

MENNO OOSTERHOFF
PSYCHIATER EN PATIËNT

VALS ALARM

LEVEN MET EEN DWANGSTOORNIS



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Woord vooraf

Het boek dat voor u ligt is in meer dan één opzicht bijzonder. Het is geschreven door iemand die lijdt aan een dwangneurose, de oude term voor wat tegenwoordig officieel obsessieve-compulsieve stoornis heet. De schrijver laat zien hoe het is om zo'n dwangneurose te hebben. Dat is uitzonderlijk, boeken die van binnenuit de wereld van de dwangneurose beschrijven zijn er weinig – zeker in de Nederlandse taal.

De schrijver, Menno Oosterhoff, is bovendien zelf psychiater en houdt ook gewoon praktijk. Jarenlang behandelde hij patiënten met een dwangneurose, zonder iets te laten blijken van het feit dat hij er zelf ook een had. Na zijn onthulling bleef hij zijn praktijk uitoefenen, maar cliënten keken vanaf dat moment heel anders tegen hem aan, zonder uitzondering positiever.

In *Vals alarm* maakt hij meteen in het eerste hoofdstuk al duidelijk dat zijn ziekte interfereert met het schrijfproces zelf. Eigenlijk is het een wonder dat het boek er, na vele jaren, gekomen is. Oosterhoff beschrijft levendig en beeldend hoe ingewikkeld het is om te schrijven en iets af te krijgen als je dwangmatig perfectionistisch bent. Want het resultaat moet natuurlijk onberispelijk zijn.

Het boek krijgt nog een extra dimensie omdat ook de partner aan het woord komt. Zij beschrijft, net zo eerlijk als Menno Oosterhoff zelf, hoe ingewikkeld – maar ook mooi en bijzonder – het is om te leven en een gezin te hebben met een partner met een dwangneurose.

Menno Oosterhoff besluit met *Vals alarm* om zijn ziek-zijn niet langer buiten de openbaarheid te houden. En de reacties blijken eigenlijk zonder uitzondering positief te zijn. Tegelijk verandert er iets fundamenteels, allereerst in de relatie tussen de schrijver en zijn patiënten en vervolgens in de relatie van de schrijver met zichzelf, met de eigen professionele rol. De ‘coming out’ is meer dan slechts het oplichten van de sluier. Patiënten krijgen andere verwachtingen over het contact met Oosterhoff als psychiater. Ze durven zelf meer te zeggen, voelen minder schaamte. Er worden soms uiterst persoonlijke vragen gesteld. Het is niet langer mogelijk de ‘neutrale’ professional te zijn, veel meer dan voorheen wordt de auteur belangenbehartiger en in die taak ligt natuurlijk ook weer de verleiding besloten van mateloos perfectionisme.

Toen ik eens een workshop volgde over gedragstherapie bij patiënten met een obsessieve-compulsieve stoornis, vertelde de docent – een zeer ervaren klinisch psycholoog – hoe belangrijk het is om als hulpverlener tot in de uithoeken door te dringen van de vreemde en vervreemdende binnenwereld van de patiënt. Hij moedigde ons aan daar tijd voor te nemen en de eigen logica van het dwangneurotische denken te leren kennen. Menno Oosterhoff maakt het ons in dit opzicht een stuk makkelijker. Hij neemt ons vanaf de eerste bladzijde bij de hand en laat ons kennismaken met zijn binnenwereld, inclusief de schaamtevolle en pijnlijke aspecten ervan. Dat gebeurt niet op een zwaarwichtige manier, maar haast terloops en toch ‘to the point’; niet drukkend of tobberig, maar ook niet bagatelliserend. Daarbij worden ook de bredere, historische en literaire aspecten niet geschuwd.

Wie zou denken dat we hier te maken hebben met een deprimerend boek, kan ik geruststellen. Ik zei al: de toon blijft licht. Tussen de regels door voelt men als lezer de begaafdheid en warmte van de schrijver, zijn nuchterheid, taaigheid en humor; de liefde tussen de auteur en zijn vrouw; en de belangeloze inzet voor patiënten, of ze nu deel uitmaken van zijn praktijk of niet. Tussendoor wordt er bovendien op een onderhoudende manier nog heel wat verteld over de obsessieve-compulsieve stoornis zelf, over verklaringsmodellen, over psychotherapie, over hersenen en over pillen. Regelmatig zijn er ten slotte ook nog korte intermezzo’s met verhalen van en over patiënten.

