



Onze duistere kant

*Herken de boosaardige
trekjes in anderen (en uzelf)*

Zwelgen in eigenliefde, gemene grappen maken, manipuleren om je zin te krijgen. Het zijn de zwarte randjes van onze persoonlijkheid. Maar bij sommige mensen hebben die nare karaktertrekken de overhand. Maak kennis met de narcist, de intrigant en de psychopaat.

TEKST: MARLOES ZEVENHUIZEN BEELD: TESSA POSTHUMA DE BOER EN BAS KOOT

In vergelijking met andere mensen is mijn vroegere collega Roy voor weinig bang. Hij doet aan parachutespringen en experimenteert met allerlei soorten drugs. Hij is welbespraakt en komt charmant over, waardoor hij erg in trek is bij vrouwen. Hij heeft veel relaties gehad en ontelbare onenightstands.

Niet alleen zijn eigen, maar ook anderen grenzen zoekt Roy op: hij daagt andere mensen uit en provocceert hen met cynische opmerkingen om te kijken hoe ver hij kan gaan. Ook raakt hij gemakkelijk betrokken bij vechtpartijen. Hij gaat confrontaties niet uit de weg en stiekem geniet hij er zelfs van.

Mensen als Roy scoren hoog op wat persoonlijkheidspsychologen het 'duistere drietal' noemen (*the dark triad*). Naast karaktereigenschappen als extraversie, optimisme en geduld kent onze persoonlijkheid namelijk ook een andere, meer duistere kant. Die kant wordt vertegenwoordigd door drie onheilspellende karaktertrekken: narcisme, machiavellisme en psychopathie.

Iedereen heeft deze boosaardige trekjes in een bepaalde mate in zich, licht onderzoeker Peter Jonason van de universiteit van South Alabama per e-mail toe. 'Het zijn eigenschappen die "normaal verdeeld" zijn over de populatie: op de schaal die deze eigenschappen meet, scoren de meeste mensen in het midden.' Toegegeven, we zijn allemaal weleens ijdel (narcisme), liegen en vleien om onze zin te krijgen (machiavellisme) of kunnen roekeloos en impulsief zijn (psychopathie). Sommige mensen doen dat alleen vaker dan anderen. Dat wil niet zeggen dat deze mensen hevig gestoord of gevaarlijk zijn. Veel onderzoek naar dit illustere drietal wordt juist gedaan op 'subklinisch' niveau. Dat betekent, aldus Delroy Paulhus van de universiteit van British Columbia, niet bij mensen die professionele hulp krijgen, maar bij mensen die gewoon deelnemen aan het dagelijks leven. Zoals uw baas, uw buurvrouw en mijn ex-collega Roy.

Narcistische trekjes?

Eigenschappen die duiden op narcisme vallen vrij eenvoudig te meten. Doe de test op psychologiemagazine.nl/tests

Zo herkent u deze duistere drie:



DE NARCIST

Herkent zich in uitspraken als: 'Ik sta graag in het middelpunt van de belangstelling.'

'Ik denk dat ik een speciaal persoon ben.'

'Ik ben competentere dan andere mensen.'

Typerend: vindt zichzelf groots, belangrijk en uniek. Schept graag op over zijn talenten en prestaties, maar heeft een instabiel gevoel van eigenwaarde. Heeft voortdurend aandacht en bewondering nodig. De narcist vindt zichzelf zo uitzonderlijk dat hij meent zich dingen te mogen permitteren die anderen zich niet kunnen veroorloven. Ook vindt hij dat hij recht heeft op een speciale behandeling. Houdt opmerkelijk weinig rekening met anderen, hoewel hij graag de bewondering en goedkeuring van diezelfde anderen krijgt. Prijst mensen die zijn ego voeden, en negeert of bespot degenen die dat niet doen. Maakt op het eerste gezicht een charmante indruk; dat komt doordat narcisme samenhangt met de karaktertrekken openheid en extraversie.

Doelen: droomt volgens het psychiatrisch handboek *DSM-IV* over grenzeloze macht, brillen, schoonheid of de ideale liefde. De narcist wil niet zozeer aardig worden gevonden als wel bewonderd worden en succesvol zijn. Hij investeert weinig in relaties.

