

'Ik ben een leugenaar.  
Ik ben extreem manipulatief.  
Ik ben tot alles in staat.'

# SOCIOPAAT

EEN MEMOIR

PATRIC GAGNE

XANDER

## INLEIDING

Mijn naam is Patric Gagne en ik ben een sociopaat. Ik ben een gepassioneerde moeder en echtgenote. Ik ben een innemende therapeut. Ik ben extreem charmant en geliefd. Ik heb veel vrienden. Ik ben lid van een countryclub. Ik geef feestjes bij elke gelegenheid die je maar kunt verzinnen. Ik woon in een prettig huis. Ik ben schrijfster. Ik kook graag. Ik ga naar de stembus. Ik maak mensen aan het lachen. Ik heb een hond en een kat en ik wacht in carpoolrijen naast andere vrouwen met honden en katten.

Aan de buitenkant lijkt ik op bijna elke andere gemiddelde Amerikaanse vrouw. Sociale media bevestigen mijn bestaan als een gelukkige mama en liefhebbende partner wiens posts op het randje van narcistisch zijn. Je vrienden zouden me waarschijnlijk als aardig omschrijven. Maar zal ik je eens wat vertellen?

Ik kan jouw vrienden niet uitstaan.

Ik ben een leugenaar. Ik ben een dief. Ik ben emotioneel oppervlakkig. Ik ben grotendeels immuun voor wroeging en schuld. Ik ben uitermate manipulatief. Het boeit me niet wat andere mensen denken. Ik ben niet geïnteresseerd in moreel besef. Regels spelen geen rol in de beslissingen die ik neem. Ik ben tot bijna alles in staat.

Klinkt dat bekend?

Als je dit boek hebt opgepakt, durf ik te wedden van wel. Jij zou ook één van de naar schatting vijftien miljoen mensen in Amerika kunnen zijn die als sociopaat worden beschouwd. Of je kent een van de miljoenen anderen van wie wordt gedacht dat hun persoonlijkheid zich op het sociopathiespectrum bevindt. En dan hebben we het niet alleen over criminelen. Artsen, advocaten, leraren,

postbodes... Sociopaten houden zich overal schuil, in het volle zicht. Je hoeft alleen maar even op te letten.

Dat opletten begon voor mij al vroeg. Als kind, terwijl andere kinderen in mijn buurt op hun fietsjes zaten en speelden met vriendjes, las ik moordmysterieën. Voornamelijk true crime. Ik was gefascineerd door het duistere in mensen. Wat maakt hen verdorven? Wat maakt dat ze tot dit soort dingen in staat zijn? Ik wilde het weten.

Dus toen ik het woord 'sociopaat' tegenkwam, dacht ik dat ik het antwoord had. Die term had ik eerder gehoord. Maar wat betekende het? Wat is een sociopaat precies? Ik nam aan dat het woordenboek me dat wel zou vertellen. Maar toen ik naar mijn haveloze, vergeelde exemplaar van het Funk & Wagnall-woordenboek uit 1980 greep, ontdekte ik dat het woord er niet in voorkwam.

Omdat ik aannam dat dat een vergissing was, ging ik naar mijn moeders kantoor en sloeg een ander woordenboek open. Dat van haar was een nieuwere editie. 'Sociopaat' zou daar zeker in staan. Maar dat was niet zo. Ik zag de plek waar het had moeten staan, tussen 'sociologie' en 'sok', maar het woord ontbrak. Het was alsof het niet bestond. Terwijl ik wel beter wist. Ik had het in boeken gelezen. Ik had het op het nieuws gezien. Ik had het op school gehoord. Ik had het in mijn dagboek geschreven. Ik wist dat de definitie van 'sociopaat' toch ergens te vinden moest zijn. Ik moest haar alleen nog even zien te vinden.

Achteraf gezien is het allemaal heel begrijpelijk. Als doctor in de psychologie kan ik niet anders dan me verbazen over de sluwe genialiteit van het onderbewustzijn, waarom we ons aangetrokken voelen tot bepaalde onderwerpen en onverschillig staan tegenover andere. Volgens Freud gebeurt niets per ongeluk. Maar je hebt geen PhD nodig om te snappen waarom ik dit vak gekozen heb. Je hoeft Freud niet te begrijpen om het verband te zien. Je hoeft niet in het lot te geloven om te snappen dat mijn pad nooit ergens anders naartoe had kunnen leiden.

Van meet af aan waren er rode vlaggen. Op mijn zevende wist ik al dat er iets niet klopte. Ik gaf niet om dingen zoals andere kinderen dat deden. Bepaalde emoties, zoals blijdschap en woede, had ik wel van nature, zij het dat ik ze sporadisch voelde. Maar sociale emoties – dingen als schuldgevoel, empathie, wroeging en zelfs liefde – had ik niet. Meestal voelde ik niets. Dus deed ik ‘slechte’ dingen om het niets te laten verdwijnen. Het was als een dwanghandeling.

Als je het me toen gevraagd had, zou ik deze dwanghandeling beschreven hebben als een druk, een soort spanning die zich opbouwde in mijn hoofd. Het was als het kwik in een ouderwetse thermometer dat langzaam steeg. In het begin was het nauwelijks merkbaar, niet meer dan een bliepje op mijn verder kalme cognitieve radar. Maar na verloop van tijd werd het sterker. De snelste manier om de druk te verlichten was door iets ontegenzeggelijk verkeerds te doen, iets waarvan ik wist dat het er absoluut voor zou zorgen dat iemand anders een van de emoties zou voelen die ik niet kon voelen. Dus dat deed ik.

