

Nathan Peterson

Je ocd haat dit boek

Een bewezen systeem om een obsessief-compulsieve stoornis
te overwinnen en de regie over je leven terug te nemen

LUCHT

Inhoud

<i>Inleiding: wat is OCD eigenlijk?</i>	9
Hoofdstuk 1	
Het vals alarm van je brein	15
Hoofdstuk 2	
De drijvende kracht achter OCD	31
Hoofdstuk 3	
Laat je niet meeslepen door je thema	47
Hoofdstuk 4	
We kunnen er niet alleen maar over praten	63
Hoofdstuk 5	
De magie van ERP	69
Hoofdstuk 6	
Vind jouw reden waarom	85
Hoofdstuk 7	
Exposure	97
Hoofdstuk 8	
Respons	117

Hoofdstuk 9	
Stop met die dwanghandelingen	135
Hoofdstuk 10	
Maak een exposure-hiërarchie	151
Hoofdstuk 11	
Ik heb exposures gedaan... En nu?	169
Hoofdstuk 12	
Houd vast aan je plan	179
Hoofdstuk 13	
Een levensstijl van exposure en nazorg	195
Hoofdstuk 14	
Je ondersteunende netwerk	209
Hoofdstuk 15	
Wat kan ik nog meer doen behalve exposures?	221
Hoofdstuk 16	
Krijg weer zeggenschap over je leven	245
Meer informatie over het omgaan met ocd	255
<i>Over de auteur</i>	256

Inleiding

Wat is ocd eigenlijk?

Laaten we er maar niet omheen draaien. Je leest dit boek omdat een obsessief-compulsieve stoornis, ofwel ocd, je leven verstoort en je wilt weten wat je ertegen kunt doen. Je wilt niet alleen begrijpen wat er gebeurt, maar ook daadwerkelijk ingrijpen.

Als klinisch maatschappelijk werker gespecialiseerd in deze aandoening heb ik honderden mensen met ocd een-op-een begeleid en honderdduizenden anderen geholpen via mijn YouTube-kanaal. Laat één ding duidelijk zijn: er is een behandeling die werkt. Geen mooie theorieën, geen eindeloos gepraat over je gevoelens, maar echte begeleiding die je kan helpen de regie over je leven terug te krijgen.

Hier draait het om bij ocd

Graag stel ik je voor aan Sarah. Ze zit nu in mijn behandelkamer en ze is echt moe. Moe van de gedachten die maar niet weggaan. Moe van dingen doen waarvan ze inziet dat ze niet rationeel zijn.

Eerlijk gezegd is ze het zat om steeds maar weer te hopen op verlichting om vervolgens weer bedrogen uit te komen.

‘Terwijl ik niet eens zeker weet of ik wel OCD heb,’ zegt ze.

Klinkt dat bekend? Er bestaan veel misvattingen over OCD. Het gaat niet alleen om superhygiënisch zijn of je spullen netjes te houden. Het gaat erom dat je vastloopt. En dan bedoel ik ook écht vastlopen.

Je krijgt van die gedachten, over iets wat je misschien schaadt of over besmetting, mogelijk over je relatie, over wie je bent als persoon en of je echt iets zou doen wat je volgens die gedachtegang zou kunnen doen. Je brein blijft schreeuwen dat je nu met een iets met die gedachten moet doen, dus doe je er alles aan om die gedachten te verjagen. Je controleert dingen. Je zoekt bevestiging. Je vermijdt dingen. Je analyseert alles en piekert over elke mogelijkheid.

Laten we het heel simpel houden. Je hebt mogelijk OCD als deze dingen voor jou gelden:

1. Je brein blijft je bestoken met ongewenste gedachten, beelden of impulsen die
 - je niet met rust laten;
 - je steeds weer aan jezelf laten twijfelen;
 - ingaan tegen alles wat je eigenlijk wilt of gelooft.
2. Je hebt het gevoel dat je bepaalde dingen móét doen om
 - de gedachten te laten ophouden;
 - te voorkomen dat er iets ergs gebeurt;
 - zekerheid te krijgen dat wat je ervaart niet waar is.
3. En dit alles
 - neemt veel te veel van je dag in beslag;
 - belemmert je om je leven te leiden zoals jij wilt;
 - voelt alsof het niet te beheersen is, ook al weet je dat het OCD is.

Het gekke aan een dwangstoornis is dat die zich richt op wat het belangrijkste voor je is. Ben je een liefdevolle ouder? Boem, je piekert over wat je kind kan overkomen. Ben je erg religieus?

Daar komen de lelijke gedachten over God. Heb je een geweldige relatie? Bereid je voor op eindeloze twijfels over je partner. Denk eens aan jezelf en de dingen die je echt belangrijk vindt. Ik durf te wedden dat dit is waar jouw OCD op aanhaakt.

Waarom dit boek anders is

Als je op zoek bent naar een boek dat OCD en de wetenschap erachter alleen uitlegt, dan is dit misschien niet het juiste boek voor jou. Dit boek gaat over hoe je er iets tegen kunt doen. Daar draait behandeling om.

