

Inhoud

Woord vooraf door de auteurs 7

1 Dwing, dwang, gedwongen: over psychische dwang 9

Normale en abnormale dwang 10

De dwangmatige persoonlijkheid 14

Zelfonderzoek 19

Het verschijnsel dwangneurose 21

Samenvatting 26

2 Dwangneurose 28

Ontstaansgeschiedenis 28

Mogelijke oorzaken 29

Achterliggende problemen 34

Vormen van dwang 37

Drie hoofdtypen van dwang 40

3 Gevangen in vicieuze cirkels 50

Factoren die aan dwang voorafgaan 51

De gevolgen van dwang 54

Punten voor therapeutisch ingrijpen 63

Slotopmerkingen 68

4 Gedragstherapie 69

Inleiding 69

Zelfonderzoek 74

Zelftherapie 79

Therapeutische technieken 85
Ondersteunende trainingen 95
Naar een veelzijdige aanpak 117

Appendix 123

Literatuur 145

Voor informatie over dwangstoornissen 147

Over de auteurs 148

Woord vooraf

Dat dwang een bekend verschijnsel is, maar lang niet altijd ervaren of onderkend wordt als klacht, blijkt uit de volgende passage uit een kinderboek:

‘Die mevrouw Helderder zal nog eens alles doodspuiten wat leeft hier in de buurt. Ze is altijd bezig met te spuiten, tenminste, als ze niet staat te boenen of te vegen. Té schoon, weet je. En té netjes. ’t Is haar nooit helder genoeg, het moet altijd helderder, daarom heet ze geloof ik zo.’ (*Pluk van de Petteflet*, Annie M.G. Schmidt)

De mate van dwang en in hoeverre men eronder lijdt, verschilt van individu tot individu. Dit boek is nuttig voor hen die eronder lijden, en al dan niet in therapie zijn en vooral ook voor hun familieleden. Verder is het geschreven voor hulpverleners en geïnteresseerde leken.

In de tekst is om praktische redenen de mannelijke vorm gebruikt als het gaat om cliënten. Het mag de lezer duidelijk zijn, dat in die gevallen voor ‘hij’ ook ‘zij’, of voor ‘hem’ ook ‘haar’ gelezen kan worden. Alle gelijkenissen met bestaande personen in dit boek berusten op toeval, aangezien de voorbeelden alle zorgvuldig ontdaan zijn van persoonlijke overeenkomsten zonder aan de essentie van de beschrijving te kort te hebben gedaan.

Deze herziene uitgave bevat een appendix waarin de nieuwste inzichten over dwang en de (zelf)behandeling ervan beknopt samengevat zijn.

Dwing, dwang, gedwongen: over psychische dwang

Dit boek gaat over het verschijnsel dwang. Het woord dwang is afgeleid van het werkwoord 'dwingen'. Dwingen, dwong, gedwongen wil zeggen: een ander opdragen iets te doen of hem iets opleggen. Bijvoorbeeld: de politie dwingt een automobilist tot stoppen, omdat hij de wetsregels heeft overtreden. In dit boek willen we duidelijk maken dat er nog een andere vorm van dwang bestaat. Namelijk de dwang als psychologisch verschijnsel, ofwel: dwang voortkomend uit de eigen geest. Psychische dwang bestaat er dan uit dat men zichzelf verplicht bepaalde handelingen uit te voeren en/of gedachten door de geest te laten gaan. Deze dwang komt uit de eigen geest van de persoon voort, maar gebeurt meestal tegen zijn eigen wil. Soms is de dwang ook in overeenstemming met de vrije wil. We zullen proberen gaandeweg duidelijk te maken dat dwang ('gedwongen' handelen of denken) geen verschijnsel is dat zomaar uit de blauwe lucht komt vallen. Dwang overkomt mensen niet zomaar, maar wordt ook door hen zelf opgeroepen en in stand gehouden.

Psychische dwang is even oud als de mensheid zelf. Bijna alle kinderen denken dat ze door hun 'tovermacht' de wereld kunnen bezweren. Zij tellen trottoirtegels, lantaarnpalen of auto's, vaak om onheil, bijvoorbeeld rampen of het niet krijgen van hun zin te voorkomen. Ze vinden dat ze móeten tellen. Misschien herinner je je als kind dat je van jezelf niet op de witte balken van het zebepad mocht lopen, 'want anders zou de wereld vergaan'. Dit 'moeten' of 'niet mogen' noemen we dwangmatig. Naarmate we

ouder worden en logischer kunnen denken, stappen we hier over het algemeen weer vrij eenvoudig van af.