Ik wens u veel leesplezier.

Gerrit Glas

Psychiater en opleider psychiatrie Dimence Groep

Hoogleraar filosofie van de neurowetenschappen, afdeling anatomie en neurowetenschappen, VUmc

Dooyeweerdleerstoel voor christelijke filosofie, faculteit geesteswetenschappen, VU

Woord vooraf 4

Proloog 12

Een Om te beginnen 18

Intermezzo Dwang als vals alarm 33

Twee Onaangenaam om kennis te maken 36

Intermezzo Dwang als pretraumatische stressstoornis 64

Drie Wat bezielt je? 66

Intermezzo Dwang als psychisch astma 87

Vier Gejaagd door de wind 90

Intermezzo Dwang als religie 106

Vijf Wat voor dwang hebt u dan? 108

Intermezzo Dwang als je eigen levenslot weven 147

Zes Komt het veel voor? 150

Intermezzo Dwang als verslaving 160

Zeven Een beetje pies is een beetje vies 164

Intermezzo Dwang als koan 189

Acht Dwangarbeid 190

Intermezzo Dwang als vertrouwensatrofie 212

Negen	Een onvolkomen boek	214	
Intermezzo	Dwang als passie voor perfectie	224	
Tien	Van tic naar compulsie	226	
Intermezzo	Dwang als jeuk in je hoofd	247	
Elf	Hoe kom je eraan?	248	
Intermezzo	Dwang als gespannen portier	272	
Twaalf	Wat kun je eraan doen?	274	
Intermezzo	Dwang als de Sirenen	315	
Dertien	Mijn leven met (de dwang van) Menno	318	
Intermezzo	Dwang als rampenvrees	334	
Veertien	Je bent echt niet de enige	336	
Intermezzo	Dwang als existentieel probleem	346	
	Epiloog	354	
Bijlage 1	Heb ik misschien een dwangstoornis?	358	
Bijlage 2	Meer specifieke vormen van de dwangstoornis en daaraan verwante stoornissen	359	

Een

Om te beginnen

Waarom het door mijn dwangproblematiek niet lukt een boek te schrijven en waarom ik er ook maar beter van kan afzien. Ik vertel meer over mijn eigen problemen met volledigheid en met alles moeten opschrijven, en dat onrust het belangrijkste kenmerk is van de dwangstoornis.

De gedachte een boek te schrijven over dwang heb ik al meer dan twintig jaar, maar ik weet niet of ooit het zal lukken. ‘Maar ik zit je boek nu toch te lezen?’ zal je tegenwerpen. Dat klopt, maar dat het zover zou komen, wist ik niet zeker toen ik dit schreef.

Aan mijn motivatie ligt het niet. Ik wil heel graag delen wat ik over de dwangstoornis geleerd heb in mijn leven. Maar al direct voel ik de noodzaak te vermelden dat er veel vormen van dwang zijn. En die *moet* ik dan meteen ook allemaal bespreken. Daarnaast wil ik alvast melden dat ik niet alleen zal spreken van een dwangstoornis, maar ook van dwang. En vervolgens wil ik meteen alle termen bespreken. Ik wil direct volledig zijn.

Tegen die tijd ben je al afgehaakt. Misschien neig je daar nu al toe, maar lees nog even door.

Zoveel ‘zijstraten’ zijn niet boeiend. Noten onderaan de pagina is ook geen optie, want als ik toegeef aan mijn behoefte aan volledigheid komen er op elke pagina meer noten dan tekst. En noten in de noten. Dat wordt oeverloos.