Dit boek is alsof ik als OCD-therapeut naast je sta. Ik laat je precies zien wat je moet doen, stap voor stap. Geen ingewikkelde termen, geen lange uitleg, alleen duidelijke taal en concrete hulpmiddelen die je meteen kunt toepassen.

Ik laat je zien hoe Sarah en ik dit samen hebben aangepakt, hoe ze de vooruitgang die ze heeft geboekt vasthoudt en precies leeft zoals zij wil.

Maak je geen zorgen als je denkt dat jouw OCD-thema of -angst niet aan de orde zal komen. Het komt goed. Het mooie van Sarah is dat haar thema verandert, waardoor we kunnen bekijken hoe elke veelvoorkomende OCD-angst behandeld kan worden. Je zult wellicht snel ontdekken dat je angst misschien niet zo belangrijk is als je denkt.

Dit boek kan je helpen, ongeacht of je

- al met een therapeut werkt;
- op een wachtlijst staat;
- momenteel niet naar therapie kunt;
- al eerder met een therapeut hebt gewerkt en de vooruitgang probeert vast te houden.

Je bent hier aan het juiste adres en ik sta voor je klaar. We gaan dit samen doen.

Een eerlijk gesprek over behandeling

Je moet echt weten dat praten over OCD niets oplost. Ook OCD begrijpen lost niets op. Zelfs het lezen van dit boek lost niets op, tenzij je er ook daadwerkelijk mee aan de slag gaat.

Het is net als met de sportschool: lezen over work-outs geeft je geen spieren. Je moet de gewichten tillen. Idem met behandeling. Ik ga je precies laten zien wat je moet doen, maar je moet er wel werk van maken en het doen.

‘Maar ik ben er nog niet klaar voor.’

‘Maar stel je voor dat...’

‘Maar mijn OCD is anders.’

Nee, daar gaan we niet aan beginnen. OCD is dol op die ‘maar’-argumenten en wil dolgraag wachten. OCD is dol op uitvluchten. Weet je waarom? Omdat hij kan blijven bestaan als hij je ervan weerhoudt om een behandeling te volgen. Ik weet dat je dat niet wilt. Ik zal je leren hoe je deze behandeling in alle aspecten van je leven kunt integreren en ik zal je helpen de motivatie te vinden om moeilijke dingen te doen.

Zo werkt dit boek

Dit alles betekent dat je niet zomaar een boek aan het lezen bent. Het is een behandelingsprotocol dat je daadwerkelijk gaat volgen. Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige en leidt je door precies hetzelfde proces dat ik gebruik voor mensen zoals Sarah in mijn praktijk.

Je krijgt werkbladen. Echte werkbladen. Dezelfde werkbladen die ik gebruik voor mijn cliënten. Hier werken we mee:

- een OCD-symptoomregistratie om precies te achterhalen waar we mee te maken hebben;
- inzicht in het draaiboek van OCD, zodat je hem een stap voor kunt blijven;

- manieren om je kernangst te identificeren en om je te verbinden met je waarden;
- motiverende oefeningen om te zorgen dat je het volhoudt;
- strategieën voor zelfcompassie tijdens moeilijke momenten;
- mindfulness-oefeningen om geaard te blijven;
- het werkblad van de exposure-hiërarchie om je exposures te plannen;
- hulpmiddelen voor het stellen van doelen om je op koers te houden;
- het werkblad voor het schrijven van scripts voor je grootste angsten;
- behandelplanners om dit daadwerkelijk te realiseren;
- een nazorgplan voor als het je allemaal goed lukt.

Ik neem je stap voor stap mee. We beginnen met de basis en maken het steeds een beetje moeilijker. Je ziet hoe Sarah het doet en je doet het samen met haar.

Je hoeft je niet meer af te vragen wat je vervolgens moet doen. Je hoeft niet meer te gissen of je het wel goed doet. Ik laat je precies zien hoe je elk hulpmiddel, elk werkblad en elke strategie gebruikt.

Klaar? Aan de slag dan maar. Ik twijfel er niet aan dat je dit kunt.

Hoofdstuk 1

Het vals alarm van je brein

‘Ik sta om half vijf op en vertrek pas om acht uur naar mijn werk,’ bekent Sarah met haar handen stevig in haar mouwen gewikkeld. Haar stem trilt een beetje. ‘Drie uur... alleen maar mijn handen wassen.’

Ik knik, terwijl ik het binnen laat komen. Drie uur handen wassen. Elke morgen.

Wacht, wacht, wacht. Zucht...

Ik moet ons verhaal even onderbreken.

Ik weet wat je denkt als je dit leest. ‘Echt? Weer een OCD-deskundige die handen wassen als voorbeeld gebruikt? Echt heel origineel.’

Weet je, ik vind het lastig om smetvrees als voorbeeld te gebruiken, echt waar. Ik had bijna met mijn ogen gerold toen ik dit opschreef. Maar het gaat erom dat het voorbeeld iets is wat we allemaal begrijpen. Iedereen heeft weleens iemand zijn handen zien wassen of gezien dat iemand iets ‘vies’ vermeed. Het is makkelijk te begrijpen. En dit boek? In dit boek gaat het erom dat dingen simpel blijven.

