

Hoe **gek** zijn normale mensen?

De meeste mensen kampen met een 'kleine gekte'. Eentje die een bescheiden vorm aanneemt en die we goed verstoppen. De gedachte alleen al dat we erover zouden praten vervult ons met gêne. Maar net **omdat die rare trekjes onuitgesproken blijven beginnen ze ons soms te verontrusten.** Ben ik eigenlijk wel normaal?

TEKST **WILFRIED VAN CRAEN**

Hilde is single en als ze kookt praat ze hardop tegen haar katten alsof ze een kookprogramma presenteert. Bij Steven belandt er bij het tanken soms benzine op de grond omdat hij altijd wil eindigen op een decimaal getal, liefst zo hoog mogelijk. Maya doet haar boodschappen volgens een kwantitatief systeem: het eerste moet een stuk zijn, het tweede twee stuks, het derde drie enzo-

voort. Gekke mentale kronkels bij verder perfect normaal functionerende mensen.

Hoe zot is gek?

Om te weten hoe 'gek' bepaalde gedragingen nu eigenlijk zijn kan je je een continuüm voorstellen: een horizontale lijn met aan het linkeruiteinde uitermate 'normaal' geestelijk gedrag en aan het rechteruiteinde uitermate 'gek' geestelijk gedrag. De mate waarin gedrag als 'normaal' >>>



FOTO: GETTY IMAGES

>>> of 'gek' bestempeld kan worden is afhankelijk van 4 variabelen van dat gedrag: de intensiteit (hoe erg is het en in welke mate heeft het een negatieve invloed), de duur (hoe lang is het er al), de frequentie (hoe vaak komt het voor) en de complexiteit (de mate waarin het verweven is met andere probleemgebieden). Elke kampt bijvoorbeeld met controledrang. Telkens als ze het huis verlaat controleert ze meerdere keren of de deur wel op slot is, de lichten uit, de elektrische toestellen uitgeschakeld ... Absurd, omdat ze eigenlijk wel wéét dat alles in orde is. Haar gedrag is dus helemaal niet functioneel maar toch móét ze het doen. Veel mensen zullen zich daarin herkennen. Ze bevinden zich wat dwangmatig gedrag betreft wellicht ergens tussen 0 en 30 op het continuüm dat zich situeert tussen 0 (niets) en 100 (extreem). Als Elke echter niet meer op tijd op haar werk zou geraken omdat ze 4 keer terug moet rijden om alles nog eens opnieuw te checken en daardoor haar job dreigt te

‘De scheidingslijn tussen gek en normaal is niet meer dan een stippellijn, een schemerzone waarin we op een blauwe maandag allemaal wel eens terecht komen’

Wilfried Van Craen, gedragsstherapeut

verliezen, als haar gezin en sociaal leven eronder lijden, als het haar zelfbeeld heeft aangetast en ze door de uitzichtloosheid depressief is geworden dan zou ze wellicht een heel eind naar rechts op dat continuüm zitten - ergens tussen 70 en 100 - en professionele hulp nodig hebben. Want dan is er ontegensprekelijk sprake van intens lijden, iets wat in het linkerdeel van het continuüm helemaal niet aan de orde is.

Vage grens

Het gaat natuurlijk altijd over een momentopname, en verschuivingen op het continuüm - zowel naar de ene als naar de andere kant - zijn altijd mogelijk. Bovendien is de scheidingslijn tussen 'gek' en 'normaal' niet meer dan een stippellijn, een schemerzone waarin we op een blauwe maandag allemaal wel eens terechtkomen. Dat het onjuist en zelfs gevaarlijk is om in absolute termen te denken over geestelijke gezondheid werd indrukwekkend geïllustreerd door het onderzoeksproject *On being sane in insane places* van de Amerikaanse psycholoog David Rosenhan. Zijn uitgangspunt was de volgende vraagstelling: zouden 'normale' mensen - mensen die nooit ernstige psychiatrische symptomen hadden vertoond - die opgenomen worden in een psychiatrische kliniek ontdekt worden als 'normaal' en zo ja op welke manier? Rosenhan zette het volgende experiment op: 8 'normale' vrijwilligers meldden zich aan voor een opname in verschillende psychiatrische klinieken. Hun klacht was dat ze stemmen hoorden. Ze gaven een valse naam en een vals beroep op. Vanaf het

