

Gruwen voor de spiegel

Uren voor de spiegel staan, in de wetenschap dat het zinloos is. Dat je onder de vlekken en puisten zit, die zich niet laten wegwerken. Een bdd-patiënt schaamt zich kapot, iedere dag weer.

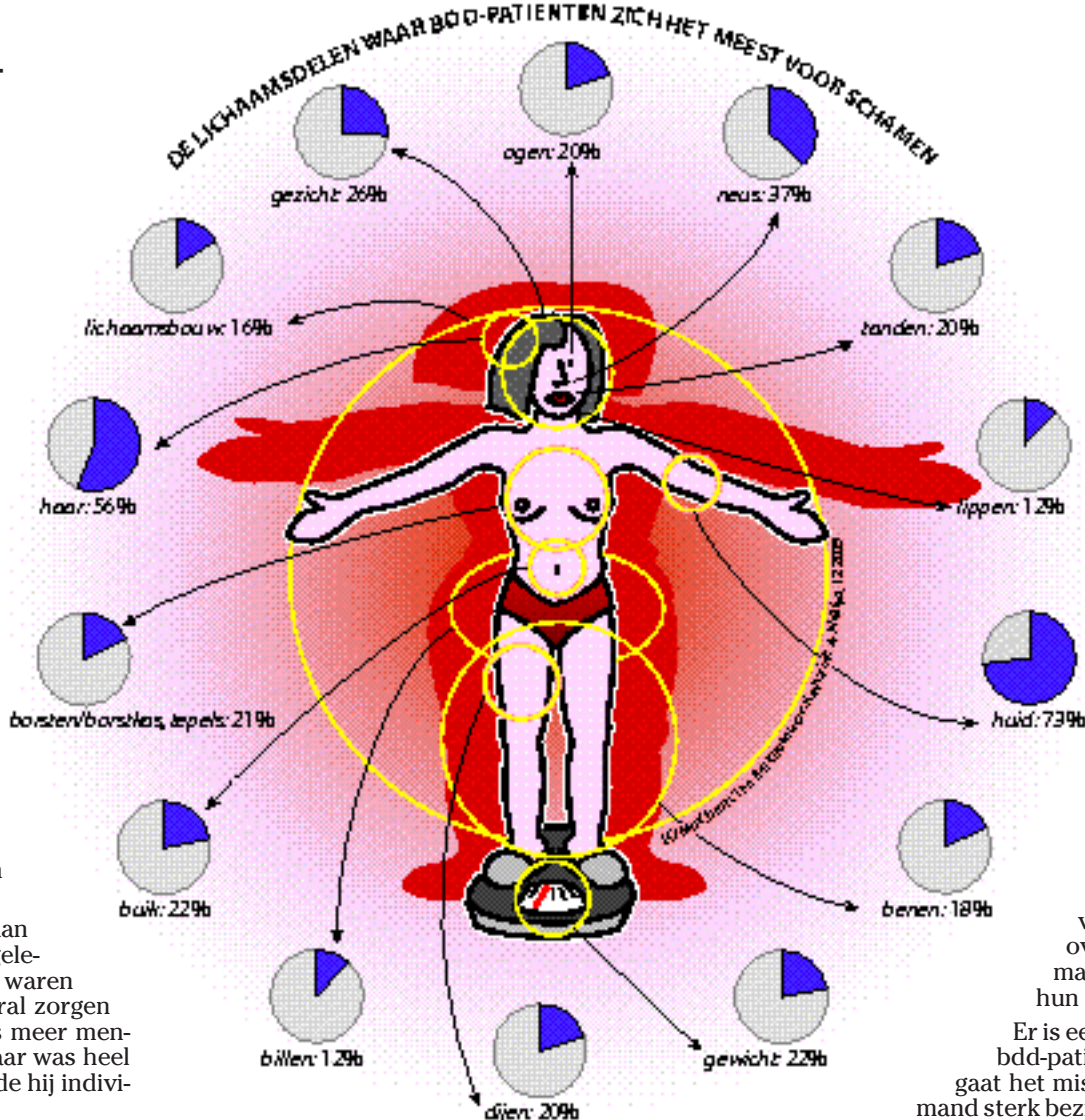
Lijden aan je uiterlijk is van alle tijden, van alle culturen en doet zich voor bij zowel mannen als vrouwen. Het is niet een nieuwe modeziekte, want de Italiaanse psychiater Enrico Morselli introduceerde al in 1880 het begrip *dysmorphofobie* voor patiënten die bij hem kwamen met een verwrongen zelfbeeld. Pas in 1987 werd Morselli's term vervangen door *Body Dysmorphic Disorder*, oftewel bdd; vrij vertaald 'in-gebeelde lelijkheid'.

