

OPDRINGERIGE GEDACHTEN OVERWINNEN

*Een gids op basis van cognitieve gedragstherapie bij
beangstigende, obsessieve of verstorende gedachten*

Sally M. Winston, PsyD
Martin N. Seif, PhD



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts*.
Oakland: New Harbinger Publications, 2017.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Belinda van den Berg, Amsterdam
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright 2017 Sally Winston, Martin N. Seif, en New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2022

ISBN 978 90 5712 571 3
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

Inleiding	9
1 Van ongewenste opdringerige gedachten herstellen	15
2 Soorten opdringerige gedachten	35
3 De betekenis van gedachten: Mythen en feiten	61
4 Veelgestelde vragen over ongewenste opdringerige gedachten	77
5 Hoe het brein ongewenste opdringerige gedachten creëert	91
6 Waarom niets geholpen heeft	109
7 Hoe met gedachten om te gaan wanneer ze opkomen	131
8 Voor altijd over ongewenste gedachten heen komen	157
9 Wat is herstel?	177
10 Wanneer is het verstandig om professionele hulp te zoeken?	187
Dankwoord	193
BIJLAGE: Een recept voor ongewenste opdringerige gedachten (wat je niet moet doen)	195
Literatuurlijst	203
Over de auteurs	205

INLEIDING

Heb je weleens op een perron gestaan, terwijl je niets bijzonders deed en je opeens, als uit het niets dacht: ik zou van het perron af kunnen springen en dan ga ik dood! Of heb je ooit de terloopse gedachte gehad: ik zou die man daar op het spoor kunnen gooien!

Als deze vragen in een ruimte vol mensen worden gesteld, bevestigt 90 procent zulke gedachten te hebben gehad.

Maar er is een tweede groep vragen die veel belangrijker zijn en die de essentie raken van de problemen die dit boek behandelt. Maak je je zorgen dat je gedachten ertoe leiden dat je echt iets vreselijks gaat doen, of raak je van slag van dat idee? Of word je gekweld door de gedachte dat je mogelijk al iets ergs hebt gedaan en dat het op de een of andere manier aan je aandacht is ontsnapt? Of dat het feit dat deze gedachte door je hoofd is gegaan een belangrijke betekenis heeft? Of is er een gedachte waar je gek van wordt, omdat het je maar niet lukt haar van je af te zetten? Leef je met de vrees dat het feit dat je bizarre, weerzinwekkende of meedogenloze gedachten hebt iets beschamends of vreselijks over je zegt? Hoop je dat deze gedachten niet meer terugkomen? Helaas doen ze dat wel, en ze blijven je opjagen. Ze zijn vast komen te zitten.

Deze nare, vervelende en beangstigende gedachten die ongevraagd je hoofd binnenkomen, noemen we *ongewenste op-*

dringerige gedachten (of ongewenste *intrusieve* gedachten). Normale en vriendelijke mensen hebben ze. Als je gekweld wordt door gedachten die je niet wilt hebben – gedachten waar je bang van wordt – gedachten die je aan niemand kunt vertellen, kan dit boek je leven veranderen.

Onze eerste boodschap is dat je niet de enige bent. Er zijn miljoenen mensen die dezelfde soort gedachten hebben als jij. Goede mensen hebben afschuwelijke gedachten. Zachtaardige mensen hebben gewelddadige gedachten. Gekke gedachten komen voor bij mensen die helemaal niet gek zijn. Je bent niet de enige die terugkerende gedachten heeft die gewoon niet uit je hoofd gaan.

De stilte, de angst en de schaamte die om het onderwerp heen hangen, doen het lijden en de eenzaamheid van veel goede mensen toenemen. Je draagt je last in eenzaamheid en weet niet dat er vele anderen net als jij zijn.

