



‘Dokter, ik ben zo lelijk’

We hebben allemaal wel onze onzekerheden, zoals een dik achterwerk of kraaienpootjes. Maar voor sommigen is het uiterlijk een regelrechte obsessie, met ernstige psychische klachten als gevolg. Of erger. Body Dysmorphic Disorder nader verklaard.

"In de spiegel zag ik een monster. Uren spendeerde ik aan het perfectioneren van mijn haar. Als het ermee doorkon, spoot ik het helemaal stijf met lak à la Beatrix. Maar als dat niet lukte, zegde ik al mijn afspraken af en wilde ik niemand zien. De straat ging ik alleen maar op als het donker was, zodat niemand me zag. Slopend was het," zegt Iris (44). Ze lijdt al zo'n dertig jaar aan Body Dysmorphic Disorder (BDD).

'Het rare is dat je juist dat ene lelijke uitvergroot, je krijgt een verkokerde blik. Ik kon mezelf niet meer zien als geheel, maar zag een monster'

De Nederlandse term voor deze bijzondere aandoening is Ingebeelde Lelijkheid. "Mensen die lijden aan deze op zichzelf staande ziekte hebben een verkeerde overtuiging van een lichaamsaspect. Ze vinden een bepaald deel, of hun hele lichaam, zo lelijk dat het hun leven bepaalt," vertelt Damiaan Denys, professor bij het AMC. BDD valt in de psychologie moeilijk onder te brengen. Grofweg bestaan er twee groepen BDD'ers: de mensen die kampen met een waanachtige vorm die niet te overtuigen zijn, en degenen met de obsessionele vorm die men wel kan bijbrengen dat de aandacht voor het uiterlijk overdreven is. Hoeveel mensen er precies lijden aan Ingebeelde Lelijkheid is moeilijk te zeggen, schattingen lopen uiteen van twee tot tien procent van de bevolking. Hoewel je zou denken dat het dan vooral om vrouwen gaat, kampen ook mannen met BDD. Mannen zijn vooral gefocust op hun totale fysiek en spiermassa, terwijl vrouwen zich richten op specifieke delen zoals de neus en lippen. De diagnose BDD blijkt in de praktijk helemaal niet zo makkelijk te stellen. Denys: "Uiterlijk speelt in deze tijd een grotere rol dan ooit. Daarom is het des te lastiger om te bepalen

wat wel normaal is en wat niet. Waar trek je de grens? Wat is afwijkend en obsessief en wat niet? Bezig zijn met je uiterlijk is natuurlijk ook veel meer geaccepteerd dan vroeger." Zaken waar men zoal over klaagt zijn de neus, oren, billen, borsten en ogen. Het gezicht is eigenlijk het meest voorkomend, weet Denys. Ooit kreeg hij bijvoorbeeld een man op het spreekuur die zijn oren tweeënhalve graad naar achteren wilde hebben.

Michael Jackson

Wie zich intens lelijk voelt en zijn leven erdoor laat bepalen, kampt vroeg of laat met depressies, angstgevoelens en een groot gebrek aan zelfvertrouwen. Maar het kan ook erger, meent Denys. "Zelfs tot aan het suïcidale toe. Anderen blijven schade toebrengen aan hun lichaam met talloze operaties die het uiterlijk er niet op verbeteren. Een goed en misschien voor de hand liggend voorbeeld is natuurlijk Michael Jackson, die van gekkigheid niet meer weet wat hij doet. Maar het geeft goed aan hoe je als BDD'er met onbepaalde middelen, geld dus, finaal je eigen lichaam onherstelbare schade kunt toebrengen. Een ander gevolg is dat iemand met de aandoening alle mislukkingen zoals een slechte relatie en problemen op het werk toeschrijft aan dat ene uiterlijke kenmerk waar hij ontevreden mee is. Het is echt een heel ernstige aandoening." Iris is al dertig jaar obsessief met haar uiterlijk bezig. Ze was en is nog steeds bang om zichzelf aan de wereld te tonen. Haar leven werd steeds absurder in haar strijd voor meer zekerheid. De grootste frustratie is haar haar. "Het meest extreme was niet gewoon in bed kunnen liggen. Nee, ik stutte mijn bed zo met kussens dat ik wel rechtop moest slapen. Ik was namelijk als de dood dat mijn haar 's nachts in de war ging. Daarvoor was ik dan al uren bezig geweest om het juiste model te krijgen. Als het was gelukt en ik redelijk tevreden was, gaf dat zo veel rust. Mensen zouden me dan in elk geval niet raar vinden. Alles beter dan de stress.