moment van hun opname stopten ze onmiddellijk met de simulatie van 'gek' gedrag en deden ze volstrekt 'normaal'. Hun opdracht was eenvoudig: doe alles wat je kan om zo snel mogelijk ontslagen te worden. Als hen gevraagd werd hoe ze zich voelden dienden ze te antwoorden met: 'Goed, ik heb geen enkele klacht meer en zou ontslagen willen worden'. Vanaf het eerste moment na de opname spraken de pseudopatiënten klare, duidelijke en rechtstreekse taal en gedroegen ze zich zoals ze dat altijd deden. Maar wat ze ook deden of zeiden, het werd altijd gezien als deel van hun 'gek' zijn. De totale duur van de opnames varieerde tussen de 7 en 52 dagen, met een gemiddelde van 19 dagen. Op basis van die onderzoeksresultaten kwam Rosenhan tot de conclusie dat we 'normaal' gedrag niet zomaar van 'gek' gedrag kunnen onderscheiden. Er is een enorme overlapping tussen beide. De 'normalen' zijn niet altijd 'normaal' en de 'gekken' zijn ook niet altijd 'gek'. De beweging van de antipsychiatrie, met de Engelse psychiater Ronald Laing als spreekbuis, heeft zich altijd verzet tegen het al te gemakkelijk classificeren van mentale ziekten.

Dwang van alledag

In het dagelijks leven is er best wat tolerantie voor 'begrijpelijk' vreemd gedrag, zoals de fixatie van verliefden - die overigens voortdurend zeggen 'ik ben gek op je'. Van een kunstenaar wordt zelfs verwacht dat hij enigszins bizar is. Daardoor nodigt hij ons net uit tot een andere kijk op de wereld. Ook voor de rare rituelen van sporters hebben we alle begrip. Maar onze eigen 'gekheid' houden we liever voor onszelf. Anderen moesten maar eens denken dat we écht 'gek' zijn. We maken ons ongerust en vragen ons af: zouden anderen dat ook hebben? Ja dus. De freudiaanse psychoanalyse gaat ervan uit dat dezelfde psychische mechanismen werkzaam zijn bij zowel 'gekke' als 'normale' mensen. Neurotische symptomen zijn een soort pathologische uitvergroting van wat aanwezig is bij iedereen. Gekke kronkels zijn

‘Als tiener was links positief en rechts negatief’

Mia (36), docent

‘Als kind had ik een rare redenering: links was positief, rechts negatief. Ik zorgde er altijd voor dat ik op mijn linkerbeen steunde en dat ik dingen met mijn linkerhand aanraakte. Niet eenvoudig: probeer maar eens iemand links de hand te schudden. Ik ging er nochtans heel ver in. Zo zorgde ik er altijd voor dat ik zo'n houding aannam dat ik naar links moest kijken om iets te zien. Thuis noemden mijn ouders mij al lachend “de farao” omdat ik op een heel bijzondere manier liep: scheef naar links. Dat is allemaal vanzelf verdwenen. Nu beschouw ik het als een creatieve puberkronkel.’

universeel. Mensen zijn wat dat betreft te vergelijken met ijsbergen. Een sociaal aangepast zichtbaar topje, heel redelijk en ogenschijnlijk 'normaal' en een intrigerend, onbekend want vaak ook onbewust deel onder het wateroppervlak vol onvermoede, bizarre maar meestal onschuldige 'gekke'. Manifestaties van impulsangst bijvoorbeeld: de angst dat onze stoppen zouden doorslaan, dat onze controlemechanismen zouden falen en dat we ten prooi zouden vallen aan onze primitieve impulsen. Die zouden ons dingen doen denken, zeggen of doen die gaan van onbetamelijk over onvergeeflijk tot ronduit rampzalig en bovendien een niet te onderschatten sociale afwijzing zouden meebrengen. We kennen ze allemaal: bang zijn dat je zou beginnen lachen tijdens een begrafenis of plotseling scheldwoorden zou beginnen roepen tegen je baas. Bang dat je uit een rijdende auto zou springen, of van het peron als de trein er aankomt. Bang dat je op een groep kinderen zou inrijden, een baby zou laten vallen of een stuk uit iemands haar zou knippen. Bang dat je een onbekende plots op de mond zou kussen, een stamp zou geven in de buik van een zwangere vrouw of een gloeiend strijkijzer op het hoofd van je partner zou drukken. Akelig om jezelf op dergelijke dwanggedachten te betrappen maar ze zijn gewoonlijk volkomen onschuldig. Toch slagen sommige mensen er niet in om dat zelf te geloven en moeten ze bepaalde han-

>>>

‘Ik schreeuw het uit van pijn die ik me inbeeld’