Dus ja, ik ga het hebben over Sarah en haar dwangneurose

rond besmetting. Maar ik wil graag dat je al lezend iets belangrijks doet.

Ik wil dat jij ondertussen nadenkt over je eigen ocd. Misschien heb je last van gedachten over gevaarlijke dingen die maar niet weggaan. Misschien analyseer je je relatie voor de miljoenste keer. Misschien twijfel je aan je geloof, aan je identiteit, of je wel een goed mens bent, of je het fornuis wel hebt uitgezet (ook al heb je het meerdere keren gecontroleerd). Wat je thema ook is, het is dezelfde cyclus die het verhaal bepaalt. De specifieke angst kan anders zijn, maar het gaat om hetzelfde principe.

Nu terug naar Sarah in mijn behandelkamer. Ze kijkt me verwachtingsvol aan, hopen op een oplossing voor haar drie uur durende ochtendritueel.

‘Er komt echt een oplossing,’ verzeker ik haar. ‘Maar eerst moet ik precies begrijpen wat er aan de hand is.’

Waarom je brein niet zwijgt

‘Goed,’ zegt Sarah, terwijl ze weer aan haar mouw friemelt. Ze kijkt naar haar handen, die rood en geïrriteerd zijn van het vele wassen. ‘Maar hoe werkt dit eigenlijk? Het voelt namelijk of mijn brein gewoon... kapot is.’

Ik leun naar voren. Deze vraag is cruciaal.

‘Niet kapot,’ zeg ik heel stellig. ‘Gewoon vastgelopen. Zie het als een rookmelder die te gevoelig is geworden.’

Sarah trekt haar wenkbrauwen iets op.

‘Je weet toch dat een goed werkende rookmelder alleen afgaat als er echt brand is of gevaarlijke rook?’ vervolg ik. ‘Maar die van jou is zo gevoelig geworden dat hij elke keer begint te loeien als je kookt, een kaars aansteekt of zelfs een warme douche neemt.’

Er verschijnt een glimlachje rond Sarahs mondhoeken alsof ze precies weet waar ik het over heb.

‘Dat is wat er nu in je brein gebeurt,’ leg ik uit. ‘Het alarm slaat overal op aan, behandelt normale gedachten alsof het noodgeval-

len zijn, terwijl het eigenlijk gewoon een boterham is die te lang in de broodrooster heeft gezeten.’

Sarah knikt langzaam en nadenkend. ‘Dus mijn brein is als een rookmelder die denkt dat elk beetje stoom rook is?’

Ik schiet in de lach. ‘Precies! Hij doet zijn werk, hij probeert je te beschermen, maar hij ziet niet langer het verschil tussen echt gevaar en het dagelijks leven.’

Laten we eens precies bekijken wat er vanochtend met Sarah is gebeurd, waarbij ik wil dat je nadenkt over hoe deze zelfde cyclus zich in jouw leven manifesteert.

De trigger (het ding dat alles in gang zet)

Sarah haalt diep adem en beschrijft het moment waarop alles mis begon te gaan: ‘Ik pakte de deurklink beet om naar mijn werk te vertrekken.’

‘En wat schoot er toen door je hoofd?’ vraag ik. ‘Hoe gaf je brein aan dat er gevaar dreigde?’

Haar blik schiet opzij, een beetje beschaamd. ‘De gedachte dat hij vol bacteriën zou kunnen zitten die me ziek zouden kunnen maken.’ Ze kijkt me plotseling aan. ‘Iedereen denkt soms aan bacteriën, toch? Waarom blijft mijn brein er zo op hangen?’

Sarahs deurklink is de trigger die alles in gang zet. Ze heeft gelijk want iedereen heeft weleens willekeurige gedachten over bacteriën, gevaar, sterfelijkheid of wie ze zijn als persoon. Maar al die mensen wassen niet elke ochtend drie uur lang hun handen. Het is een dwangstoornis die deze gedachten uitvergroot en ervoor zorgt dat ze blijven hangen.

Deze triggers komen in verschillende vormen voor:

Opdringerige gedachten: dit zijn gedachten die we niet willen, maar die toch steeds terugkomen.

- ‘En als ik nu ziek word?’
- ‘En als ik nu iemand pijn doe?’
- ‘En als ik nu niet echt verliefd ben?’

- ‘En als ik nu gezondigd heb?’
- ‘En als ik nu een slecht mens ben?’
- ‘En als ik nu mijn verstand verlies?’
- ‘En als ik nu het verkeerde leven leid?’
- ‘En als ik nu een vreselijk persoon ben?’
- ‘En als ik mijn ademhaling niet kan negeren?’
- ‘En als ik nu de controle verlies?’
- ‘En als nu niets echt is?’
- ‘En als ik nu de verkeerde keuze heb gemaakt?’

‘Komen sommige van die gedachten je bekend voor?’ vraag ik aan Sarah.

‘Ja,’ geeft ze zachtjes toe. ‘Eigenlijk heel veel. Maar mijn triggers zijn niet alleen gedachten.’

Sarah heeft gelijk, want triggers hebben inderdaad vele gedaanten.