Onze tweede boodschap is dat je erg moedig bent. Je hebt de moed dit boek te pakken en tot hier te lezen. Boven alles doe je je best om deze gedachten uit je hoofd te houden, omdat je denkt dat ze mogelijk belangrijk en gevaarlijk zijn. En we zijn er zeker van dat je alles geprobeerd hebt om dat te bereiken. Dus het getuigt van moed dat je dit boek hebt gekocht en over dit onderwerp leest.

In je worsteling heb je waarschijnlijk een zeer frustrerende en belangrijke waarheid ontdekt. Proberen gedachten uit je hoofd te houden, werkt voor jou niet. *Het werkt voor niemand.*

Dus beginnen we met een andere fundamentele waarheid: als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, krijg je wat je altijd gekregen hebt (Forsythe en Eifert 2007). Met andere woorden, als je een ander resultaat wilt, moet je een andere methode proberen. Allereerst willen we dat je inziet dat *er niets mis is met jou, maar dat er iets behoorlijk mis is met je methode.* En hier kan dit boek je helpen. We denken dat je een eind op weg bent in het verminderen van je ellende wanneer je je gedachten een naam geeft, je begrijpt dat je niet alleen bent en je de gedachten aanpakt zonder schaamte of angst. Maar dat is zeker niet

alles. Je gaat leren wat we weten over opdringerige gedachten, in welke soorten die onder te verdelen zijn, wat ze in stand houdt en wat de beste aanpak is om een leven te leiden zonder de ellende van deze vastzittende gedachten.

NUTTIG FEIT: Er is niets mis met jou, er is alleen iets mis met de manier waarop je met je gedachten omgaat.

Het volgende bericht is typerend voor de reacties die we ontvangen van mensen die correcte informatie hebben gelezen over opdringerige gedachten.

Ik heb meer dan elf jaar last gehad van een angststoornis en ik heb voor het grootste deel van die tijd geworsteld met opdringerige gedachten. Mijn therapeuten begrepen er niet veel van en je begrijpt ongetwijfeld hoe vreselijk het kan zijn om een ander erover te vertellen.

Het lezen van je artikel over opdringerige gedachten, en vooral dat je duidelijk omschreef dat ze vaak gewelddadig of seksueel zijn, heeft me veel meer hoop gegeven. Ik dacht dat het mijn zieke, gestoorde geest was, die niemand zou accepteren. Te zien dat het een naam heeft en dat het zo helder beschreven wordt, is een openbaring en heeft me het vertrouwen gegeven om meer hulp te zoeken.

Goede hulp voor opdringerige gedachten is moeilijk te vinden en niet zomaar toegankelijk. Praten met familie of vrienden die goede bedoelingen hebben maar het niet begrijpen, helpt meestal niet en kan het vaak erger maken. Er is geen ander modern zelfhulpboek dat zich exclusief op dit onderwerp richt. Zelfs als je in staat bent om je angsten te overwinnen en open bent over je gedachten, ontvang je mogelijk geen hulp die op goede informatie is gebaseerd. Helaas gaat dit probleem echter zelden vanzelf weg.

Wellicht heb je over je opdringerige gedachten gesproken

met therapeuten. Of heb je zelfs een diagnose waarvan opdringerige gedachten deel uitmaken. Als je desondanks onverminderd last hebt van je opdringerige gedachten, dan is dit boek voor jou bedoeld. Niet alle therapeuten kennen de effectiefste manier om met opdringerige gedachten om te gaan, of mogelijk vind je het moeilijk erover te praten. Dit boek biedt een uniek praktisch stappenplan dat je naar een leven leidt dat vrij is van de vrees, de moedeloosheid en het lijden die de gedachten je nu opleveren.