‘Laat al die zijstraten dan weg,’ zal je zeggen. Maar, dat is nu net het probleem. Ik heb een dwangstoornis en mensen met een dwangstoornis kunnen slecht omgaan met onvolkomenheden. Ze zijn pas rustig bij volledige zekerheid, schoonheid of ordelijkheid. Die bereik je nooit, dus is er voortdurend onrust. Over die behoefte aan volledigheid en die onrust wil ik vertellen. Heel veel wil ik daarover vertellen, *alles* eigenlijk. Mijn dwangstoornis bestaat er onder meer uit dat ik niet goed kan omgaan met de veelheid aan mogelijkheden. Het maakt me erg onrustig. Een onrust, die ik probeer op te lossen door dwangmatig te streven naar perfectie, naar volledigheid. Ik *moet* alles vertellen, ik *moet* alles weten,

Te veel meegaan in dwang

De moeder van een meisje met ernstige dwang belt me. Ze vertelt dat haar omgeving zegt, dat ze te ver meegaat in de dwang. Een verwijt dat ouders nogal eens krijgen. Maar ze kunnen vaak niet anders.

Het is vreselijk als daarover geoordeeld wordt. Stel dat ik daaraan niet genoeg aandacht geef in dit boek. Dan laat ik een mogelijkheid liggen om te voorkomen dat ouders ten onrechte worden beschuldigd.

Het is onmogelijk alle aspecten van dwang te bespreken en dan ook nog tegelijkertijd en zonder enige kans op misverstanden of tekorten. Je kunt je verhaal nooit volledig dichttimmeren. Als ik dat ga proberen, dan komt er helemaal geen boek.

‘Je moet niet alles willen voorkomen, maar je moet vertrouwen oefenen,’ zei ik laatst tegen een patiënte. ‘Kun je dat oefenen?’ vroeg ze. Daar moest ik even over nadenken. ‘Ja, dat kan,’ heb ik toen gezegd. ‘Dat kun je oefenen door risico’s te nemen.’ Ook ik moet het risico op misverstanden nemen en niet alles tot in den treure uitleggen. Dat houdt het boek leesbaar en is voor mijzelf een goede oefening onvolkomenheid te verdragen. Maar wat is het moeilijk.

Intermezzo Dwang als vals alarm

Van alle mogelijke manieren om dwang voor te stellen vind ik die van het valse alarm het meest beeldend. Daarom is het ook de titel van het boek geworden. Een alarm is prima, maar een overgevoelig apparaat voorkomt geen ramp, dat is een ramp. Zo is het met dwang ook. Letten op gevaar en onvolledigheid is prima, maar vallen over elke kleinigheid is dat niet.

Als het apparaat gevoelig is afgesteld, is er een kleine kans om een gevaar niet op te merken, maar een grote kans op vals alarm. Dat heet vals positief. Als het apparaat niet gevoelig is afgesteld, dan is er een kleine kans op vals alarm, maar een grote kans een gevaar niet op te merken. Dat heet vals negatief.

Een perfect alarm gaat altijd af als er gevaar is en nooit als er geen gevaar is. Maar dat bestaat helaas niet. Het is altijd schipperen tussen niet te veel vals alarm en niet te veel valse geruststelling.

Hoe gevoelig het innerlijke alarm is afgesteld, hangt af van erfelijke factoren en alles wat je meemaakt en meegemaakt hebt, van je conditie van dat moment en wat efficiënt is.

Bij mensen met dwang is het alarm heel gevoelig afgesteld. Ze missen dus helemaal niks. Dat klinkt veilig, tot je beseft dat de keerzijde daarvan is dat er voortdurend vals alarm is. Dat is uitermate onprettig, want een alarm is een doordringend geluid dat je niet kunt negeren. Dat is immers de bedoeling van een alarm.

Als je een schooiende hond iets geeft om van het gezeur af te zijn, dan gaat hij nog meer schooiën. Zo wordt bij dwang het alarmapparaat steeds gevoeliger door te controleren.

Kun je het alarm ook minder gevoelig afstellen? Vanuit het bewustzijn invloed uitoefenen op onbewuste processen valt niet mee. Een verstandelijk inzicht moet eerst tot besef worden. Pas als je ervan

	GEBEURTENIS	GEVOEL/GEDACHTE BELEVING
DWANG MET ANGSTIGE ONRUST (HA)	Indringende voorstelling	Angst om zoiets te willen of zo te zijn
	Klein risico	Angst, gedachten over rampen die kunnen gebeuren
DWANG MET NIET-ANGSTIGE ONRUST (JNRF/INC.)	Kleine onvolkomenheid	Desintegratie, voelt niet goed, onvolledig
		Onbestemd
COMPLEXE TIC	Trigger	
ONBEWUSTE TIC		

HA: Harm Avoidance

JNRF: Just-Not-Right-Feelings

INC.: Feelings of Incompleteness

- Impuls en gedrag gaan altijd in dezelfde richting. Gedrag is immers de uitvoering van de impuls.
- Impuls en gevoel/gedachte hebben dezelfde richting bij een sympathieke beleving (van de gebeurtenis).
- Impuls en gevoel/gedachte zijn tegengesteld bij een antipathieke beleving (van de gebeurtenis).