Ik wil graag weten of jij, lezer, je herkent in deze veelvoorkomende triggers.

Herinneringen: die keer jaren geleden dat je ziek was, dat moment dat je je zelfbeheersing verloor, een gesprek waarin je iemand hebt beledigd, iets ongepast wat je als kind deed, een fout die je op je werk maakte of een keer dat je niet helemaal eerlijk was.

Drang of impulsen: een plotseling gevoel dat je in de kerk zou kunnen schreeuwen, iemand van een hoge plek zou kunnen duwen of jezelf iets zou kunnen aandoen.

Beelden: mentale beelden die in je hoofd opduiken, waarbij je jezelf iets gewelddadigs ziet doen, een geliefde ziet die gewond raakt, seksuele beelden ziet, een tragisch ongeluk visualiseert, ziet hoe je jezelf ongepast gedraagt in het openbaar of je voorstelt dat een infectie zich door je lichaam verspreidt.

Ideeën: willekeurige gedachten, zoals denken dat je herinneringen misschien nep zijn, het gevoel hebben dat je diep vanbinnen stiekem slecht bent, je afvragen of je droomt, geloven dat je iets ergs hebt veroorzaakt, twijfelen aan je eigen bestaan of je afvragen of je je hele leven wel goed bent geweest.

Sensaties: lichamelijke gewaarwordingen zoals een bonzend

hart, je ademhalingspatroon, plakkerige handen, opwinding of het gevoel dat er gewoon iets niet klopt.

Ik kijk weer naar Sarah. Ze zit nu rechterop, haar ogen wijd open van herkenning.

‘Ik wist niet dat al die dingen triggers konden zijn,’ zegt ze.

‘De meeste mensen weten dat niet,’ zeg ik. ‘Daarom kan ocd zo verraderlijk zijn.’

Luister goed, beste lezer. Denk nu eens aan je eigen triggers. Misschien denk je nu wel: ‘Nou, Nate... je hebt niet precies beschreven hoe ik die ervaar, dus mijn ocd moet wel anders zijn.’ Geloof me maar, dat is niet zo. We zullen later bespreken waarom ocd deze grote leugen gebruikt om je gevangen te houden.

De defecte dreigingsdetector

Ik zie de radertjes in Sarahs hoofd draaien terwijl ze verschuift in haar stoel en naar voren leunt. ‘Maar waarom beschouwt mijn brein een deursluit als een levende granaat?’ Haar handen friemelen aan elkaar.

Nu wordt het interessant. Ik glimlach en leun iets achterover.

‘Ik zal je eens iets vertellen over Gunner, mijn hondje,’ begin ik en Sarah ontspant een beetje door de verandering van onderwerp. ‘Het is een chorkie. Half yorkshireterriër en half shih tzu.’ ‘Schattig,’ vindt Sarah.

‘Aanbiddelijk,’ beaamt ik. ‘En hij blaft om het minste of geringste. Hij is constant alert, staart naar de deur en wacht op gevaar. En het gekke is dat hij in al zijn negen jaar nog nooit, geen enkele keer, de dreiging goed heeft ingeschat.’

Sarah schiet in de lach.

‘Maar het maakt niet uit,’ ga ik verder. ‘Hoe vaak we hem ook zeggen dat hij moet ophouden met blaffen, hij doet toch wat hij zelf denkt dat het beste is. Zelfs als hij het mis heeft.’

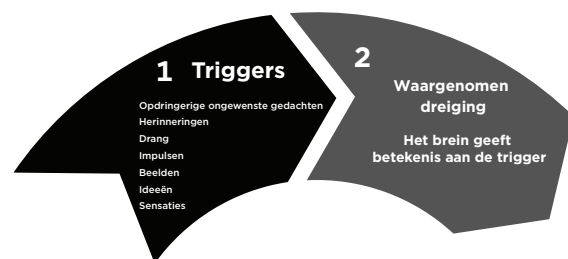
Ik tik zachtjes op het bureau om mijn woorden kracht bij te zetten. ‘Dit is precies zoals de defecte dreigingsdetector in je brein

werkt. Die probeert uit te zoeken wat een echte dreiging is en wat niet. Dus voor de zekerheid laat hij de alarmbellen afgaan – beter voorkomen dan genezen, toch? Hoewel hij nog nooit een echte dreiging heeft ervaren, blijft hij bluffen.’

‘Maar mijn brein...’ begint Sarah, ze zwijgt en zoekt dan naar de juiste woorden.

‘Is net als Gunner,’ maak ik haar zin af. ‘Het behandelt veel gedachten alsof het noodgevallen zijn. *Gevaar! Noodgeval! Iedereen in paniek!* Ook al heeft het brein het elke keer mis gehad.’

Laten we samen de OCD-cyclus doorlopen. Dit is een belangrijke visualisatie om je te helpen begrijpen hoe je brein leert om je gevangen te houden in de probleemoplossende modus.



Dit noemen we de waargenomen dreiging, wanneer Sarahs brein (of dat van jou) betekenis geeft aan een trigger. Het is alsof je een heel slechte vertaler hebt die alles omzet in de ergste scenario's.

