

# Inzicht in de psychologie van OCD



# Inzicht in de psychologie van OCD

A.R.P. Vereecken

Schrijver: A.R.P. Vereecken

Coverontwerp: A.R.P. Vereecken

Grafische vormgeving: A.R.P. Vereecken en K.F.E.G.B. Vereecken

ISBN: 9789465203645

© A.R.P. Vereecken

# Inleiding

Soms als Howard de trap wil oplopen moet hij van zichzelf eerst 9 keer de eerste tree aantikken met zijn linkervoet. Ik zeg expres móet omdat het gestuurd wordt door diepe angsten en gedachten die zo hoog oplopen dat ze niet meer te rationaliseren zijn. Nu kan je misschien denken: Wat een gek, waarom zou je in godsnaam 9 keer de eerste tree van de trap aantikken zonder reden. Wat een tijdverspilling! Eerlijk gezegd schat ik de lezer van dit boek hoger in. De lezer weet namelijk heus wel waar dit boek over gaat en OCD is zo'n specifieke stoornis dat de lezer er waarschijnlijk persoonlijk mee bekend is.

In dit boek wordt het fenomeen Obsessive Compulsive Disorder, kortweg OCD genoemd bespreekbaar gemaakt. De reden om het bespreekbaar te maken middels dit boek is omdat er misverstanden bestaan over OCD. Het is niet het typische voorbeeld dat iemand alles geordend heeft. Het is veel dieper en complexer dan dat en middels een fictief voorbeeld in de vorm van een fictief persoon, Howard, probeert de auteur uit te leggen hoe het echt werkt.

Bij het schrijven van dit boek heb ik door mijn OCD elke zin 2 keer getypt. Dus, ik typ eerst de zin die ik in m'n hoofd heb, haal ik hem weg, typ ik dezelfde zin en is mijn angst of angstgedachte (obsessie) weggezakt door het uitvoeren van de handeling (compulsie), de zin dus 2 keer typen. Het eerste beeld wat voorkomt uit onwetendheid over OCD zal ik alvast

aankaarten. OCD is níet het voorbeeld wat je ziet op plaatjes en meme's dat perfect gestapelde boeken door elkaar wordt gegoooid. OCD wordt gekenmerkt door diepliggende angsten waar de persoon die lijdt aan OCD mentaal gezien door wordt geteisterd. De persoonlijk opspelende angst van Howard is het verlies van familieleden en het gevoel van een ontbrekende controle. Dit beperkt zich niet alleen tot een gedachte, er komen beelden voorbij geflitst waarin de angst zich visueel maakt.

Veel van de inhoud van het boek is gebaseerd op persoonlijke ervaringen en eigen onderzoek van het eigen OCD en hoogbegaafdheid van de auteur in combinatie met empirische feiten.

Onderweg van zijn werk naar huis gaat Howard nog even langs de supermarkt voor wat boodschappen. Er staat namelijk een familieweekend gepland waar Howard en zijn gezin zich op voorbereiden. Wat voor soort sap vindt iedereen lekker? Denkt Howard terwijl hij voor het schap vol met verschillende soorten en merken sap staat. De keuzestress slaat toe! Niet omdat hij de keuze van merk niet kan maken, niet omdat hij niet weet wat iedereen lekker vindt. Het is omdat bepaalde verpakkingen en merken hem simpelweg een slecht gevoel geven. Dit hoeft normaal gesproken geen probleem te zijn maar 'het gevoel' bouwt zo hoog op dat hij de controle over zijn rationeel denkvermogen kwijt is.

Hij denkt heel kort vooruit aan de was die thuis klaar staat om opgehangen te worden aan het wasrek. Een ogenschijnlijk simpele taak, maar voor Howard een bron van ergernis gezien hij per handdoek, sokken of andere kledingstukken het voorwerp negen keer uitschud en ophangt.

Welke moet ik nu kiezen? Normaal gesproken drinken ik en mijn gezin de sap helemaal links in het schap, maar mijn ouders en broer vinden die ernaast lekker en mijn schoonouders het rechterpak. Ik koop ze gewoon allemaal! Howard pakt alle drie de pakken en legt ze in z'n kar. Terwijl hij weg loopt bij het schap slaat het 'gevoel' weer toe. Uhg!... Zucht Howard. Wist het! Wist dat de keuze niet zo makkelijk zou gaan. Howard gaat weer terug naar het schap want zijn gevoel geeft hem in dat hij

niet 3 pakken moet kopen maar 1. Hoe onlogisch hij dit zelf ook vindt, het gevoel wint het iedere keer. Oké, ik zet er 2 terug. Maar welke? Hij gaat afwegen welke personen hij het belangrijkste vindt in z'n leven.

Gezin staat op 1 en ouders op 2. Zijn schoonouders kan hij toch niet zo goed mee optrekken dus dan zijn ze maar kwaad dat ze niet hun smaak saps hebben. Zijn ouders zullen misschien ook een beetje kwaad zijn maar daar kan hij het wel van hebben. Oké, de keuze is gemaakt, Het wordt het linker pak sap. Nu de rest van de boodschappen nog...