

Gruwelijke gedachten

Tijdens het autorijden denken: wat als ik nu aan mijn stuur trek?
In een flits zien hoe je je geliefde te lijf gaat met het keukenmes.
Vrijwel iedereen heeft weleens last van dit soort bizarre dwang-
gedachten. En nee, het zijn géén diepe verlangens.

tekst: otje van der leij // foto: cactus creative studio



H

Het overkomt me weleens als ik met een scherp mes groenten snijd tijdens het koken: in een flits zie ik hoe ik vanuit het niets mijn vriend of kinderen neersteek. Soms schrik ik er zo van, dat ik het mes maar even loslaat. Wat een krankzinnige gedachte, ik wil helemaal niemand vermoorden. Het idee alleen al! Ook toen mijn dochters klein waren, was er regelmatig dat stiekeme stemmetje: je kunt nu ook haar fontanel indrukken, de kinderwagen van de brug af duwen, haar van het balkon gooien. Een beeld dat me vervult van walging. Ik weet zeker dat ik *nóóit* zoiets zou doen. Maar waarom denk ik het dan? Als ik schoorvoetend aan een paar vrienden over mijn gruwelijke gedachten vertel, blijkt dat ik niet de enige ben die geplaagd wordt door dit soort voorstellingen. Een vriend bekent dat hij soms de aandrang voelt om met een man te zoenen, terwijl hij zich helemaal niet tot mannen aangetrokken voelt. En een vriendin vertelt dat ze soms voor zich ziet hoe ze op kraamvisite iets heel ongepasts zegt: 'Wat een lelijk kind!' Ook als ze dat absoluut niet vindt. In gedachten ziet ze hoe de kersverse ouders haar in shock het huis uit zetten en niks meer met haar te maken willen hebben. Een andere vriendin heeft het vaak als ze in de auto zit. Dan flitst het door haar heen: als ik nu het stuur omgooi, ben ik er geweest. Terwijl ze niet *suïcidaal* is.

IJSKOUDE RILLINGEN

'In Engeland en Amerika hebben ze de prachtige term *high place phenomenon* voor dit soort intrusies,' vertelt psychi-

ater Menno Oosterhoff. 'De naam zegt het al; het is iets wat veel mensen ervaren als ze op een hoge plek staan: de kortstondige gedachte over wat er zou gebeuren als ze zouden springen of vallen.' Je kunt intrusies vergelijken met een mentale pop-up die uit het niks in je hoofd opduikt; vervelend, ongewenst en soms heel hardnekkig. We hebben het er haast nooit over met elkaar, maar toch heeft negen op de tien mensen (88 procent) weleens een intrusieve gedachte, blijkt uit een poll van Psychologie Magazine. Dat sluit aan bij internationaal onderzoek. Een studie van de Universiteit van Montreal en nog zestien universiteiten in dertien landen wereldwijd toonde dat 93,6 procent van de mensen er in meer of mindere mate last van heeft. Het is dus volkomen normaal, ook al bezorgen sommige gedachten je ijskoude rillingen.

Volgens Oosterhoff zijn intrusies bijna altijd in een van deze vier categorieën in te delen: agressieve gedachten, bijvoorbeeld aan handelingen waarbij je iemand pijn doet, of jijzelf of een ander gewond kan raken (76 procent van de poll-deelnemers); moreel verwerpelijke gedachten, zoals kwetsen en beledigen (25 procent); ongepaste seksuele gedachten, bijvoorbeeld aan handelingen die je in het echt niet wilt (19 procent); godslasterlijke gedachten (slechts 2 procent).

'Alles wat je niet wilt en wat niet mag, kan zich aan je opdringen: seks met je zus, iemand voor de trein duwen, een beeld stukslaan in de kerk, "nikker" schreeuwen terwijl dat volledig tegen je opvattingen ingaat. Hoe groter het taboe, hoe groter de kans dat intrusies optreden. Zo weten we dat religieuze mensen vaker last hebben van godslasterlijke gedachten en dat preutse mensen meer seksuele intrusies hebben.' Ook zijn sommige mensen bang om de controle te verliezen. Ze willen heus niet dood, maar door hun hoofd

'Preutse mensen hebben meer seksuele intrusies'



FOTO: VERA LAIR

Top 10 ongewenste gedachten

1. Jezelf verwonden (bijvoorbeeld met een mes): **39%**
2. Expres met de auto tegen iemand of iets oprijden: **38%**
3. Van iets hoogs af springen: **38%**
4. Een ander verwonden of pijn doen: **35%**
5. Ongepaste, kwetsende opmerkingen maken tegen een vreemde: **26%**
6. Iemand ergens vanaf duwen (zoals van een brug, uit het raam of van het perron): **21%**
7. Familieleden kwetsen of beledigen: **20%**
8. Kinderen of dieren pijn doen: **19%**
9. Seksuele handelingen met iemand met wie dat ongepast is: **17%**
10. Een wapen gebruiken; iets zeggen wat in strijd is met mijn morele opvattingen; vloeken of obscene dingen zeggen in het openbaar: **15%**

