

## Symptoom of Persoon?

Mensen komen in therapie vanwege hun klachten waar ze last van hebben en waar ze vanaf willen zoals:

angsten, depressieve gevoelens, minderwaardigheidsgevoelens of een gering gevoel van eigenwaarde, heftige schuldgevoelens, verlegenheid, schaamtegevoelens, stressklachten, burnout, dwanghandelingen, eetstoornissen, somatoforme klachten (onverklaarbare lichamelijke klachten) relatieproblemen, voortdurende problemen in de omgang met anderen, enz, enz.

Heel vaak zijn dergelijke klachten het gevolg van iemands persoonlijkheid of karakter. Daaronder verstaan we de kenmerkende, typerende of karakteristieke manier van doen van die persoon. Zijn of haar gebruikelijke manier van doen en laten op mentaal, emotioneel en gedragsmatig gebied, dus de gebruikelijke gedachten, gevoelens en gedragingen in de omgang met anderen.

Een harmonisch of evenwichtig ontwikkelde persoon is in staat zijn gedrag of reactiepatroon aan te passen aan de wisselende omstandigheden van het leven. Maar als dat gedrags- en reactiepatroon - door wat voor oorzaak dan ook - inflexibel of star is, is men daartoe in onvoldoende mate in staat. En dat betekent dat je steeds weer op dezelfde - tot problemen leidende - manier met anderen omgaat, zonder er ooit precies achter te komen hoe of waarom.

Als bepaalde persoonlijkheidstrekken een extreem karakter krijgen spreekt men van een persoonlijkheidsstoornis of trekken daarvan. Men onderscheidt de volgende drie groepen.

1. De vermijdende, de afhankelijke, de dwangmatige persoonlijkheid, met als gemeenschappelijk kenmerk dat men angstig of vreesachtig is.
2. De theatrale, de narcistische, de borderline en de anti-sociale persoonlijkheid met als gemeenschappelijk kenmerk dat ze dramatisch, emotioneel en impulsief zijn.
3. De paranoïde, de schizoïde en de schizotypische persoonlijkheid. Deze mensen zijn veelal vreemd en excentriek.

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer een op de tien mensen in Nederland aan een persoonlijkheidsstoornis lijdt. Het is een misverstand te menen dat men aan zijn karakter niks zou kunnen doen. De uitspraak "zo ben ik nou eenmaal" is daar de uitdrukking van. Maar dat is niet juist. Dat het moeizaam is, is een andere zaak. Het gaat immers om een diep ingeslepen, tot gewoonte geworden en dus min of meer automatisch reactiepatroon in denken, voelen en handelen.

Waar het bij dit verhaal omgaat is dat men niet moet verwachten langdurig van zijn klachten af te komen als de eronder liggende persoonlijkheidstrekken zich niet wijzigen.

Het therapeutische proces van elk van de genoemde types heeft zo zijn eigen moeilijkheden, omdat - hoe gek het ook klinkt - er naast de nadelen (de klachten) ook voordelen aan het gedragspatroon zitten. En het zijn juist die voordelen die het problematische gedragspatroon uitlokken en in stand houden. Er kan gesteld worden dat men ooit een dergelijk gedragspatroon ontwikkeld heeft om de centrale angst die men heeft, te bezweren. M.a.w. in een therapie zal men - hoewel men natuurlijk graag van zijn klachten af wil - ook grote weerstand vertonen tegen het loslaten van het gebruikelijke gedragspatroon.

De steunverlenende en inzichtgevende gesprekken van bestaansverheldering zijn, naast het bestrijden van de klachten, dan ook gericht op verandering van de onder de symptomen gelegen persoonlijkheids-trekken die het problematische gedrag vaak in standhouden.