Ieders brein maakt dagelijks dit soort beoordelingen, waarbij wordt gefilterd wat belangrijk is en wat niet. Stel je voor dat het spamfilter van je e-mail niet werkt. Normaal gesproken komt alleen door wat belangrijk is, terwijl ongewenste e-mails automatisch worden gefilterd. Maar nu komt alles in je inbox terecht – echte e-mails, oplichters, willekeurige advertenties – en loop je helemaal vast in een wanhopige poging om alle berichten stuk voor stuk te beoordelen of ze belangrijk zouden kunnen zijn.

In je brein worden gedachten die normaal gesproken op de stapel 'niet belangrijk' zouden belanden, verplaatst naar de sta-

pel 'ik weet het niet zeker, dus laat ik voor de zekerheid maar de alarmbel rinkelen'.

Kijk, je brein moet heel veel informatie doorzoeken. Daarom is het jouw taak om je brein te herprogrammeren, zodat het geen onnodige dreigingen meer ziet en dat stomme filter weer laat functioneren.

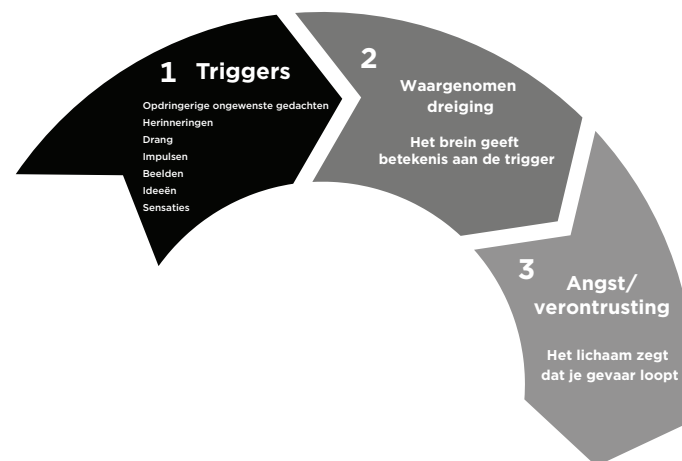
Brein zonder ocd: 'Dat is gewoon een deurklink.'

Brein met ocd: '*Gevaar! Alarm!* Ga voor de zekerheid nu meteen je handen wassen.'

Neem nu even de tijd om na te denken over de manier waarop jouw OCD-brein een dreiging interpreteert. Kun je het fysiek zien? Is het duidelijk? Of is het gewoon een gevoel? Een gok? Of weet je het niet zeker?

Dit is de manier waarop OCD met je aan de haal gaat. Hij waarschuwt je niet voor de dingen die je daadwerkelijk kunt zien. Hij is er op die momenten dat je het niet helemaal zeker weet.

Dacht je zojuist 'maar ik weet niet of ik het verschil kan zien tussen een echte dreiging en een dreiging die door OCD wordt veroorzaakt', dan ben je niet de enige. Dit is precies wat OCD jou in twijfel wil laten trekken.



Daar komt de angst

Laten we naar het volgende deel van die cyclus gaan.

Zodra je brein iets als een dreiging bestempelt, doet je lichaam precies wat het moet doen: het reageert op het gevaar. Sarah kent dat gevoel.

‘Het is alsof mijn hele lichaam in de paniekmodus schiet,’ legt ze uit, terwijl ze gebaart om het te demonstreren. ‘Mijn hart gaat tekeer, ik krijg het warm en ik kan niet meer helder denken...’

Sarahs lichaam functioneert uitstekend. Als er daadwerkelijk een dodelijk virus op die deurklink zat, zou deze reactie enorm nuttig zijn. Het probleem is dat het, zonder echt bewijs, reageert op een vals alarm, net zoals mijn hond die blaft naar zijn eigen schaduw.

Sarah moet een beetje lachen om dit beeld.

‘Dus mijn lichaam doet wel wat het moet doen, maar dan op het verkeerde moment?’

‘Precies,’ zeg ik en ik ben onder de indruk van haar inzicht. ‘En dat is cruciaal om te begrijpen, want het is de drijvende kracht achter alles wat erop volgt.’

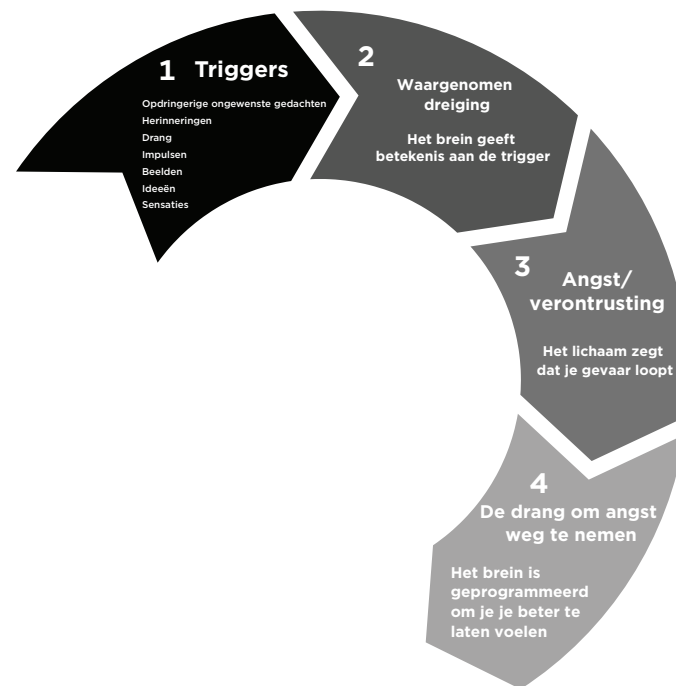
Denk eens na over je eigen angstreactie. Neem waar hoe je lichaam reageert wanneer OCD-triggers opduiken. Dat bonzende hart? De benauwdheid op je borst? De wanhopige behoefte om iets te doen? Dat is geen storing. Het is je perfect functionerende angstsysteem dat reageert op een vals alarm.