OOK GENOEMD

‘Mijn huissleutels of telefoon in het water gooien’

‘In het openbaar vervoer aan de noodrem trekken’

‘Mijn tong in de mixer steken’

‘Mijn kat aan zijn staart door de kamer slingeren’

‘Zomaar iets heel raars doen bij mensen die ik niet goed ken, zoals op tafel klimmen en gaan dansen’

‘Tijdens een gesprek denken aan seks met mijn gesprekspartner, terwijl ik dat helemaal niet wil’

‘Als ik mijn partner masseer heel hard mijn nagels in zijn rug zetten’

ALS IK ZO'N BIZARRE GEDACHTHE HEB:

- neem ik die niet zo serieus: **44%**
- probeer hem weg te drukken: **39%**
- schrik ik: **37%**
- moet ik soms (stiekem) lachen: **31%**
- schaam ik me: **30%**
- ben ik weleens bang dat dit is wat ik eigenlijk wil: **30%**
- voel ik me ‘slecht’: **28%**
- ben ik weleens bang dat ik het echt zal doen: **28%**
- ervaar ik weerzin of walging: **23%**

51% **praat er nooit over.** Opvallend genoeg lijken intrusieve gedachten af te nemen met het ouder worden: van de jongeren onder de 25 heeft 26 procent er (vrij) vaak last van, van de 55-plussers is dan minder dan 10 procent. 3 procent heeft weleens gevolg gegeven aan zo'n gedachte en bijvoorbeeld zomaar een vreemde geduwd.

Poll onder 1125 (nieuwsbrief)lezers van Psychologie Magazine, waarvan 1030 vrouwen en 79 mannen, in januari 2021. (Deze uitkomsten zijn niet representatief voor heel Nederland).

tekst: saskia decorte // foto: audrey shtecinjo

schiet toch: stel dat ik in een vlaag van verstandsverbijstering de auto tegen een boom rijd?

AANTREKKELIJKE AFGROND

‘Vroeger werd gedacht dat intrusies verborgen verlangens lieten zien, maar nu denken deskundigen daar gelukkig anders over,’ vertelt Oosterhoff. ‘Je moet het eerder opvatten als een soort waarschuwing. Op het moment dat je iets kwetsbaars in handen hebt of je ziet een mogelijkheid om jezelf of anderen iets aan te doen, worden beelden van wat je juist níet moet doen in ons brein geactiveerd. Doordat je het absoluut niet wilt, ontstaat een soort spanning, alsof je ernaartoe wordt getrokken. Ik noem het de aantrekkingskracht van de afgrond.’ Volgens Oosterhoff kan dat heel verwarrend zijn. Mensen gaan aan zichzelf twijfelen: wat ben ik voor iemand dat ik dit soort dingen denk? Is dit wat ik eigenlijk wil? Of wijst het op een onverwerkt probleem? ‘Ik had een meisje in behandeling dat vertelde dat als ze met iemand sprak, ze eraan dacht hem een schop in zijn kruis te geven, zijn ogen uit te steken en een mes tussen zijn ribben te priemen. Ben ik nou een psychopaat? vroeg ze zich af. Maar dat ze haar gedachte als wezensvreemd ervoer, was voor mij een teken dat het slechts om een vervelende maar onschuldige intrusie ging.’

Als je je kwade gedachten verafschuwt en nog nooit in overeenstemming met je spookfantasieën hebt gehandeld, wijzen ze niet op een dieper verlangen, schrijft ook de Amerikaanse psychiater Lee Baer in *Het duiveltje van de geest*. Sterker nog: schuldgevoelens en weerzin wijzen juist op moreel besef en verantwoordelijkheidsgevoel. Het feit dat je weerzin voelt bij het idee alleen al, is genoeg reden om je geen zorgen te hoeven maken. De alarmbellen gaan bij Baer wel rinkelen als iemand genoeg beleeft aan zijn

kwade gedachten, extreme woede voelt en deze boosheid niet kan bedwingen, of in het verleden heeft toegegeven aan agressieve of seksuele gedachten. Dat kan namelijk wijzen op psychopathie of een antisociale persoonlijkheidsstoornis. Ook als iemand stemmen hoort of dingen ziet die er niet zijn, vindt Baer dat reden tot zorg, omdat er sprake kan zijn van een psychose. ‘Een klein percentage van de vrouwen met een postnatale depressie ontwikkelt een veel ernstiger stoornis: een postnatale psychose. Vrouwen met zo’n psychose raken het contact met de werkelijkheid kwijt. Zo zag een net bevallen moeder rook uit de neusgaten en oren van haar zoon komen, en interpreteerde dit als een teken dat hij bezeten was. Haar gedachten vertelden haar dat ze Satan alleen maar te slim af kon zijn door haar zoon in een vuilniszak te stoppen. En dat deed ze ook.’