Ontploft: als zijn ego op het spel staat. In een experiment van onderzoeker Delroy Paulhus werden proefpersonen op twee manieren geprovoceerd: doordat een essay van hun hand werd afgekraakt, of door een plotseling keihard geluid. Wat bleek? Narcisten ontstaken in woede als anderen hun werk bekritiseerden, psychopaten reageerden agressief op het harde geluid.

Lacht om: vriendelijke humor, in tegenstelling tot de andere twee duistere persoonlijkheden. Houdt niet van sarcasme en zal zichzelf of anderen niet in een slecht daglicht stellen om anderen aan het lachen te maken.

Beroepen: veeleisende hoge functies waarin ze hun talenten goed kunnen benutten en de kans op prestige groot is, ongeacht de risico's. Psycholoog Daniel Goleman acht het waarschijnlijk dat dit type vaker voorkomt in de bovenste regionen van het moderne zakenleven, 'waar de competitieve spanning, maar ook de salarissen en de glamour de pan uit rijzen'.

Aangeboren of aangeleerd? Een neiging tot narcisme is vooral genetisch bepaald.

Antisociaal gedrag: geeft anderen de schuld als iets niet lukt. Is licht ontvlambaar als hij niet krijgt waarop hij meent recht te hebben. Van het duistere drietal hangt narcisme volgens Delroy Paulhus het minst samen met criminaliteit.

In de liefde: op het eerste gezicht charmant en geïnteresseerd, maar hij blijkt een slechte partner: zelfzuchtig, manipulatief, ontrouw en machtsbelust, liet onderzoek door de universiteit van Georgia zien. De narcist ziet de liefde als een spel: hij is weinig geïnteresseerd en heeft veel seksuele veroveringen.

Oorsprong: de Griekse mythe van Narcissus, die zo gefascineerd was door zijn spiegelbeeld dat hij er verliefd op werd. Ook de nimf Echo werd verliefd op hem, maar met zijn zelfliefde kon ze niet wedijveren.



DE MACHIAVELLIST

Herkent zich in uitspraken als: 'De beste manier om met mensen om te gaan is ze vertellen wat ze willen horen.'

'Het is het veiligste om aan te nemen dat alle mensen kwaadaardige trekjes hebben die naar boven komen als ze de kans krijgen.'

'Onthul nooit je ware beweegredenen aan iemand, tenzij je er zelf baat bij hebt.'

Typerend: koud en berekend. Gebruikt misleiding en manipulatie om zijn doelen te bereiken, bijvoorbeeld slijmen of inspelen op iemands schuldgevoel. Houdt dingen over zichzelf achter om een goede indruk te maken. Heeft een cynische kijk op de wereld en vindt de meeste mensen dom en zwak. Verwacht dat anderen zich onethisch zullen gedragen, maar doet dat vooral zelf. Mensen die hoog scoren op deze persoonlijkheidstrekk hebben bijvoorbeeld minder moeite om dure kleding een avondje te dragen en de volgende dag naar de winkel terug te brengen.

Doelen: geld, macht en competitie. De machiavellist is weinig bezig met gezamenlijk belang, zelfliefde of familie.

Ontploft: niet sneller dan gemiddeld. In tegenstelling tot de andere duistere twee hangt machiavellisme niet samen met openlijke agressie.

Lacht om: sarcastische opmerkingen, en maakt andere mensen graag belachelijk, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Western Ontario naar de humorstijlen van de duistere drie.

Werkt: meer in het zakenleven dan in de welzijnssector. Werkt zo iemand wél in de zorg, dan zal hij



eerder specialist worden dan huisarts, blijkt uit onderzoek onder medische studenten. Machiavellisten floreren in een chaotische werkomgeving, waar ze zichzelf meer macht kunnen toe-eigenen en er minder regels zijn en toezicht is.

Aangeboren of aangeleerd? Machiavellisme kan het allebei zijn.

Antisociaal gedrag: liegt vaker dan de gemiddelde mens, bijvoorbeeld bij belastingaangifte. Zal ook minder snel een gebrek melden in een auto die hij verkoopt. Als machiavellisten het criminele pad op gaan, is dat vooral in de witteboordencriminaliteit: daar valt veel te winnen en is de pakkans klein.