Eenvoudig gezegd: als je iets leuk vindt, dan wil je ernaartoe en als je iets niet leuk vindt, dan wil je er bij vandaan.

IMPULS	GEDRAG	VOORBEELD
Weer-zin	Onderdrukken vaak mentale compulsie	Rumineren
Wegwerken bron van van onrust	Compulsie	Controleren
Wegwerken onvolkomenheid	Compulsie	In orde maken
Spontane impuls	Impulsie	Tellen, symmetrisch maken
Premonitory urge	Bewuste tic	Aanraken
	Tic	Overmatig knipperen met de ogen

Er wordt meestal van uitgegaan dat de onrust er eerder is dan de impuls. Bij veel vormen van dwang sluit dat ook aan bij de manier waarop de verschijnselen zich presenteren. Maar wellicht dat bij impulsies er eerder een spontane impuls is, die secundair onrust geeft als er niet aan toegegeven kan worden. Ik moet tellen, want anders krijg ik zo'n raar gevoel.

In het volgende hoofdstuk vertel ik hoe de dwangmatige onrust mijn leven in alle opzichten kleurt.

Dwangmatige onrust kleurt mijn leven. Alles moet en alles moet klaar. Die gedrevenheid maakt het moeilijk om eens even stil te staan. Maar is dit wel dwang?

Als je me kent zou je het niet zeggen, maar ik zou graag meer rust hebben. Verlang jij naar rust? Je bent toch altijd bezig?' Klopt, dat is juist het probleem.

Slenteren door de stad, ergens een kop koffie drinken, rustig een boek lezen of 's ochtends voor je uit bed komt nog een tijdje naar buiten staren, zoals mijn vrouw vaak doet. Het lijkt me allemaal heerlijk.

Het moet klaar

Maar ik kan het niet. Ik léés wel, ik lóóp wel door de stad en ik drink wel ergens een kop koffie, maar vrijwel altijd gejaagd en vol onrust. En gedachteloos voor me uit staren? Wat is dat? Sinds ik medicatie gebruik, heb ik aanmerkelijk minder last van mijn obsessie rondom dingen kwijt zijn. Ik verdraag beter als een pen weg is of een gedachte is vervlogen. Ik maak niet meer voortdurend to-do-lijstjes in mijn hoofd van de meest vanzelfsprekende dagelijkse dingen, zoals tandenpoetsen, aankleden, krant lezen, brood smeren en tas mee naar het werk. Maar op een ander niveau speelt mijn dwangmatige gedrevenheid nog wel een grote rol. Ik moet altijd iets (op)bouwen, opruimen, in orde maken. En altijd meerdere dingen tegelijk. Voor veel dingen warmlopen is leuk, maar bij mij wordt het al gauw koortsachtig, want ik ben pas rustig als het af is. Elke mogelijkheid wordt al snel een verplichting. Als eerst de tuin maar klaar is, als eerst de verbouwing maar af is, als eerst dit boek maar af is. Dan zal ik vast rust hebben.

Psalmversje

Vanaf de tweede klas van de lagere school, ik was zeven jaar, moest ik elke maandag een psalmversje uit het hoofd kennen. Mijn vader verwachtte van mij dat ik daarop altijd een tien had. Het viel me zwaar, deze verplichting die in mijn bestaan gekomen was. Tegen mijn moeder zei ik: 'U weet niet hoe vrij u bent.' Mijn moeder had

een gezin met vijf kinderen en een winkel aan huis. Het personeel kwam twee keer per dag koffie en thee drinken. Maar zij hoefde niet elke week een tien te halen voor het psalmversje.