De drang om het op te lossen

Een vals alarm kan overweldigend voelen. Het kan alles in het leven overschaduwen. Dit is die vecht-of-vluchtreactie die in werking treedt en schreeuwt: ‘Doe nu iets! Waarom zou je het risico nemen?’

Dit moment is, in Sarahs woorden, wanneer ‘ik het gevoel heb dat ik mijn handen moet wassen’. Haar stem krijgt een dringende toon. Ze maakt, bijna automatisch, een snelle wrijvende bewe-

ging met haar handen. ‘Alsof er iets verschrikkelijks gaat gebeuren als ik het niet doe.’



Ik steek rustig mijn hand op om het denkbeeldige handenwassen te stoppen. Ik wacht even tot ik haar aandacht heb en ga dan verder. ‘Sarah, stel je voor dat je een trektocht maakt en er plotseling een beer op het pad staat.’

Ze spert haar ogen wijd open. ‘Ik zou weggrennen!’

‘Precies! Je angst slaat toe en je brein levert meteen oplossingen aan: loop langzaam achteruit! Maak je groot! Wegwezen hier!’

‘Maar er zit geen beer op mijn deurklink,’ zegt ze als het tot haar doordringt.

‘Nee, maar je brein kan het verschil niet zien,’ leg ik uit. ‘Het angstsignaal voelt hetzelfde aan of je nu een beer ziet of een deurklink aanraakt. Dus het bekogelt je met oplossingen: “Was

je handen! Nee, was ze nog een keer! Controleer de houdbaarheidsdatum van de zeep! Google dodelijke deurklinkbacteriën! Vraag iemand of het goed zal komen!”

Dit is Sarahs noodhulpsysteem dat in werking treedt. Als je angstig bent, is je brein zo ontworpen dat het:

1. de dreiging identificeert (besmette deurklink!);
2. een plan maakt (handen wassen!);
3. zorgt dat je het uitvoert (nu!);
4. zorgt dat je het herhaalt (voor de zekerheid moet je het misschien nog een keer doen).

Je brein is niet snel tevreden en spoort je aan om door te gaan totdat je weet dat je veilig bent. Maar zoals mijn vriend admiraal Ackbar in *Star Wars* zegt: ‘Het is een valstrik!’

Dit doen we om ons veilig te voelen (dwanghandelingen)

‘Op dit punt wordt het lastig,’ leg ik uit, wijzend naar het volgende deel van de cyclus. ‘Je brein schreeuwt dat je iets moet doen, wat dan ook, om de angst te laten verdwijnen. Dus voer je dwanghandelingen uit.’

Ik kijk Sarah recht aan. ‘Maar wat OCD eigenlijk wil, is zekerheid.’

Neem even de tijd om na te denken over jouw specifieke angst. Denk aan al je dwanghandelingen. Wat probeer je nu eigenlijk te bereiken? Wil je niet gewoon zekerheid?

Sarah knikt langzaam, haar ogen gericht op een punt in de verte terwijl ze hierover nadenkt. ‘Ik wil gewoon weten dat ik niet ziek word,’ zegt ze zachtjes. ‘Dat ik niemand anders ziek maak.’

‘Precies,’ zeg ik, naar voren leunend. ‘Je brein is ontworpen om zekerheid te willen – zo overleven we. Maar OCD verheft deze normale behoefte om dingen te weten tot een onmogelijk niveau.



Zelfs als je iets weet, als logisch denkend mens, vindt ocd een manier om eraan te twijfelen.’

Ik maak een uitnodigend gebaar om verder te praten. ‘Neem me eens mee: wat heb je gedaan nadat je vanochtend de deurklink aanraakte?’

Sarah haalt diep adem. ‘Nou... eerst waste ik mijn handen. Maar toen maakte ik me zorgen dat ik niet genoeg zeep had gebruikt, dus waste ik ze nog een keer. Daarna gebruikte ik handdesinfectiemiddel.’ Ze gaat steeds sneller praten. ‘Toen maakte ik me zorgen dat het desinfectiemiddel misschien over de datum was, dus waste ik mijn handen nog een keer. Toen moest ik mijn kleren verwisselen, want stel je voor dat er bacteriën op waren gekomen tijdens het wassen. Toen moest ik de gootsteen schoonmaken, want die had ik aangeraakt terwijl mijn handen vies waren...’