Hoe optimaal te profiteren van dit boek

Kennis is macht, en hoe meer je weet over ongewenste opdringerige gedachten, hoe beter je in staat zult zijn jezelf te bevrijden van de ellende die ze je brengen. Het is de bedoeling dit boek van begin tot eind te lezen – en we zijn er dan ook sterk van overtuigd dat je er het meest van profiteert als je dat doet. We begrijpen dat je niet kunt wachten om jezelf te bevrijden van je opdringerige gedachten. Je leest dan ook al op de eerste bladzijden hoe je dat proces aanvat, en daarmee gaan we in elk volgend hoofdstuk verder. We zouden dus graag willen dat je de eerste hoofdstukken van dit boek ziet als de eerste stappen in je herstelproces. Sterker nog, het zou zelfs kunnen dat de eerste hoofdstukken voor jou al genoeg zijn om eroverheen te komen.

Hoofdstuk 1 staat vol feiten, waaronder de laatste informatie over opdringerige gedachten. Hoofdstuk 2 biedt een uitgebreide beschrijving van de verschillende soorten opdringerige gedachten. Hoofdstuk 3 ontkracht de mythen die bijdragen aan opdringerige gedachten, en in hoofdstuk 4 delen we antwoorden op vragen die mensen vaak stellen. In hoofdstuk 5 leer je hoe je hersenen deze intrusies zo hinderlijk maken. We laten ook zien hoe bepaalde voorbijgaande gedachten vast komen te zitten en dan veranderen in ongewenste opdringerige gedachten. We leggen in hoofdstuk 6 uit waarom je beste pogingen om ermee om te gaan op niets uitliepen en waarom veel tradi-

tionele technieken om angsten te beheersen averechts werken. Goede uitleg betekent een goede behandeling.

NUTTIG FEIT: Alleen al door juiste informatie te hebben over opdringerige gedachten, kunnen ze minder vervelend voelen.

In de hoofdstukken 7 tot en met 9 vind je specifieke suggesties voor de veranderingen in overtuigingen en attitude die nodig zijn om je geest, hersenen en lichaam te trainen om totaal anders te reageren. De meeste hoofdstukken bouwen verder op de kennis en praktische informatie die eerder geboden zijn. Kennis en de systematische toepassing daarvan zullen je over de pijn, chaos, frustratie en angst helpen die opdringerige gedachten kunnen veroorzaken. In hoofdstuk 10 wordt zonder omhaal besproken wanneer zelfhulp waarschijnlijk niet genoeg is en het tijd is professionele hulp te zoeken. En aangezien we geloven dat we er maar al te vaak toe neigen onszelf en onze gedachten te serieus te nemen, hebben we ten slotte een luchtige bijlage toegevoegd: een recept voor het produceren van opdringerige gedachten.

Zal herstel gemakkelijk zijn? Waarschijnlijk niet, omdat je vele niet-helpende gedachtepatronen moet afleren, evenals je automatische emotionele reacties op deze gedachten en de manieren waarop je ze probeert te vermijden. Je gaat nieuwe strategieën leren, die je helpen om beter te reageren op deze plaaggeesten. Omdat die nieuwe manieren om je gedachten te hanteren aanvankelijk niet natuurlijk voelen, zul je ermee moeten oefenen. We leggen je daarom ook uit hoe je je emotionele reacties opnieuw kunt trainen. Maar: dansen leer je niet door alleen over danspassen te lezen. Wij gaan je dan ook aanmoedigen om de dansvloer van je geest op te gaan en je misstappen meteen te corrigeren.

Zal herstel moeilijk zijn? Waarschijnlijk. Maar neem het alternatief en je huidige kwaliteit van leven eens in ogenschouw.

Als je eenmaal begrijpt dat je huidige overtuigingen over deze gedachten en hun betekenis niet ondersteund worden door wat we erover weten, is het allemaal niet zo moeilijk als je nu misschien denkt. Het ligt immers anders: je loopt geen gevaar door vreemde, beangstigende en verstorende ongewenste gedachten. *De oplossing is om een geheel nieuwe relatie met je gedachten aan te leren, waarin je niet bang voor ze bent of je voor ze schaamt.* Geleidelijk leer je om de pestkoppen in je hoofd te temmen en een leven te leiden dat vrij is van hun tirannie.