EXTRA BELASTEND

De meeste mensen vinden dit soort gedachten te idioot om bij stil te staan. Maar er zijn er ook die hun intrusies heel serieus nemen en er juist op gaan letten. In het ergste geval gaan de bizarre gedachten hun leven beheersen. ‘We weten dat mensen met psychische

**‘Weerzin en
schuldgevoelens
wijzen juist op
moreel besef’**

‘Laat ze door je heen flitsen: het ene oor in, het andere uit’

problematiek, zoals een depressie, er meer last van hebben,’ aldus Baer. ‘Mogelijk zijn de hersenen van mensen met een stemmingsstoornis minder goed in staat om kwade gedachten weg te filteren. Of ze gaan vanwege het negatieve zelfbeeld dat bij hun ziekte hoort eerder geloven dat deze gedachten bevestigen dat ze een slecht persoon zijn.’ Ook mensen met een dwangstoornis (obsessief-compulsieve stoornis, OCS) kunnen eronder gebukt gaan, vertelt Oosterhoff. ‘Zo had ik een jongen in behandeling die niet meer bij anderen in de buurt durfde te komen omdat hij bang was dat hij een gebroken glas in hun gezicht zou duwen. Terwijl iedereen kon zien dat hij geen vlieg kwaad zou doen.’

DENK NIET AAN EEN WITTE BEER

Als je last hebt van ongewenste gedachten of je er zorgen over maakt, lijkt wegdrukken een voor de hand liggende oplossing. Maar daarmee bereik je juist het omgekeerde: hoe harder je een gedachte probeert te onderdrukken, hoe opdringeriger hij wordt. In een inmiddels klassiek experiment gaf de Amerikaanse psycholoog Daniel Wegner proefpersonen de opdracht om niet aan een witte beer te denken. Niet alleen bleven de pooldieren zich opdringen; weken na het experiment spookten de beesten nog steeds rond door de hoofden van de deelnemers. Roze olifanten bleken net zo opdringerig, toonde Wegner aan.

Als een onzingedachte al extra kracht krijgt als je er niet aan mag denken, wat gebeurt er dan met een beladen gedachte? Om dit te onderzoeken gaf psycholoog Eric Rassin van de Erasmus Universiteit Rotterdam proefpersonen de opdracht om niet aan een appel te denken. Hij maakte een deel van de deelnemers wijs dat een computer het kon registreren als ze toch aan een appel dachten, waarna iemand in een andere kamer een elektrische schok zou krijgen. De proefpersonen voor wie denken aan een appel gevaarlijk was geworden, dachten veel vaker aan de verboden vrucht dan de proefpersonen die enkel de opdracht kregen om niet aan een appel te denken. Kortom, het onderdrukken van beladen gedachten werkt als een boemerang: als je ergens absoluut niet aan mag denken, krijgt de gedachte extra kracht. Wat je in ieder geval niet moet doen als je schrikt van een

opdringerige gedachte, is situaties gaan vermijden: stoppen met autorijden omdat je bang bent dat je het stuur omgooit, niet op kraamvisite gaan omdat je bang bent dat je de baby iets aandoet. In dat geval neem je je intrusies veel te serieus en kan angst je leven gaan beheersen. Oosterhoff: ‘Ik zeg weleens tegen patiënten die er last van hebben dat ze het moeten zien als een modderstroom die door hen heen gaat, maar niks met hen persoonlijk te maken heeft. Dat helpt een beetje. Uiteindelijk gaat het erom dat mensen durven vertrouwen op zichzelf als ze zo’n gedachte hebben, en dat ze de twijfel die ze op dat moment voelen negeren.’ Volgens Oosterhoff kun je het best een soort onverschilligheid ontwikkelen. ‘Je moet de gedachte door je heen laten flitsen: het ene oor in, het andere weer uit. Kijk met een neutrale blik naar je gedachten: daar heb je er weer een. Neem ze niet serieus, schenk er geen aandacht aan en laat ze rustig passeren.’ Ook het besef dat het volkomen normaal is om van tijd tot tijd kwade gedachten zonder enige betekenis te hebben, scheelt enorm. Je bent niet wat je denkt. ‘Intrusies zijn geen verborgen wensen, maar stoorzenders die door je eigen muziek heen spelen.’ Daar zal ik de volgende keer dat ik mijn groenten sta te snijden, aan denken. //

Bronnen: M. Oosterhoff, *Vals Alarm. Leven met een dwangstoornis*, Lucht, 2017 / A.S. Radomsky e.a., *Part 1 – You can run but you can’t hide. Intrusive thoughts on six continents*, *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2014 / L. Baer, *Het duivelse van de geest. Een verkenning van het veelvoorkomende verschijnsel van dwangmatige kwade gedachten*, Nieuwezijds, 2017