Ik knik. ‘Zie je wat er gebeurt? Elke dwanghandeling is een poging om absolute zekerheid te verkrijgen. Maar daar zit het probleem, want je kunt iets nooit honderd procent zeker weten. Er is altijd ruimte voor twijfel als je maar goed genoeg zoekt. En ocd is er heel, heel goed in om twijfel te vinden.’

Dwanghandelingen zijn bij iedereen anders. De rode draad is dat het altijd allemaal manieren zijn om een gevoel van zekerheid te verkrijgen of om een gevoel van angst, schuld of schaamte volledig uit te bannen.

Terwijl je de volgende veelvoorkomende dwanghandelingen leest, wil ik dat je bijhoudt welke je zelf misschien doet. Schrijf ze op. Houd de lijst bij de hand, want we zullen hem later gebruiken.

Fysieke handelingen

- Wassen en schoonmaken
- Dingen steeds weer controleren
- Je lichaam controleren op symptomen of veranderingen
- Rangschikken of organiseren
- Ergens op tikken of iets aanraken
- Handelingen tellen of herhalen

Mentale rituelen

- Herinneringen opnieuw nalopen
- Gedachten analyseren
- In je hoofd tellen
- In stilte bidden
- Negatieve gedachten ‘uitwissen’

Gedragsveranderingen

- Triggers vermijden
- Bepaalde dingen niet aanraken
- Bepaalde plaatsen vermijden
- Beslissingen uitstellen

Bevestiging zoeken

- Anderen vragen of ze vinden dat het goed met jou gaat

- Je gedachten googelen
- Gedachten of handelingen opbiechten
- Checken en dubbelchecken

Terug naar mijn behandelkamer, waar Sarah naar verschillende punten op mijn lijst wijst. Ze erkent dat ze veel van deze dingen doet, niet alleen het handen wassen. De meeste mensen met een dwangstoornis doen dat.

We prenten ons in dat ocd werkt

Ik kijk naar Sarah, die even stil is geweest. ‘En werkte het wassen?’ vraag ik.

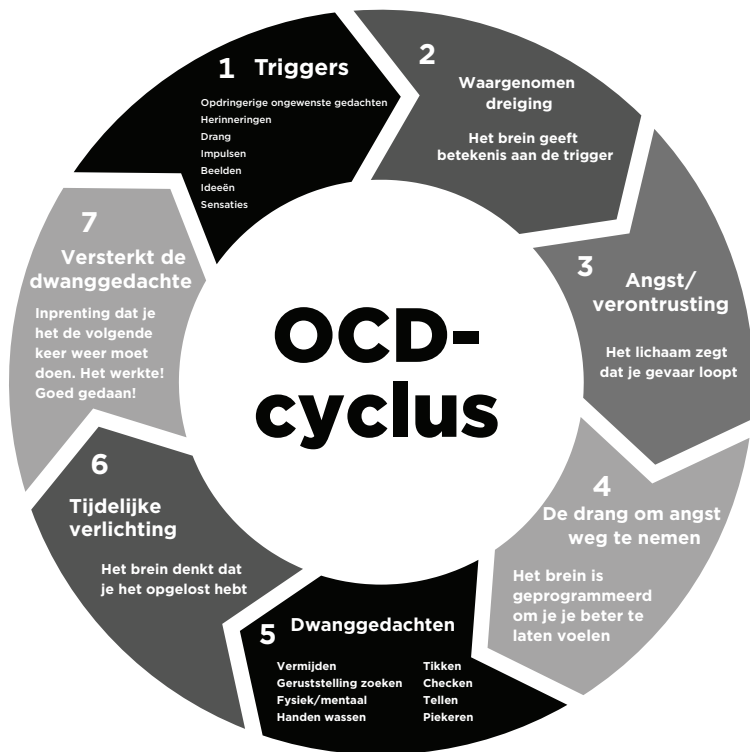
Ze lacht bitter en schudt haar hoofd. ‘Ja, een minuut of vijf. Daarna begon ik na te denken over alle oppervlakken die ik had aangeraakt tijdens het handen wassen en begon het weer helemaal opnieuw.’

Dit is de wrede grap van ocd. De dwanghandelingen werken! Echt waar... ongeveer een minuut. Of soms maar een microseconde. Je krijgt die heerlijke opluchting. Je brein zegt: ‘Poeh, je bent nu veilig. Goed gedaan!’

Maar het is tijdelijk. Heel tijdelijk. Omdat het probleem niet zit in de deurklink, de gedachte of welke trigger dan ook. Het probleem is dat de waakhond van je brein niet ophoudt met blaffen.

Dit is waar ocd echt zijn genialiteit laat zien. Elke keer dat je een dwanghandeling uitvoert en die korte opluchting voelt, prent je je brein twee dingen in:

1. Het klopte dat de deurklink gevaarlijk was. Waarom zou je anders je handen zes keer moeten wassen?
2. Je hebt er goed aan gedaan om ernaar te luisteren en je moet voor de volgende keer onthouden dat wassen veiligheid betekent.