Dat er meer zaken in het leven zijn die als verplichting kunnen voelen, wist ik toen nog niet.

Alles moeten omvatten

De drang om dingen klaar te hebben, zou misschien nog wel te hanteren zijn, maar er speelt nog iets anders. Als iets is afgerond dan geeft me dat weinig voldoening, want het is maar één ding van de vele. Het is een druppel op de gloeiende plaat.

Ik kan geen mogelijkheid onbenut laten. Er komt zo veel voorbij waarop ik aansla of waarin ik iets leuks zie. In alles zie ik een buitenkansje of een onmisbaar element. Ik heb direct het gevoel dat ik dít beslist niet kan laten lopen.

Je hebt mensen die spullen verzamelen, zo veel dat hun huis onleefbaar wordt. Dat heet *hoarding*, ook wel verzamelstoornis. Huizen tot de nok volgestouwd met spullen, veel meer dan iemand kan behappen, waardoor het één grote chaos wordt. Helemaal vreemd is die drang tot verzamelen mij niet. Op een gegeven moment had ik zeven oldtimers. Mijn vrouw was blij toen de aandacht zich verplaatste naar grammofonnaaldendoosjes, tot ik hiervan hele verzamelingen in één keer opkocht. Ik heb volgens haar genoeg hout in de schuur en de tuin liggen om een tweede huis te bouwen. Volgens mij valt dat reuze mee. Mijn *hoarding* is vooral mentaal van aard. Niet mijn huis, maar mijn hoofd is afgeladen vol met dingen die ik nog moet en wil doen. Dozen vol met ideeën, opgestapeld tegen de wanden van mijn hersenpan. En je struikelt over de stapels plannen die overal liggen.

Vlaggen

Ooit las ik dat er meer boeken verschijnen over vlaggen dan een mens kan lezen. Zelfs zo'n beperkt terrein kun je niet omvatten. Gelukkig interesseren vlaggen mij niks, dacht ik opgelucht. Maar terwijl ik dat dacht, begon er al iets van interesse te ontstaan. Misschien is het

wel heel leuk. Als het zo saai was, zouden er toch niet zo veel boeken over verschijnen? En voor ik het weet, kan ik de vlaggen al bijna niet meer loslaten. Soms koop ik een boek van een onderwerp wat in mijn blikveld is gekomen, om het maar alvast in huis te hebben. Of het komt op één van de lijstjes.

Obsessieve onrust om leuke of belangrijke sociale gebeurtenissen te missen en daarom overal bij moeten zijn, heet *fear of missing out* (FOMO). Die onrust dingen te missen, kan ook andere thema's betreffen, zoals landen die je gezien moet hebben, boeken die je gelezen moet hebben, ervaringen die je gehad moet hebben. Als ik een vakantiebestemming ga uitzoeken, dan verzand ik in alle mogelijkheden. Voor ik het weet hoor ik mezelf tegen mijn vrouw zeggen: 'Hé, Dien, we kunnen ook een huis kópen in Bulgarije. Die zijn daar spotgoedkoop.' Als ze niet meteen enthousiast reageert, dan ergert me dat. 'Jij wil ook nooit wat.'

Ik geef het niet graag toe, maar de waarheid is natuurlijk omgekeerd: ik wil áltijd wat. Als het geen tweede huizen zijn, dan is het wel serviesgoed, antiek speelgoed, kanaries, benzinemotortjes, houtsoorten, een hangbuikzwijn, inheemse orchideeën, vliegers, poppenhuizen, automodellen of postduiven. Je zou het hebberigheid kunnen noemen, maar het gaat niet alleen om hébben. Het gaat ook om weten, ervaren, doen. Ik wil alles weten over die hobby's, over astrofysica, wilde planten, filosofie, bomen, kunst, geschiedenis, kwantummechanica, oldtimers, de evolutietheorie.

Alles wat er te beleven valt, wil ik ervaren. Wil? Ik kan beter zeggen: móet ik ervaren. Het is een beetje enthousiasme en passie en veel compulsie.