Toch kan men ook als volwassene nog denken dat het tegenkomen van een zwarte kat, of het getal 13 ongeluk brengt. Het praten over de 'gevreesde ziekte' wordt soms gemeden, uit angst dat men deze aanroept. Komt zoiets per ongeluk toch ter sprake, dan laat men er gewoonlijk een 'bezwierend dwangritueel' op volgen, zoals het afkloppen op ongeverfd hout. En wie heeft niet ooit moeite gehad een bepaalde gedachte, verbeelding of melodie uit het hoofd te zetten? Doorgaans zijn al deze dwangverschijnselen van voorbijgaande aard, zoals de schrijver Maarten 't Hart in *Een vlucht regenwulpen* weergeeft:

'Ik lachte om mijzelf. Wat een onzin om zoveel waarde te hechten aan een dwanggedachte. Ik had immers zo vaak last gehad van dwanggedachten. Vooral toen ik nog gelovig was, had ik ze. Judas was een doodgoede vent. Zoiets kon ik wel duizend maal op een dag denken zonder dat ik het wilde. Christus was een homoseksueel en Lazarus was zijn vriend. Onnozele maar zondige dwanggedachten (...).' (p. 44)

Maar niet altijd kan men zo gemakkelijk met dwangverschijnselen omgaan. We lezen verder:

'(...) anders dan die ene dwanggedachte die ik maar niet van mij af kon zetten (...) een dwanggedachte die sterker bleek te zijn dan elke rationele overweging (...) vooral die ene dwanggedachte, die me zo schuldig maakte en waarvan ik toch wist dat ze niet juist kon zijn en die niettemin soms al mijn schaarse levensgeluk kon vernietigen.' (pp. 44, 45, 46)

Normale en abnormale dwang

Voor de duidelijkheid maken we eerst onderscheid tussen normale en abnormale dwang. Dwanggedrag valt als normaal te beschouwen voor zover het bij iemand veel voorkomt, en deze persoon de dwang ervaart als iets dat bij hem hoort. De dwang hoort

dan gewoon bij de persoon en heet dan in de psychologie *ego-syntoon*. De omgeving is gauw geneigd deze vorm van dwang van iemand te accepteren. Veelal zijn dwangmatige personen uitstekende werknemers. Met name in beroepen waar kenmerken als precisie, nauwgezetheid en ordelijkheid hoog worden aangeslagen. Bijvoorbeeld in de boekhouding, of in het bibliotheekwezen, en, niet te vergeten, in de huishouding, waar vlijt hoog wordt aangeslagen. In combinatie met creativiteit zijn er mensen die daarmee tot grote daden komen. Zo heeft bijvoorbeeld Charles Darwin, een bekend wetenschapsman uit de vorige eeuw, door dwangmatig precies verschillende diersoorten te verzamelen, te systematiseren en te catalogiseren zijn evolutieleer tot stand gebracht.

Mijnheer P. (42 jaar), van beroep accountant, was als kind al precies. Ook zijn vrouw zegt dat hij altijd al ordelijk, nauwgezet en spaarzaam is geweest, zolang zij hem kent. In huis heeft alles keurig netjes een vaste plaats, waar niet van af mag worden geweken. Wordt er een boek op de verkeerde plek teruggezet, dan merkt hij het meteen en kan hij onredelijk boos worden. Toen hij nog in loondienst was, functioneerde hij prima. Hij was plichtsgetrouw en accuraat. Altijd stipt op tijd op kantoor en met zijn afspraken. Hiervoor werd hij geroemd. Twee jaar geleden is hij volgens een nauwgezet plan voor zichzelf begonnen, nadat hij er al jarenlang 's avonds bijgewerkt had. Zijn klantenkring groeide gestaag. Elke opdracht regelde hij tot in de details. Hij werkte zodoende dag en nacht en kon het uiteindelijk niet meer bijbenen. Het resultaat was dat hij overwerkt raakte. Dat zijn precisie hierachter zat, kan hij maar moeilijk inzien. Hier zien we dat normale dwang heel goed abnormale gevolgen kan hebben. Een behandeling is dan gewenst.

Ondanks het ontbreken van cijfermateriaal als bewijs, kunnen we stellen dat dwang één van de, zo niet dé meest geaccepteerde, ja zelfs gestimuleerde, persoonlijkheidstrek in de westerse wereld is. Het streven naar perfectie wordt in het algemeen erg

hoog gewaardeerd, en in protestants-christelijke kringen soms zelfs gepropageerd. Als voorbeeld: de calvinistische achtergrond van sommige Nederlanders kan leiden tot een dwangmatig streng geweten, een moraliserende levensstijl en een zuinigheid die door onze zuiderburen zo wordt geprezen. Ook kan de Duitse gedegenheid en nauwgezetheid en in het bijzonder de Pruisische discipline in dit verband worden genoemd. Dwangmatigheid komt ook in oosterse culturen veel voor. Zo vallen in Japan de werkmans en de werkvrouw op door een dwangmatige werklust, gedisciplineerdheid en perfectionisme. In India is deze vooral te bespeuren in de uitvoering van hindoeïstische reinigingsrituelen, die eeuwenlang en tot op de dag van vandaag in ere zijn gehouden. In al deze gevallen gaat het om ego-syntone, normale dwang, soms lastig voor de persoon of omgeving, maar steeds aanvaard als normaal, goed en behorend bij de persoon in kwestie.