Dit zijn de laatste twee fasen van onze cyclus. Of, zoals ik ze aan Sarah uitleg: 'Je brein denkt dat het een belangrijke overlevingsles leert. Maar eigenlijk wordt het gewoon beter in bang zijn.'

Sarah begint het te begrijpen. 'Dus, als ik mijn handen was, krijgt de waakhond van mijn brein een beloning?'

'Jazeker! Het brein zegt: "Goed geblaft! Ga zo door! Dat was duidelijk supergevaarlijk!"'

Haar gezicht betreft. 'En daarom heb ik vanochtend drie uur mijn handen gewassen,' fluistert ze.

Je brein moet iets nieuws aanleren

Sarah kijkt me uitgeput aan. Haar schouders zakken. 'Ik kan dit niet veel langer volhouden,' zegt ze zachtjes. 'Drie uur van mijn

leven, in één klap weg.' Ze zwijgt zichtbaar gefrustreerd. 'Ik bedoel, ik weet dat het belachelijk is. Ik weet dat er geen dreiging is, maar ik doe het toch.'

Ik buig me naar haar toe, zodat ze me goed kan horen.

'Je hebt gelijk,' zeg ik tegen haar. 'Je kunt dit niet volhouden. En dat hoeft ook niet. We gaan dit niet oplossen door uit te zoeken waarom je een dwangstoornis hebt of door elke gedachte te analyseren. We gaan het oplossen door die overbezorgde waakhond van je opnieuw op te voeren.'

Nu wil ik me rechtstreeks tot jou richten, de lezer.

Ik wil dat jij – ja, jij, die dit nu leest – pen en papier pakt. Dit is niet zomaar een bezigheid. Dit is het begin van je behandeling.

Noteer je antwoorden op deze vragen:

- Wat zet het alarmsysteem van mijn brein in werking? (triggers)
- Welke betekenis geeft mijn waakhond eraan? (betekenis)
- Wat doe ik om me veilig te voelen? (dwanghandelingen)
- Hoelang duurt de opluchting?
- Hoe heeft deze cyclus mijn leven overgenomen?

Wacht even... ben je nog steeds aan het lezen? Zo ja, dan neem ik aan dat je deze vragen al uitgebreid hebt beantwoord. Toch?

Want zodra je de structuur doorziet, kun je ook een begin maken met het ontsnappen aan deze cyclus. Het punt is dat ocd niet zomaar een willekeurige verzameling van gedachten en dwanghandelingen is. Hij is slim. Hij is sluw. Hij heeft specifieke manieren om je in deze cyclus gevangen te houden. Zodra we deze hebben leren kennen, kunnen we ze later gebruiken om terug te vechten.

'Dus dit kan echt veranderen?' vraagt Sarah met een sprankje hoop in haar ogen. 'Kan mijn brein iets anders leren?'

'Absoluut,' stel ik haar gerust. (En als je ocd hebt, zijn er weinig geruststellingen!)

En jouw brein kan dat ook, lezer.

Kijk, ik weet dat het niet leuk is om te doorgronden hoe je OCD werkt. Het actieve gedeelte, de daadwerkelijke behandeling waarbij je weer zeggenschap krijgt over je leven – dat komt eraan. Dat is het goede nieuws. Maar we moeten eerst het onderwerp inhoudelijk doorgronden. Vergelijk het met het leren van de spelregels voordat je het spel kunt spelen (en uiteindelijk kunt winnen).

In het volgende hoofdstuk onthullen we hoe OCD echt werkt.

Je leert zijn favoriete trucs kennen, hoe hij onzekerheid tegen je gebruikt en waarom wegrennen voor de angst deze alleen maar versterkt. Maar maak je geen zorgen, we blijven hier niet lang bij stilstaan. Net lang genoeg om te weten waar we mee te maken hebben. Daarna komen we bij het gedeelte waarin je er daadwerkelijk iets aan kunt doen.

Hoofdstuk 2

De drijvende kracht achter OCD

Een van de grootste eyeopeners voor mijn cliënten is dat OCD een leugenaar is. Niet zomaar af en toe even, maar doelbewust en hardnekkig bedrieglijk. Het is alsof er een fulltime oplichter in je hoofd woont.

‘OCD liegt dus?’ Sarah kijkt sceptisch tijdens onze tweede sessie.

‘Constant,’ zeg ik. ‘Het is eigenlijk OCD’s favoriete hobby. En hij is er echt heel goed in.’

Denk aan die ongelooflijk charmante vriend die volkomen onbetrouwbaar is. Hij doet beloftes die hij nooit nakomt, maar zo overtuigend dat je hem elke keer weer gelooft.

‘O, ik heb zo’n neef,’ knikt Sarah. ‘Hij heeft me ooit overgehaald om hem geld te lenen omdat hij “zeker” de volgende dag een enorm bedrag van de belasting terug zou krijgen. Ik wacht drie jaar later nog steeds op het geld.’

Dat is Sarahs OCD. In plaats van geld van anderen te lenen, steelt hij haar tijd, energie en gemoedsrust. De hamvraag is natuurlijk: waarom is OCD zo verdomd overtuigend? Als het slechts vals alarm is, waarom voelt het dan zo echt? En waarom trappen we er steeds weer in?