Anke (28), medisch vertegenwoordigster

‘Ik beeld me vaak pijn in op een heel intense manier. Mijn gezicht vertrekt tot een grimas en mijn lichaam krimpt ineen, net alsof ik de pijn echt voel. Als ik alleen ben schreeuw ik ook. Niet altijd op dezelfde manier want bij elke soort pijn hoort een ander geluid. Het gaat om kleine, banale dingen: ik zie mijn man met de hamer een nagel in de muur kloppen en stel me opeens voor hoe hij op zijn vinger slaat. In de carwash beeld ik me in dat de droogbalk die over de auto heen gaat kapot is en recht door de ruit mijn hoofd raakt. Op zo'n moment brul ik het uit, toch niemand die het hoort.’

‘Iedereen kent de angst dat zijn stoppen zouden doorslaan: bang dat je uit een rijdende auto zou springen, een baby zou laten vallen of een stuk uit iemands haar zou knippen’ Wilfried Van Craen, gedragstherapeut

delingen stellen om ‘het gevaar’ te neutraliseren. Zo ontstaan dwangrituelen die je als kind wellicht gekend hebt: alles komt in orde als je erin slaagt om die paal te bereiken voor de volgende auto langsrijdt, om op de stoep met je voeten volgens een welbepaald patroon de voegen aan te tikken of om elk kledingstuk aan te trekken volgens een strikte volgorde.

Rare rituelen

Een operazanger en zijn collega's wensen elkaar net voor het doek opgaat altijd ‘bonne merde’ toe, gevolgd door een kloppje op de arm. Door zelf de tegenslag uit te dagen en te voorspellen wordt de grilligheid ontnomen aan het noodlot volgens hun redenering. ‘Dat ritueel moet koste wat het kost gebeuren, anders gaat er gegarandeerd iets mis’, beweert de zanger stellig. Met soms hilarische scènes achter de coulissen tot gevolg: een acteur die in het midden van het stuk opmoet en net voor zijn moment is aangebroken als een kip zonder kop tussen de decors loopt te zoeken naar iemand met wie hij nog snel het ritueel kan voltrekken bijvoorbeeld. Podiumkunsten zijn zonder twijfel een broeihaard van rituelen maar ook de sportwereld staat er bol van. We kennen allemaal de vreemde dingen die sommige topsporters doen om zich te verzekeren van een goede prestatie: eerst met de rechtervoet de grasmat betreden, een minuut lang hun adem inhouden of een even aantal grassprietjes uittrekken. De

Nederlandse Michaéla Schippers, zelf drievoudig Nederlands kampioene taekwondo, maakte een doctoraalscriptie over rituelen bij sporters. Uit haar onderzoek, waaraan 220 sporters en trainers meewerkten, blijkt dat 80% van de sporters er een of meer dwangmatige rituelen op na houdt. Ze werken als een psychologisch placebo: ze hebben een positieve invloed omdat de sporter erin gelooft en er iets van verwacht. Om aan te tonen dat het niet altijd een konijnenpoot hoeft te zijn citeert Schippers enkele topsporters. Martin Jol bijvoorbeeld, ex-speler van onder meer Bayern München en FC Den Haag. ‘Uit Engeland nam ik eens zo’n toque, een soort stoffen stringslip mee die je daar onder je voetbalbroek draagt. Als ik daarin speelde met FC Den Haag dan kwam het wel goed. Op een gegeven moment zat dat ding helemaal vol gaten en rafels maar ik bleef het dragen.’ Heel origineel is het ritueel van Hans Suiker, ex-doelman van wijlen FC Amsterdam. ‘Ik moest reigers zien. Het begon met drie zwanen, maar toen werden het reigers. Ik moest ze bij uitwedstrijden telkens zien. Die obsessie werd steeds erger. Het liefst een vliegende en twee staande, langs het water. Zag ik ze een keertje niet dan raakte ik in paniek’. Veel ‘normale’ mensen vertonen dus wel eens ‘gek’ gedrag. Sommige uiten dat in bizarre gewoonten of rare rituelen, bij andere blijft het onzichtbaar: vreemde gedachten, neigingen, gevoelens ... Het ‘gekke’ gedrag van die mensen hindert doorgaans niemand: noch henzelf, noch hun omgeving. Het is namelijk zelden dominant aanwezig, eerder geïsoleerd en relatief goed onder controle. Soms koesteren ze het zelfs, al zullen ze het voor de buitenwereld discreet verzwijgen. Met andere woorden: zot zijn hoeft niet altijd zeer te doen.