De bdd-patiënt gruwet van zijn spiegelbeeld en is door zijn omgeving niet op andere gedachten te brengen. De weg uit het bdd-moeras leidt niet langs schouderklopjes en harten onder de riem. Het is er een van hard werken en afzien.

Klinisch psycholoog Theo Bouman (49), verbonden aan de Rijks Universiteit van Groningen, kwam tien jaar geleden bij toeval in aanraking met mensen met bdd. „We waren bezig met mensen met ziektevreze, die zich dus vooral zorgen maakten over de binnenkant, maar we kregen steeds meer mensen die problemen hadden met hun buitenkant. En daar was heel weinig over bekend.” Samen met zijn team ontwikkelde hij individuele gedragstherapie en een korte 'cursus'.

Tijdens de cursus wordt in zes bijeenkomsten informatie gegeven over wat bdd wel en niet is en hoe het werkt. „Bdd'ers zijn zeer getraind in het lezen van gedachten. Ze denken te weten wat anderen van ze denken en trekken snel hun conclusies. Wij proberen ze bewust te maken van wat er zich in hun hoofd afspeelt.”

De assistente weet waar de deelnemers mee zitten, maar Bouman niet. „Dat is een bewuste keus, want ik probeer te 'raden' wat het



probleem is. En dat is me nog nooit gelukt. Soms denk je 'Mwaah, misschien het haar' en dan blijkt het een dikke kont te zijn.' Die er dus niet is. Bouman: „Sterker nog, de meeste deelnemers zijn juist bovengemiddeld aantrekkelijk. Het zijn trouwens meestal vrouwen die komen, want mannen durven niet.”

„We zijn nu de resultaten aan het inventariseren. Het blijkt dat er een lichte afname is van het bezig zijn met het uiterlijk. Zo wilde iemand, die vond dat ze vlekken in haar gezicht had, eerst dood. Dat veranderde in dat ze zich wilde laten laseren. En nu is ze zover dat ze zoekt naar een andere invulling van haar leven, meer durven, meer vertrouwen.”

Veel bdd'ers hebben baat bij stevige doses anti-depressiva. Dat zorg er voor dat mensen minder angstig, wild en dwangmatig worden. Pas dan kun je ook anders leren denken, in combinatie met gedragstherapie.

Vaak blijft de werkelijke aanjager, de zorg om het uiterlijk, verborgen. Patiënten schamen zich of zijn bang voor gek te worden versleten. De gevolgen kunnen tragisch zijn. Er zijn mensen die zich overgeven aan doe-het-zelf-chirurgie, die de schuurmachine op hun gezicht zetten of met kippenbotjes hun 'scheve' neus recht willen zetten.

Er is een link met bepaalde hersenstructuren. Zeker is dat bdd-patiënten gevoelig zijn voor dwangmatig gedrag. Vaak gaat het mis tijdens de puberteit, toch een periode waarin iemand sterk bezig is met zijn zelfbeeld. Als je dan ontdekt dat je niet goed bent zoals je bent, kan dat het begin zijn.

