

# Kracht putten uit je eigenaardigheden

De angsthaas, de spanningzoeker en de somberaar heten al snel eigenaardig. Zij voldoen niet aan 'de norm'. Dergelijke karaktereigenschappen hebben voor- en nadelen. De kunst is de nadelen om te buigen in voordelen.

door Patricia van der Zalm

**M**ensen met een sombere kijk op het leven hebben vaak ook diepgang en denken veel na. Angsthaas en risicomijders kunnen, mits goed voorbereid, ook uitzonderlijke prestaties leveren. Dwarsliggers en eigenzinnige types kunnen irritatie opwekken, maar zijn vaak ook vernieuwers. Zo heeft ieder mens zijn eigenaardigheden.

Lastig en ergerlijk: met de nodige zelfkennis zijn die eigenschappen ook in te zetten als kracht, betogen Theo Festen en Henk Verburg in hun boekje *De mens is een eigen aardig dier. Psychische problemen als uitdaging*. Neem een oude rocker als Stones-gitarist Keith Richards, die er altijd een wilde en behoorlijk onaangepaste leefstijl op na hield. Zijn motto - tevens het thema van het boek - is: ik heb mijn leven op mijn eigen manier geleefd en ik ben hier omdat ik de moeite heb genomen uit te vinden wie ik ben. Wijlen Frank Zappa, vernieuwend muzikant, vond dat vernieuwingen en verbeteringen alleen ontstaan doordat mensen afwijken van de norm.

Voor psychotherapeut Theo Festen en Henk Verburg, senior wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-instituut, zijn dit aansprekende voorbeelden. 'Anders' hoeft immers niet altijd negatief te zijn.

„Wij vroegen ons af of we niet eens anders zouden moeten kijken naar eigenaardigheden”, zegt Verburg. „Ze kunnen lastig zijn, maar ook voordelen hebben. En wat kunnen mensen er zelf aan doen om te voorkomen dat ze er problemen mee krijgen?” Festen: „Anders dan de reguliere hulpverlener doet, kun je ook tegen iemand zeggen: zit je kracht niet ook juist waar je problemen ontstaan? Probeer vrede te hebben met hoe je bent, buit je kracht uit.”

Zij beschrijven onder andere de voor- en nadelen van negen typen eigenaardigheden en hoe je met de nadelen je voordeel kunt doen. En wat, als je daar niet in slaagt, de hulpverlening

te bieden heeft.

Zo zijn er de mensen die last hebben van lichamelijke problemen zonder aanwijsbare lichamelijke oorzaken. Het lichaam heeft hier veel weg van een waakhond, die aanslaat bij - dreigend - onheil. Je wordt bijvoorbeeld misselijk voor een afspraak met een bepaald persoon, van een bepaalde bezigheid krijg je hoofdpijn. Nadeel is dat dergelijk lichamenlijk ongemak zorgt voor nogal wat beperkingen. Maar een goed luisteraar kan iets doen met die waarschuwingssignalen. Verburg: „Probeer te begrijpen waar je jezelf dwarszit. Als er werkelijk geen lichamenlijk oorzaak is, moet je kijken of het psychisch is.”

Onaangepast gedrag - eigenzinnigheid, originaliteit, vernieuwingsdrang tegen de stroom in - is een andere eigenaardigheid. Of dit erg is, is de vraag. Niet iedereen kan even soepel voldoen aan eisen en regels van maatschappij, baan, huwelijk. Grote kans dat dergelijke gedrag tot botsingen leidt, zeggen de schrijvers. „Maar wil je echt iets nieuws neerzetten, dan moet je tot op zekere hoogte de mening van de omgeving durven trotseren. Je moet ongebaande wegen durven gaan”, zegt Festen.


**E**n vooral: kijk waar het botst en wat je daar zelf aan kunt doen. Kies bijvoorbeeld een baan, relatie of bezigheden waarin die onaangepastheid wel wordt gewaardeerd. Festen: „Als iemand met, wat al snel een persoonlijkheidsstoornis wordt genoemd, bij mij in therapie zou komen, zou ik vragen: zit je wel in de goede omgeving, waar ben je goed in? Als iemand geen waaghals is, maar wat angstig, zou hij een plek kunnen zoeken waar dat juist een voordeel kan zijn.”

De bedachtzame angsthaas ziet niet alleen eerder gevaar, maar is daardoor ook voorzichtiger. En bereidt zich beter voor. De beroemde pianist Arthur Rubinstein leverde bijvoorbeeld zijn beste prestaties wanneer hij zijn zenuwen voor het publiek moest overwinnen. Als hij te zeker van zichzelf was, presteerde hij minder. Angst kan prikkelen tot het leveren van grote prestaties. Het kan verlamdend werken, maar is ook een signaal: let op, wees geconcentreerd. „Als mensen steeds bang zijn dat er van alles misgaat, kunnen ze leren om extra op te letten en heel zorgvuldig te zijn. Daarmee kun je voorkomen dat waar je bang voor bent ook echt gebeurt”, stelt Verburg.

Festen en Verburg omschrijven hun boek als aanmoediging om naar jezelf te kijken. „En om het beste uit jezelf te halen. Het is feitelijk een pleidooi voor eigenheid. Niet alle eigenaardigheden zijn glad te strijken en dat is ook helemaal niet nodig. Maar het is handig als je je er-



van bewust bent.”

 *De mens is een eigen aardig dier*, Theo Festen, Henk Verburg. Uitgeverij SWP, Amsterdam. ISBN 978 90 6665 773 1 (15,90 euro).



Frank Zappa, onaangepast en succesvol.

foto GPD



**Pianist Arthur Rubinstein presteerde  
het best met plankenkoorts. foto AFP**