Lukte het niet, dan bleef ik thuis, wat er ook voor belangrijks was qua werk of op sociaal gebied."

Hoewel ze nog steeds BDD heeft, kan ze haar stoornis nu van een afstandje bekijken en er goed over praten. "Het rare is dat je juist dat ene defect uitvergroot, je krijgt een verkokerde blik. Ik kon mezelf niet meer zien als geheel, maar zag een monster, alleen al door mijn kapsel. BDD heeft in die zin overeenkomsten met anorexia. Wie daaraan lijdt, blijft een dik iemand in de spiegel zien. Ik zag alleen maar dat lelijke mens. Gaandeweg ben ik ook onzeker geworden over mijn lijf. Ik ben stevig, niet dik, maar gruwel ervan dat bij het mooie weer alle lichaamsdelen weer worden ontbloot. Bij de eerste zonnestralen blijf ik daarom liever binnen."

extreme fixatie

Een tijd lang vertelde Iris niemand over haar fixatie. Ze schaamde zich. Dus kroop ze steeds meer in haar schulp en deed ze stoïcijns tegen haar omgeving om niet gekwetst te worden. Voor kritiek op haar uiterlijk was ze extreem gevoelig. "Was een broek niet goed? Dan trok ik die nooit meer aan. Nog steeds ben ik ontzettend bang dat iemand iets over mijn uiterlijk zal zeggen. Ik kan een goede week hebben, maar met één opmerking is het vaak weer helemaal mis. Door mijn werk moest ik natuurlijk wel naar buiten, maar het kostte me wel ongelofelijk veel energie. Had ik bijvoorbeeld de week erop een afspraak, dan begon de machine meteen te ratelen. Ik wist dat alles helemaal in orde moest zijn met mijn haar, anders moest ik afbellen. Ik sliep de hele week slecht, de avond ervoor was het ergst. Uren wassen, stylen, gels en sprays. En de symmetrie, ook heel belangrijk. Mijn linkerkant moest helemaal gelijk zijn aan de rechter, elke lok hetzelfde. Millimeterwerk. Een onmogelijke opgave. Vaak belde ik dus toch maar af, omdat het niet was gelukt. En ging ik wel, dan was ik bij voorbaat al *total loss*." Haar stoornis trok een zware wissel op

haar sociale leven. Iris ging jaren niet op vakantie, deed niet aan activiteiten in groepen, weigerde de straat op te gaan als het regende of stormde en verzon smoezen om maar niet te hoeven fietsen of zwemmen. Haar partner bleef al die jaren bij haar, hoewel etentjes bij familie of vrienden vaak werden afgezegd door haar. "Op een gegeven moment kon ik zelfs geen sex meer met hem hebben, verdroeg ik geen lichaam meer tegen me aan. Dat is heel ingrijpend, ja. Hij verdient een lintje voor zijn geduld en liefde."

het lelijkste meisje

Waar en hoe de stoornis ontstaat is moeilijk te achterhalen. Professor Denys denkt dat BDD vaak is gerelateerd aan een gebrek aan sociale erkenning. Het gevoel over wat we waard zijn, krijgen we nu eenmaal niet mee bij de geboorte. Dat moet gaandeweg ontstaan in een mensenleven, mede door de omgeving en uit erkenning door anderen. "Krijg je dat niet of weinig, dan kan het zelfbeeld gaan wankelen. Bij sommigen mondt dat uit in BDD. Anderzijds past ingebeelde lelijkheid soms in het rijtje van dwangstoornissen. Perfectionisten bijvoorbeeld, kunnen ook BDD ontwikkelen omdat ze tot het uiterste gaan om volmaakt te zijn."