Bouman noemt het voorbeeld van een meisje dat op school hoorde dat ze wel 'erg veel haar' op haar armen had. En vijftien jaar later klopte ze in Groningen aan met een *full blown bdd*.

MARJA BOONSTRA

(Voor informatie: www.bdd-info.nl)

Negen maanden opgenomen

Urenlang is doktersassistente Linda (28) iedere dag bezig met haar gezichtshuid. Haar relatie liep op de klippen, omdat haar vriend er niet meer tegen kon. Ze miste afspraken, kwam veel te laat op haar werk en meldde zich uiteindelijk ziek. In april 2004 werd ze opgenomen op de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Ze zou er negen maanden blijven.

„Ik sliep niet meer, at niet meer, was heel erg depressief en wilde eigenlijk niet meer leven. Ik zat even op de gesloten afdeling, kreeg elektroshocks maar niks hielp. Toen werd ik overgeplaatst naar Castricum waar ik drie maanden zat.” Nu woont ze weer op zichzelf. Heeft iedere week drie dagen therapie, slikt daarnaast dagelijks twee soorten antidepressiva en werkt vier uur per week

op therapeutische basis.

De problemen begonnen in de puberteit. „Ik had last van acne en kreeg toen van iemand de opmerking dat het er niet uitzag.” De hele extreme pieken zijn er nu wat af, de rolgordijnen gaan 's morgens weer open en ze doet boodschappen. Maar het kost heel veel moeite. „Ik denk niet dat ik dit ooit uit mijn hoofd krijg.”

Je moest je schamen...

Je moest je schamen, zeggen ze dan. Maar voor welke dingen 'moet' je je schamen?

Schaamte is universeel. Het vermogen om je te schamen is bij iedereen aanwezig, net als de fysieke reactie. „Ook negers blozen, al zie je dat niet goed”, zegt cultureel antropoloog Wouter van Beek. Wat verschilt is waarvoor mensen zich schamen. Dat komt doordat schaamte aangeleerd is. „Kijk maar naar kleine kinderen, die schamen zich nog nergens voor.”

De regels die we leren over wat wel en niet netjes is en waar je dus voor zou moeten schamen, maken deel uit van een code. „Die afgesproken code maakt het leven mogelijk en makkelijk”, zegt Van Beek. „De mens is nu eenmaal een intens sociaal wezen en heeft die code nodig om zich te handhaven in de groep.”

Wat elke cultuur gemeen heeft, is de schaamte die met seksualiteit te maken heeft, stelt Van Beek. „Dat hangt ook met het kledinggedrag samen. Je schaamt je als je niet netjes gekleed bent. Wat dan wel of niet netjes is, hangt niet alleen af van de cultuur maar natuurlijk ook van de situatie. Op het strand kun je prima in je bikini rondlopen, maar stap je daarmee een chique receptie binnen, dan val je uit de toon en schaamt je je.”

In de meeste culturen worden de genitaliën bedekt. Toch kent de cultureel antropoloog ook culturen waar de schaamte absoluut niet in de geslachtsdelen zit. „Bij Niloten-groepen in Sudan dragen de meisjes uitsluitend een kralenketting

om hun middel. Worden ze per ongeluk gezien zonder die ketting, dan gaan ze blozen, want ze voelen zich naakt. En sommige indianenstammen dragen alleen iets om de pols. Groepen die echt helemaal naakt lopen zijn er eigenlijk niet.”

Masker

In gedrag is er een groter onderscheid tussen de verschillende culturen. Van Beek: „Het gaat daarbij om het verlies van de *persona*. Dat woord komt uit het Grieks en betekent 'masker waar het geluid achter vandaan komt' betekent. Als iemand iets doet dat binnen een groep onacceptabel is, dan valt dat masker af en verliest diegene zijn *persona*. Letterlijk gezichtsverlies.”