In de liefde: gebruiken ze eveneens misleidende en zelfzuchtige tactieken, zoals net doen of ze verliefd zijn, of hun partner dronken voeren om hun zin te krijgen.

Oorsprong: vernoemd naar Niccolò Machiavelli, politiek adviseur van de vijftiende- en zestiende-eeuwse Florentijnse familie de' Medici. Zijn politieke tactiek: 'Het doel heiligt de middelen'. Alle effectieve technieken waren toegestaan, zoals vleien en liegen om anderen te manipuleren. Een aantal eeuwen later viel het persoonlijkheidspsycholoog Richard Christie op dat mensen zich ook zo in het dagelijks leven gedragen.



DE PSYCHOPAAT

Herkent zich in uitspraken als: 'Ik denk dat ik een leugendetector zou kunnen verslaan.'

'Ik ben weleens gearresteerd.'

'Ik ben minder sentimenteel dan andere mensen.'

Typerend: ervaart zelden schaamte, schuldgevoel, spijt of wroeging. Maakt zich geen zorgen over de invloed van zijn gedrag op het welzijn van anderen. Voelt geen angst of agitatie in situaties waarin de meeste mensen dat wel zouden doen. In een klassiek onderzoek liet Robert Hare, expert op het gebied van psychopathie, zijn proefpersonen kijken naar een klok die aftelde tot ze een milde schok zouden krijgen. 'Normale' mensen zweetten in afwachting van de schok, wie hoog scoorde op psychopathie niet.

De psychopaat heeft oppervlakkige emoties en is impulsief. Beschrijft zijn eigen leven als spontaan en vrij, maar zijn gedrag is vaak roekeloos en louter gericht op zijn eigen plezier. Is op zoek naar sensatie, gebruikt vaak drugs en alcohol en kan zich schuldig maken aan delinquent gedrag. Wisselt geregeld van

baan en partner om verveeldheid en monotonie te vermijden. Verheerlijkt zichzelf, maar doet dat minder dan de narcist, zegt onderzoeker Paulhus. De psychopaat kan charismatisch, charmant en overtuigend overkomen. Denkt dat hij zich niet aan de regels hoeft te houden die in de maatschappij gelden.

Doelen: heeft geen realistische langetermijndoelen en plannen, leeft een nomadisch en richtingloos bestaan.

Ontploft: snel, heeft een kort lontje. Reageert direct en genadeloos, en is wraakzuchtig.

Lacht: om negatieve humor, dus grappen ten koste van anderen en zichzelf. Gebruikt sarcasme om mensen te kwetsen.

Werkt: graag in beroepen waarin hij macht heeft over anderen, zegt Paul Babiak, auteur van *Snakes in suits*. Net als de machiavellist heeft de psychopaat een voorkeur voor bedrijven waar organisatorische chaos heerst, bijvoorbeeld door een reorganisatie. Volgens sommige onderzoekers is een gebrek aan angst niet alleen een voedingsbodem voor crimineel gedrag, maar ook voor onbevreesd leiderschap en heldendom.

Aangeboren of aangeleerd? Voornamelijk genetisch bepaald.

Antisociaal gedrag: van het duistere drietal hangt psychopathie het sterkst samen met antisociaal gedrag en criminaliteit. Uit onderzoek door Delroy Paulhus onder studenten bleek dat degenen die hoog scoren op psychopathie het vaakst plagiaat plegen en spieken. De onverstoortbaarheid van een psychopaat betekent volgens Daniel Goleman dat dit type gevaarlijk kan zijn 'op een manier die je zelden ziet bij machiavellisten of narcisten'. De psychopaat is goed in misleiding, manipulatie en liegen en vindt het niet erg als hij daarop wordt betrapt. Psychopathie is de beste voorspeller of iemand die achter tralies zit, nogmaals de fout in zal gaan.

In de liefde: veel korte relaties. Gaat er zonder wroeging vandoor met iemand anders' geliefde. Psychopathie hangt van de drie het vaakst samen met stalking, blijkt uit onderzoek door Paulhus. De psychopaat vertoont vaker seksueel afwijkend gedrag. Gaat soms relaties aan om zijn partner financieel uit te kleden.