'Op een gegeven moment kon ik zelfs geen sex meer met mijn man hebben. Ik verdroeg geen lichaam tegen me aan'

Toch is er ook iets te zeggen voor een gebeurtenis, trauma of opmerking die bewust of onbewust blijft rondzingen. Achteraf weet Iris nu ook dat daarmee haar BDD is begonnen. Tot haar elfde was haar leven onbezorgd, maar na een verhuizing en andere school voelde ze zich hopeloos alleen. De onzekerheid trad in en in de brugklas ging het helemaal mis. "Ik zal het nooit vergeten. Op een dag kwam ik op het schoolplein, waar ik

allemaal leerlingen grinnikend om de boom in het midden zag staan. Wat bleek? Er hing een papiertje met daarop een karikatuur getekend. Van mij. Met raar haar en veel puistjes. Daaronder stond de tekst: 'Wie wil er trouwen met het lelijkste meisje van school?' Ik kromp in elkaar, voelde me ontzettend vernederd. Kinderen zijn bikkelhard, ja. Vanaf die tijd voelde ik me waardeloos en lelijk. Dus nam ik me voor dat ik er voortaan perfect moest uitzien, zodat niemand ooit nog iets kon zeggen. Aan je haar kun je immers nog best wat doen, ook al sloeg ik natuurlijk finaal door."

'Nog steeds ben ik ontzettend bang dat iemand iets over mijn uiterlijk zal zeggen. Met één opmerking is het vaak weer helemaal mis'

Bij Iris is de diagnose BDD zo'n twee jaar geleden gesteld. Voor die tijd liep ze als het ware vast in het leven. Steeds vaker meldde ze zich ziek van werk, de stress hoopte zich op. Zelf kon ze er niet de vinger op leggen waar het nu precies fout ging. "Dus kocht ik op een gegeven moment maar een boek over dwangneuroses. Het meeste was niet op mij van toepassing, hoewel ik natuurlijk wel dwangmatig veel voor de spiegel stond. Tot het laatste hoofdstuk. Alles wat daarin stond, de symptomen en het gevoel, klopte. Het was een enorme opluchting."

gedragstherapie

Iris zocht uiteindelijk hulp. De meest ideale behandeling van BDD is volgens Damiaan Denys vaak een combinatie van medicijnen en cognitieve gedragstherapie.

Reguliere antidepressiva kunnen ervoor zorgen dat de obsessie fixatie wat afneemt en dat gevoelens van angst en onzekerheid op de achtergrond raken. "In de therapie duiken we diep in de overtuiging van iemand. Vrij heftig, want we gaan tot op het bot van de gevoelens. Gecombineerd met medicijnen leidt het bij een grote groep tot heel goede resultaten. Dan nog zul je een zekere fixatie waarschijnlijk nooit helemaal weghalen. We richten ons er dan ook op dat iemand uiteindelijk, in plaats van uren, nog maar tien minuten per dag voor de spiegel staat," zegt hij.

Iris realiseert zich nu al een poosje dat het abnormaal is dat ze haar leven zo laat bepalen door haar uiterlijk. Ze heeft wel moeite met de term Ingebeelde Lelijkheid. "Voor mij is die lelijkheid namelijk niet ingebeeld, maar wel degelijk reëel. Ik ben geen oppervlakkig type dat alleen met *looks* bezig is, juist niet. Maar het heeft me toch in de tang. Natuurlijk heb ik dagen dat ik het allemaal mee vind vallen, maar structureel wordt dat gevoel niet. Daarom volg ik nu therapie en slik ik ook medicijnen. Die nemen de dwang wat weg en zorgen dat ik me rustiger voel." Hoewel het nu beter gaat, werkt ze inmiddels niet meer. Moegestreden na dertig jaar vechten tegen iets ongrijpbaars heeft zijn tol geëist. Optimistisch is ze echter wel. "Gisteren ben ik met mijn man voor het eerst in zeven jaar een weekendje weggeweest. Mede doordat we op een heel rustige plek zaten zonder andere mensen, heb ik daar echt van genoten. Sex hebben we gelukkig ook weer. Echt weggaan zal BDD volgens mij nooit. Ik blijf geobsedeerd door mijn haar, ook al wordt het minder. Daar moet ik mee leren leven."

Meer weten over BDD?

The Broken Mirror, Katharine Phillips, ISBN 0195167198, €18,99.

Mirror, Mirror Off The Wall, Jenifer Wolf, ISBN 0595262546, €14,99.

O.a. te bestellen via www.bol.com. Website BDD: www.bdd-info.nl