Grofweg is er een indeling te maken in schaamte-culturen en prestatie-culturen. In een prestatie-cultuur - zoals de meeste westerse - kun je, als je iets hebt gedaan waarvoor je je moet schamen, boete doen. Daarmee is de kous dan af. „Neem Bill Clinton. Hij heeft in het openbaar gezichtsverlies geleden, maar uiteindelijk is hij alleen maar een nog invloedrijker man geworden. Als wij onze *persona* verliezen kan dat dramatisch zijn, maar het is bij ons niet beslissend.”

In een schaamtecultuur daarentegen is de schaamte van de ontmaskering zo'n beetje het ergste wat je kan overkomen. „In Japan, een typische schaamtecultuur, kon dat in uiterste gevallen zelfs leiden tot *harakiri*.” Andere voorbeelden

CAMOUFLAGE



Foto LC/Jan de Vries

Ze ontstaan altijd op het verkeerde moment. Vlak voor een feestje, een fotosessie of sollicitatie bijvoorbeeld. Maar eigenlijk komen jeugdpuistjes of *acne vulgaris* nooit goed uit. Symptomen zijn een vette, glimmende huid, kleine witte bultjes, zwarte puntjes, rode puistjes of puistjes met een geel puskopje.

Bij De Krater in Oldeberkoop weet edelsteendespecialist Arno Staal wel raad met acne. Hij gebruikt drie edelstenen in de strijd tegen de jeugdpuist. In 80 procent van de gevallen volstaat de aventurin, de steen die helpt bij huidaan-doeningen en stress verlicht. Volgens Staal zijn „grens-pro-

blemen” de oorzaak van de aandoening aan de talgklieren. „Pubers moeten hun grenzen nog bepalen. De verwarring die ontstaat, tekent in het gezicht.” Om dit leed te verzachten, zet hij aquamarijn in. Deze steen helpt onder meer de communicatie verbeteren. Soms combineert hij dit met labradoriet, die de aura of 'energetische grens' heelt.

De kalmerende stenen worden op de huid gedragen. Vanwege hun rustgevende werking kunnen ze dag en nacht om. Na een maand moeten de edelstenen tenminste 24 uur in het water liggen om te 'ontladen', zo adviseert Staal.

Wereld van wanhoop

De 43-jarige Elske stortte vorig jaar definitief in. Na bijna dertig jaar met bdd te hebben gevochten was ze finaal op. „Bdd is een sluipmoordenaar. Het wordt ieder jaar een beetje erger en neemt steeds meer plezier weg. Elke dag probeerde ik het opnieuw, maar elke dag mislukte.”

Fragment uit het dagboek van Elske: *Ik sta redelijk vroeg op en ben ontzettend nerveus. Het voelt niet goed. Ik heb heel weinig vertrouwen in een goede afloop vandaag en dat is niet al te best. Met enorme tegenzin ga ik na het ontbijt naar mijn martelhof, de slaapkamer. Het is ongeveer 10.00 uur nu.*

Op de middelbare school prikte een medeleerling een karikatuur van Elske aan een boom op het schoolplein. Ze stond er op afgebeeld als het lelijkste meisje van de school. Feitelijk klopte het ook wel, ze was niet hij gekleed, had last van acne en sluike, vet haar. Elske ging door de grond en voelde zich tot op het bot vernederd.

De deadline (13.30) kruipt dichterbij en ik heb steeds minder controle over mezelf. Ik kan wel janken. Ik druk het weg, omdat ik zelfs daar geen tijd voor heb. Doorgaan, doorgaan bonkt het in mijn hoofd.

Vanaf dat moment ging het mis. De toch al onzekere puber raakte het spoor bijster. Toen ze zeventien was, ging ze echt situaties vermijden vanwege haar haar, zoals een uitje naar het zwembad.

Om 14.00 uur is het drama compleet. Ik sta volledig in paniek en vertwijfel nog steeds voor de spiegel en realiseer me dat datgene waar ik bang voor was nu een vol-dongen feit is. Ik heb mezelf niet meer in de hand (...). Ik huil, ik vloek, ik knal de borstel tegen de muur.