Oorsprong: psychopathie betekent letterlijk ziels- of geestesstoornis (van psyche: geest, en pathos: ziekte, of patheia: lijden). Soms wordt ook de term sociopaat gebruikt, volgens expert Robert Hare door mensen die denken dat de aandoening voortkomt uit sociale omstandigheden. De term psychopaat wordt gebezigd door mensen – onder wie hijzelf – die denken dat er ook biologische en genetische componenten aan ten grondslag liggen.

De machiavellist, de narcist en de psychopaat: wat maakt deze duistere types tot een driemanschap?

'Ze hebben iets gemeen, namelijk een gebrek aan empathie,' licht Delroy Paulhus van de universiteit van British Columbia desgevraagd toe. Er is nog een overeenkomst: 'Ze hebben alle drie dezelfde uittuitende sociale strategie,' zegt onderzoeker Peter Jonason van de universiteit van South Alabama. Volgens hem is dat de *fast life strategy*, een levensstrategie die vooral op de korte termijn is gericht.

Wie hoog scoort op deze duistere eigenschappen is erg op zichzelf gericht, competitief en opportunistisch, en houdt weinig rekening met anderen. Zulke eigenschappen zijn in de loop van de evolutie nuttig gebleken, vermoedt Jonason, waardoor ze nu nog steeds bestaan. 'In sommige situaties werken ze goed, bijvoorbeeld barre en grillige omstandigheden. Dit soort eigenschappen maakt het mogelijk om snel bronnen te verwerven, bijvoorbeeld voedsel,' schrijft Jonason in een e-mail. Inderdaad: als je vooral uit bent op je eigen gerief en je weinig van anderen aantrekt, zul je er minder moeite mee hebben anderen te benadelen om zelf vooruit te komen. Die strategie werkt goed op korte termijn, maar natuurlijk niet in

langetermijnrelaties, waarin wederkerigheid belangrijk is en andere mensen afhaken als ze weten wat voor vlees ze in de kuip hebben.

Ook in de liefde hebben de duistere drie een snelle levensstijl: volgens Jonason zijn ze vooral geïnteresseerd in en geschikt voor kortetermijnrelaties. Uit zijn onderzoek blijkt dat mannen die veel trekjes vertonen van de duistere drie een groter aantal sekspartners prefereren dan mannen die minder hoog scoren op deze karaktereigenschappen.

Duistere mannen willen niet alleen liever seks met meer mensen, ze hebben het ook, zo laat het onderzoek zien. Het zijn dus echte casanova's. Wat maakt deze mannen zo aantrekkelijk voor sommige vrouwen? Jonason: 'Vrouwen voelen zich vooral tot hen aangetrokken als kortetermijnpartners. Ze vinden zulke *bad boys* spannend, en ze weten dat deze mannen vandaag bij hen zijn maar morgen ergens anders.' Bovendien vinden sommige vrouwen het interessant om een *bad boy* te hebben die tegen iedereen onaardig is behalve tegen hen, zegt Jonason in een interview met het Engelse blad *Psychologies*. 'Maar dat is net zoiets als verwachten dat een leeuw je niet opeet.'

En hoe zit het met duistere vrouwen en de liefde? Duistere vrouwen zijn er zeker ook, maar mannen scoren op alle drie de persoonlijkheidskenmerken hoger dan vrouwen, zegt Jonason. Hij is nog bezig met zijn onderzoek, maar licht een tipje van de sluier op: 'We verwachten dat vrouwen die hoog scoren op de duistere drie op zoek gaan naar mannen die ze aan het lijntje kunnen houden voor cadeautjes en bescherming.'

Ziet u nu plotseling overal duistere types om u heen opduiken? De kans dat u iemand tegen het lijf loopt die extreem slecht is, is waarschijnlijk heel klein; net zo gering als de kans dat u zelf hoog scoort op de schaal van deze duistere eigenschappen. Maar besef wel dat iedereen de drie onaangename karaktertrekjes in een bepaalde mate in zich heeft. Dus de kans dat u helemaal nul scoort, is al net zo klein. ■

BRONNEN:

Michel Hersen, Jay C. Thomas, Daniel L. Segal, *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*

Daniel Goleman, *Sociale intelligentie*

Christopher Patrick, *Handbook of psychopathy*

Mark Leary en Rick Hoyle, *Handbook of individual differences*