Als kind had ik geen idee dat het ook anders kon. Ik wist niets over emoties of psychologie. Ik begreep niet dat het menselijk brein geëvolueerd is om empathisch te functioneren of dat de stress van het leven zonder natuurlijke toegang tot gevoelens een van de oorzaken kon zijn van dwangmatige geweldpleging en destructief gedrag. Ik wist alleen dat ik graag dingen deed waardoor ik iets voelde; wat dan ook. Dat was beter dan niets.

Nu ik volwassen ben, kan ik je uitleggen waarom ik me zo gedroeg. Ik kan wijzen op onderzoek waarin de relatie tussen spanning en apathie wordt onderzocht, en hoe men aanneemt dat de stress die gepaard gaat met innerlijke conflicten sociopaten onbewust aanzet tot destructief gedrag. Ik kan stellen dat de druk die ik ervoer bijna zeker een negatieve reactie was op mijn gebrek aan gevoel, dat mijn drang om me te misdragen waarschijnlijk de manier was waarop mijn hersenen zichzelf een schok probeerden te geven

tot ik een schijn van ‘normaal’ voelde. Maar al deze informatie was niet zo makkelijk te vinden. Ik moest ernaar op zoek.

En ik ben nog steeds op zoek.

‘Sociopaat’ is een mysterieus woord. Het vindt zijn oorsprong in wetenschap die nu een eeuw oud is, maar sindsdien is het ten onrechte gebruikt om allerlei soorten zonden mee aan te duiden. Er bestaat inmiddels geen eenduidige definitie van de term meer. Het woord is, net als de mensen die het aanduidt, een soort paradox geworden. ‘Sociopaat’ is een woord dat de hele tijd van vorm verandert, dat vaak zijn betekenis krijgt op basis van vitriool en grieven en dat eerder emotie losmaakt dan analyse. Waarom is dat eigenlijk zo?

Waarom laat het woord ‘sociopaat’ mensen eerder voelen dan nadenken? Ironisch genoeg wilde ik dat al weten lang voordat ik zelf de diagnose kreeg. Dus maakte ik het tot mijn missie om dat uit te zoeken.

Dit boek is het verhaal van die missie, een verhaal dat ik moest opschrijven omdat de daadwerkelijke ervaring met sociopathie het verdient om te worden belicht. Voor de duidelijkheid, ik wil niet geringschattend doen over de ernst van deze stoornis. Ik wil het ook niet romantiseren. Sociopathie is een gevaarlijke psychische aandoening waarvan de symptomen, oorzaken en behandelingen onderzoek en klinische aandacht vereisen. Maar dat is ook precies waarom ik mijn verhaal wilde delen: zodat mensen die lijden aan sociopathie de hulp kunnen krijgen waar ze al veel te lang op wachten. En – misschien nog belangrijker – dat andere sociopaten zichzelf misschien herkennen in iemand die meer te bieden heeft dan alleen duisternis.

Uiteraard zal niet iedereen zich in mijn ervaring herkennen. Het is pure mazzel dat ik erover kan vertellen. Ik had het geluk dat ik geboren ben in een wereld waarin ik bijna elk denkbaar voorrecht had. De waarheid is, daar ben ik me terdege van bewust, dat mijn leven heel anders zou zijn verlopen als ik een ander ras, sociale

klasse of geslacht had gehad. Het was voor een deel geluk dat me op het pad zette om het mysterie van mijn aandoening te kunnen ontrafelen en een leven op te bouwen waarin ik de mazzel heb gehad anderen te kunnen helpen. Sterker nog, het is een geluk dat dit boek überhaupt bestaat. En het is een geluk dat ik de waarde van herkenbaarheid en representatie ben gaan inzien.

De meeste sociopaten zijn niet zoals filmpersonages. Ze lijken niet op de seriemoordenaars in *Killing Eve* of *Dexter* en ze lijken niet op de eendimensionale tegenstrevers zoals ze in veel misdaadromans worden neergezet. Ze zijn complexer dan de fictieve voorbeelden in *The Sociopath Next Door*. Om een diagnose te kunnen stellen is meer nodig dan de twintig vragen tellende 'sociopathie-tests' in glossy tijdschriften, en je kunt ze niet doorgronden met behulp van 'sociopathie-tutorials' op YouTube.

Vermoed je dat je zelf een sociopaat kent? Dan heb je vast gelijk. Maar ik durf ook te wedden dat het wel de laatste persoon is die je verdenkt. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn sociopaten meer dan hun persoonlijkheidskenmerken. Het zijn kinderen op zoek naar begrip. Het zijn patiënten op zoek naar bevestiging. Het zijn ouders op zoek naar antwoorden. Het zijn mensen die mededogen nodig hebben. Maar het systeem laat ze in de steek. Scholen erkennen ze niet. Professionals behandelen ze niet. Ze kunnen letterlijk nergens terecht voor hulp.

Representatie is belangrijk. Ik vertel mijn verhaal omdat het de waarheid illustreert die niemand wil toegeven: dat de duisternis zich bevindt waar je die het minst verwacht. Ik ben een crimineel zonder strafblad. Ik ben een meester in vermommingen. Ik ben nog nooit gepakt. Ik heb zelden spijt gehad. Ik ben aardig. Ik ben verantwoordelijk. Ik ben onzichtbaar. Ik val totaal niet op. Ik ben een sociopaat van de eenentwintigste eeuw. En ik heb dit boek geschreven omdat ik weet dat ik niet de enige ben.