Het gaat niet alleen om dingen die ik zélf wil doen, hebben of ervaren, maar ook om wat ik wil doen voor het milieu, mijn gezin, mijn patiënten, het welzijn van dieren en van mijn medemens. Drie jaar geleden heb ik intensief actiegevoerd tegen de overheveling van de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen naar de gemeente. Dag en nacht was ik daarmee bezig, maandenlang. Mijn grote inzet werd geprezen, maar een vriendin die mij beter kent, zei: 'Het is natuurlijk

Mensen met GTS zijn vaak ad rem, verhoogd associatief, levendig en hebben vaak ADHD, wat betekent dat ze impulsief zijn en dat hun gedrag te veel wordt bepaald door wat er in hen opkomt. Ze hebben meer moeite hun gedrag bij te sturen door wat er vanuit de omgeving is gewenst.

Professor Binnenlaar

Ik ben een paar keer naar de jaarlijkse bijeenkomst geweest van de Stichting Gilles de la Tourette. Vaak was het er heel onrustig, omdat allerlei invallen niet ‘binnenshoofds’ bleven maar werden geuit en dat triggerde anderen dan weer.

Eén van de sprekers, professor Jan Buitelaar, was nog niet aan zijn verhaal begonnen of iemand riep ‘Binnenlaar’. Bij een dia van de hersenen klonk meteen ‘bloemkolen’. Het grappigste vond ik dat, toen de eerste lezing nog maar amper was begonnen, iemand al ‘koffie’ riep, wat meteen overgenomen werd door diverse anderen.

We kennen allemaal wel dat je net zit en denkt ‘ik heb eigenlijk zin in een kop koffie’, maar dat blijft ‘binnenshoofds’. Maar bij GTS komen veel associaties, invallen, impulsen, waarschuwingen en gevoelens in het bewustzijn vaak ook naar buiten.

Tic- en dwang spectrum

Een spectrum behelst alle kleuren van de regenboog en alle overgangen daartussen. Zo is het ook met tics en dwang. De overeenkomst is dat het in beide gevallen overbodige, herhaalde handelingen betreft. Aan het ene uiterste van het spectrum staat de enkelvoudige onbewuste tic. Er is geen bewust gevoelde onrust, er zijn geen gedachten, het uitvoeren van de tic duurt kort, maar het kan wel zeer frequent zijn. Alles speelt zich af in uiterlijk gedrag. Aan het andere uiterste van het spectrum staat een dwangstoornis, met alleen maar mentale compulsies. Daarbij speelt alles zich innerlijk af en het is meestal voortdurend aanwezig.

In het midden tussen deze beide uitersten staan verschijnselen die een geleidelijke overgang vormen, zoals de samengestelde tics en de

impulsies (compulsies waarbij de impuls voorop staat). Een strikte grens trekken is niet mogelijk en ook niet zinvol. De behandeling is in veel opzichten vergelijkbaar en meer afgestemd op de verschijnselen dan op de exacte classificatie ervan.

Een goed begrip van de overeenkomsten en geleidelijk optredende verschillen verdiept de kennis en het begrip van de dwang spectrumstoornissen en van de ticstoornissen.

	TIC	COMPLEXE TIC/ IMPULSIE	DWANG
ONRUST	Onbewust of premonitory urge	Premonitory sensation/ JNFR, INC.	Angstig, HA
FREQUENTIE EN DUUR	Kort en frequent	Meestal kort en frequent	Meestal langer durend
UITERLIJK OF INNERLIJK	Altijd uiterlijk	Meestal uiterlijk	Handeling kan ook mentaal zijn
BEGINLEEFTIJD (NIET-STRIKTE VERDELING)	Begint 4-10 jaar	Begint 10-14 jaar	Begint 16-20 jaar
GESLACHT	Meer jongens	Waarschijnlijk meer jongens	Iets meer vrouwen
FOCUS	Op het lichaam gericht	Kan wel of niet lichaamsgericht zijn	Niet zozeer op het lichaam gericht

De *premonitory sensations* hebben met de *Just-Not-Right-Feelings* en de *Feelings of Incompleteness* gemeen dat het gaat om overmatige signalen over geringe onvolkomenheden in lichamelijke ongeschondenheid, intact zijn, in orde zijn van lichaamsprocessen, orde, perfectie of schoonheid. Het gaat vooral om een naar gevoel, de eventuele angst is meer secundair.

