

## DWANG en VERSTERKEN van het VERSTAND

Ook al zie ik dwang vooral als een waan van het gevoel, toch hecht ik aan het zo sterk mogelijk maken van het denken.

Een paar steunende gedachten:

- Voordat ik mijn compulsies uitvoerde, ging het ook goed. Ze zijn dus overbodig.
- Andere mensen doen die compulsies ook niet. Ze zijn dus overbodig.
- Hoeveel moeite kost het me en wat levert het me nu echt op? Ze zijn inefficiënt.
- Hoe vaak heb je datgene ervaren dat je zo krampachtig tegenhoudt? Nog nooit?
- Hoe vaak komt dat waar je bang voor bent eigenlijk voor? Hoe vaak brandt een huis af? Hoe vaak wordt iemand door de bliksem getroffen?

Soms stel ik met patiënten een **cognitief fundament** op en zeg dat ze er elke dag over na moeten denken tot ze het kunnen dromen. Bij iemand met smetvrees zag dat er zo uit:

- 'Ik ben bang voor besmetting met een vreselijke ziekte, dat voelt als heel reëel, maar het is onzin!
- Ik doe van alles om die besmetting te voorkomen. Dat voelt als noodzakelijk, maar het is volledig overbodig. Het zijn compulsies
- Ik vermijd allerlei situaties die de angst kunnen oproepen. Dat voelt als iets wat me helpt, maar het wordt er juist erger door.
- Deze obsessie, compulsies en vermijdingen verstoren mijn leven. Het is geen dreiging. Het is OCD
- Ik wil zoeken naar manieren om me daardoor niet te laten misleiden.'

uit: *VALS ALARM* leven met een dwangstoornis, Menno Oosterhoff