Eind vorig jaar kreeg Elske een boek in handen, waarin ze een heel klein stukje over bdd tegenkwam. „Ik herkende mezelf direct. Het was midden in de nacht maar ik heb meteen mijn man wakker gemaakt en het hem laten lezen. Daarna ben ik alles op internet over bdd gaan lezen en heb hulp gezocht.”

Niemand kent mijn wereld van wanhoop, waarin ik niet meer helder kan denken en relativeren. Alle rituelen herhalen zich nu. Prutsen zonder resultaat, diepe wanhoop, paniek, woede en verdriet. (...) Het helpt allemaal niets. Om 17.30 uur ben ik geen stap verder.

Inmiddels gebruikt Elske al een paar maanden de maximale dosis antidepressiva en krijgt ze cognitieve gedragstherapie. Dat betekent elke dag oefenen in kleine stapjes. Met succes. Ze laat de gordijnen overdag weer open en duikt niet meer achter de bank als de bel gaat.



Foto Reuters

Elke cultuur heeft een code, waardoor het leven mogelijk en makkelijk wordt.

van schaamteculturen zijn die van moslims en de machoculturen van rond de Middellandse Zee.

Privé en publiek zijn sterk gescheiden bij schaamte-culturen. „Daar gaat het niet om hoe iemand is, maar meer om hoe iemand zich voordoet. Prikte een ander daardoor heen, waardoor het masker afvalt, dan is de geloofwaardigheid van die persoon verdwenen.”

Een duidelijk voorbeeld daarvan zag Van Beek bij de Dogon in Mali, een cultuur waar hij onderzoek naar heeft gedaan. „Daar maakte ik mee dat een meisje mij ergens van beschuldigde. Het was een valse beschuldiging en dat kwam uit. Ik vond het niet zo belangrijk, maar daar was iedereen het er over eens dat ze gestraft moest worden. Iemand naam beschadigen is het ergste wat je kunt doen. In het dorp moest worden omgeroepen dat zij een leugenaar was. Het vernederde meisje vertrok en ik heb haar nooit meer gezien.”

Bij een cultuur als de onze is de scheiding tussen publiek en privé veel minder sterk. „Vroeger, toen de samenleving meer gereformeerd en calvinistisch was, hadden wij ook meer een schaamtecultuur. Werd een minister betrappt op een leugentje, dan kon de man aftreden. Nu is dat allang niet meer zo.”

Juist omdat er nu veel meer publiciteit en public exposure is, zijn er veel meer mogelijkheden om de schijn van de publieke persona op te houden, zegt Van Beek. In verschillende sferen kun je verschillende personae laten zien.

„En aan de andere kant is er ook een hele industrie ontstaan om die schijn te ontmaskeren: de roddelbladen. Juist daardoor gaan we ons minder schamen voor misstappen. Want een bekende Nederlander die niet in de Story staat, die kan het ook schudden.”

Je laten gaan, is niet perse meer iets om je voor te schamen. „Vroeger schaamden wij ons ook voor dingen als in het openbaar dronken zijn. Nu is het veel meer geaccepteerd om af en toe uit de band te springen.”

Emoties tonen

Het tonen van emoties hoort ook in die categorie. „Wij vinden dat nodig. Maar in sommige culturen is het echt *not done*, iets om je voor te schamen. Denk maar aan de traditionele Engelse *stiff upper lip*. Chinezen en Japanners doen het ook niet. Maar in het Midden-Oosten en rond de Middellandse Zee, daar móet je je gevoelens juist laten zien.”

Er wordt vaak gezegd dat de normen in Nederland vervagen, dat de maatschappij schaamtelozer wordt. Zo ziet Van Beek het niet. „De normen vervagen niet, ze verschuiven. Schaamte zal altijd blijven, alleen zijn de aanleidingen voor situaties waarin we ons schamen nu gevarieerder dan vroeger.”

ANNIEK BOSWIJK