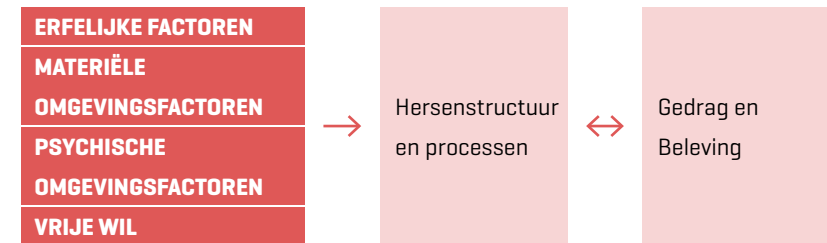
Veranderingen in de hersenen

Hersenen enerzijds en gedrag en beleving anderzijds hangen zeer nauw met elkaar samen. Als er psychische verschijnselen zouden kunnen worden aangetoond die volledig losstaan van de hersenen, dan is dat een bewijs van het bestaan van een spirituele wereld. Dat wil ik niet uitsluiten, maar dat neemt niet weg dat psychische verschijnselen heel vaak samengaan met verschijnselen in de hersenen, ook al kunnen we die nog niet altijd zichtbaar maken. Alleen al als je deze zin leest, dan gebeurt er op dit moment iets in je hersenen, en als je het onthoudt, dan vinden er zelfs blijvende veranderingen plaats. Daardoor hebben we zelfs hersencellen die alleen actief worden bij een specifiek persoon. We hebben dus bijvoorbeeld een Hillary-Clinton-cel die alleen actief wordt als zij ter sprake komt. Daar zijn we natuurlijk niet mee geboren.

Als er veranderingen in de hersenen worden gevonden, wordt dat nogal snel aangeduid als de oorzaak. Of er wordt gesproken over een tekort of teveel aan stofjes in de hersenen. Dat is een te eenvoudige voorstelling van een veel complexere werkelijkheid.

Je moet weten welke plek die veranderingen in de hersenen hebben in de keten van oorzaak en gevolg. Als iemand veel viool speelt, dan is een groter gebied in de hersenen gespecialiseerd in de bewegingen van de hand. Er zijn dan veranderingen in de hersenen, maar deze zijn niet de oorzaak van het vioolspelen, maar het gevolg.

Het bijzondere van de hersenen is immers dat er sprake is van tweerichtingsverkeer met de omgeving. Processen in de hersenen leiden tot beleving en gedrag. Maar gedrag en gebeurtenissen uit de omgeving brengen op hun beurt weer hersenprocessen teweeg en zelfs veranderingen in de structuur van de hersenen. De hersenen van een ernstig verwaarloosd kind zijn bijvoorbeeld veel kleiner dan normaal, door het gebrek aan verzorging en de juiste prikkels.



Hoe veranderbaar zijn hersenstructuren en processen?

Vaak wordt gedacht dat erfelijke factoren en materiële omgevingsfactoren leiden tot onomkeerbare gevolgen, en dat psychische omgevingsfactoren leiden tot omkeerbare gevolgen. Maar dat kun je niet zo in zijn algemeenheid stellen. Of iets veranderbaar is hangt af van allerlei andere factoren, zoals de leeftijd en de plasticiteit van de betrokken hersengebieden en hoe diep een factor heeft ingegrepen. Het uitgangspunt uit de gedragstherapie – dat wat is aangeleerd ook weer afgeleerd kan worden – is dan ook niet altijd correct.

Vijfentwintig jaar later nog steeds schrik

Vijfentwintig jaar na de Tweede Wereldoorlog lieten onderzoekers mensen het geluid horen van de sirene, die op vliegdekschepen klonk als er vijandelijke vliegtuigen naderden. Een dergelijke sirene wordt niet elders gebruikt. Vervolgens maten ze de lichamelijke reactie. Mensen die op de vliegdekschepen hadden gediend, vertoonden nog steeds een duidelijk sterkere angstreactie dan mensen voor wie dat signaal nooit een bedreigende situatie had aangekondigd.

Sommige dingen leer je nooit meer af; zoals je moedertaal verstaan. Of je leert het alleen af als er sprake is van ernstig verval van de hersenen zoals bij dementie. Ook een traumatische gebeurtenis kan blijvende sporen achterlaten in het brein.