Bij mensen komt ook dwang voor die als wezensvreemd wordt ervaren. Het is alsof men iets moet doen, maar men begrijpt de opdracht niet. Neem iemand die zich gedwongen voelt zich bij het minste of geringste te wassen. Deze 'wasdwang' wordt door de persoon in kwestie zelf als vreemd beschouwd. Eigenlijk hoort deze dwang niet bij hem. Deze vorm van dwang wordt abnormaal genoemd. Zij komt slechts bij weinig mensen voor en degene die 'het' heeft, heeft er, evenals de omgeving, veel last van. Deze abnormale dwangsoort wordt in de psychologie *ego-dystoon* genoemd (niet bij het 'ik' horend).

Neem het geval van de miljonair Howard Hughes. Volgens de nieuwsmedia was hij een berucht dwangneuroticus. Van zijn laatste levensfase is bekend dat hij bang was voor besmetting. Om infectie te voorkomen zonderde hij zich af in een steriele ruimte. Hij vermeid elke aanraking met mensen en dingen door gebruik te maken van handschoenen. Wilde men hem iets overhandigen, dan moest dat gepaard gaan met ingewikkelde rituelen. Een lepel mocht men hem alleen aangeven indien deze gewikkeld was in een papieren zakdoek, cellofaan en nog een zakdoek er omheen. De lepel werd tijdens het eten bij de verpakte steel vastgehouden. Daarna diende het pakmateriaal op een spe-

ciale manier te worden weggegooid en het bestek nauwgezet te worden schoongemaakt. Geleidelijk aan nam zijn eetlust af. Op den duur was er nog maar weinig voedsel dat hij voor consumptie aanvaardbaar achtte.

Men is in zo'n geval slaaf geworden van zijn of haar dwang. De dwang beheerst het leven. Men is niet meer de baas over zichzelf. De lijdensdruk is groot, ook voor de omgeving. Ego-dystone dwang vormt voor partner, ouders en kinderen doorgaans een zware last. De lijder aan de dwang eist van de omgeving dat deze zich onderwerpt aan de grillige eisen van de dwang.

Evenals normale dwang komt de abnormale dwang ook in andere samenlevingen dan de westerse voor.

Om het verschil tussen normale en abnormale dwang te verduidelijken, geven we het volgende voorbeeld. Stel je je twee dwangmatige huisvrouwen voor, beiden van middelbare leeftijd, en even begaan met orde en netheid. Mevrouw Jansen besteedt heel veel tijd aan het schoon en netjes houden van haar huis en is er uitzonderlijk trots op. Het gebeurt precies volgens haar eigen wil. Zij ervaart geen enkele nare spanning bij haar voortdurende aandacht voor ordelijkheid. Evenmin is dit het geval bij haar man en kinderen, die haar als een zeer vlijtige huisvrouw ervaren.

Mevrouw Pietersen daarentegen, besteedt evenveel tijd aan het schoon en netjes houden van haar huis als mevrouw Jansen. Als gevolg van haar voortdurende aandacht hiervoor is ze echter heel erg gespannen. Zij wil het eigenlijk helemaal niet zo precies doen, maar is niet in staat er weerstand aan te bieden. Het wasen en poetsen ervaart ze als iets dat haar dagelijks functioneren in de weg staat. Haar man en kinderen voelen zich als gevolg van haar dwang eveneens gespannen.

De verschillen tussen normale en abnormale dwang worden weergegeven in schema 1.

In dit boek richten we de aandacht vooral op de abnormale vormen van dwang. Wij willen samen met jou de volgende onderwerpen behandelen:

- Een verdere uitdieping van 'abnormale' dwang. Wat voor soorten dwangverschijnselen zijn er? Hoe zijn deze te herkennen?
- Ontstaansoorzaken. Hoe ontstaat abnormale dwang?

- Het voortduren van abnormale dwang. Hoe is het toch mogelijk dat zoiets als abnormale dwang kan blijven bestaan?
- Wat is eraan te doen?

Schema 1: De verschillen tussen normale en abnormale dwang

<i>Normale dwang</i>	<i>Abnormale dwang</i>
Men vindt dat men van zichzelf moet. De dwang (het moeten) behoort erbij, zo wordt dat ook ervaren (ego-syntone dwang).	Men kan geen weerstand bieden aan innerlijk beleefde dwang. Het moeten hoort er niet bij en wordt als wezensvreemd ervaren (ego-dystone dwang).
Men ervaart 'het moeten' als aanvaardbaar. Men kan er zelf wel last van hebben, maar lijdt niet (geringe lijdensdruk).	Men ervaart 'het moeten' als onaanvaardbaar/ongewenst. Men heeft er veel last van en lijdt er voortdurend onder (grote lijdensdruk).
Men wordt niet of slechts gering beziggehouden door de dwang.	Men wordt voortdurend beziggehouden door de dwang. Uitvoering van dwangrituelen kan uitgroeien tot meer dan een dagtaak.
De omgeving ergert zich wel eens, maar staat niet ernstig onder druk.	De omgeving wordt door de dwang veelvuldig gehinderd en raakt evenals de persoon in kwestie gespannen.

De dwangmatige persoonlijkheid

Onder persoonlijkheid verstaan we het meest voorkomende gedrag, de houding en de gewoonten van een mens. Sigmund