gelukkig voelen, uitverkoren als zij zijn aan de zijde van een uniek persoon. Voorbijgaande ontevredenheid of ongenoegen is nog wel acceptabel, dat geeft de narcist gelegenheid dit met een groots gebaar te herstellen. Een partner die zich chronisch ongelukkig voelt, is echter een smet op zijn blazoën. Een partner is vooral een instrument om te bereiken waar ze op uit zijn: bewondering, aanzien en macht. Ze houden het dus vooral wat langer uit bij partners die er goed in zijn om hun eigen behoeften ondergeschikt te maken, of die een interessant beroep hebben zonder hun partner te overvleugelen. Of die veel oud geld hebben en zo verstandig zijn geweest om niet in gemeenschap van goederen te trouwen. Voor partners geldt min of meer hetzelfde als voor auto's: eigenlijk hebben ze aan eentje niet genoeg. Bovendien, op een gegeven moment gaat de glans eraf, komen er krasjes op of raken ze gewoon uit de mode en is



"HÈ TOE, SCHAT, VERTEL NOG EENS
WAT JE ALLEMAAL BEREIKT HEBT."

het tijd om ze in te ruilen. Als het meezit – of tegenzit, het is maar hoe je het bekijkt – houden ze hun eerste partner aan als een soort oldtimer die voornamelijk in de garage staat en voor speciale gelegenheden wordt gebruikt, terwijl ze voornamelijk rondrijden in een nieuw model met open dak. ④

Niet alleen van zijn partner, ook van zijn kinderen verwacht een narcist perfectie. Hij verdraagt het bijvoorbeeld niet als zijn kinderen niet alles in één keer kunnen, of als ze niet de talenten of interesses hebben voor de zaken die hij belangrijk vindt. Net als de partner zijn dus ook de kinderen als het ware een narcistisch verlengstuk van hemzelf. ⑤

De verpakking van een narcist kan echter ook andere vormen aannemen, waardoor hij soms minder makkelijk herkenbaar is. Narcisten die het niet van hun uiterlijk moeten hebben, kunnen er ook juist opvallend slonzig bij lopen. Ze zijn arrogant genoeg om te vinden dat kledingvoorschriften op hen niet van toepassing zijn, dus verschijnen ze soms in een versleten spijkerbroek op bijeenkomsten waar verder iedereen een pak draagt. ⑥

Onder wetenschappers komt het nogal eens voor dat het narcisme zijn uitweg vindt in intellectuele geldingsdrang. Ook als hij zelf vrij slim is, in een omgeving met zo veel slimme mensen onderscheid je je niet zomaar. De narcist bigt zich dus overal tussen en probeert zijn naam te krijgen op elk artikel of elke patentaanvraag waar hij lucht van krijgt. Dat vindt hij normaal, want hij heeft belangrijke bijdragen geleverd aan het tot stand komen van het idee – ook al weten de anderen zich vooral te herinneren dat hij riep dat het niks zou worden. ‘Ja, toen was ik advocaat van de duivel, dat heeft je ideeën gescherpt.’ En zo niet, dan is er altijd nog het argument dat de narcist eerder belangrijke bijdragen heeft geleverd aan uw professionele vorming – en dat moet nu eenmaal beloond worden. Ondergeschikten die hun producten ter becommentariëring moeten voorleggen, krijgen het retour met hun naam onder die van de narcist. Anderen ook eens iets gunnen is er niet bij, ze mogen dankbaar zijn dat hij zijn naam wil verbinden aan hun product.

Narcisten lijken het dus extreem goed met zichzelf getroffen te hebben, in feite voelen zij zich superieur. Iemand die zichzelf zo fantas-



" LIEVE KIND, JE MOET WEL BESEFFEN
DAT MIJN MAN GETROUWD IS "