

Bespreking: Guus van der Veer

David Adam: 'Het houdt niet op' Leven met een obsessieve compulsieve stoornis. Uitgeverij Nieuw Amsterdam, Amsterdam, 2014, ISBN 9789046818138. (Obsessieve compulsieve stoornis/ Dwangstoornis/ ED/AG)

Zie ook: <http://www.nieuwamsterdam.nl>

Soort boek/ziekte/stijl:

Dit boek (304 bladzijden) berust op zowel een uitvoerig literatuuronderzoek als op de persoonlijke ervaringen van de schrijver. Het is een bonte mengeling van eigen belevenissen, wonderlijke anekdotes uit de hulpverleningspraktijk, theoretische beschouwingen en onderzoeksresultaten.

Over de schrijver:

David Adam werkte als journalist voor het Britse dagblad The Guardian en is thans redacteur van het wetenschappelijk tijdschrift Nature. Hij heeft al twintig jaar last van dwanggedachten.

Korte beschrijving:

Dit boek is het verslag van een ontdekkingsreis door de wetenschappelijke literatuur: de schrijver is op zoek naar een verklaring voor zijn Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS) en naar kennis over effectieve behandelingsmethoden. De reis leidt niet tot een alles omvattend overzicht: uiteindelijk komt de schrijver tot de conclusie dat de moderne psychiatrie op drijfzand is gebouwd. Maar hij vindt wel een manier om met zijn angsten en dwanggedachten om te gaan.

Wat viel op:

Al lezend brachten de door de schrijver aangedragen theoretische- en feitenkennis me steeds meer in verwarring. Hoe meer je weet, des te meer besef je hoe weinig er echt duidelijk is en daar kun je ook wat moedeloos van worden.

Citaten:

Blz. 21: "Waarom ik dit boek schrijf? Een obsessie trekt alles naar zich toe. Je aandacht richt zich naar binnen in plaats van op relaties met de mensen om je heen. Door de OCS sta je steeds in het centrum van je gedachten en handelingen. Dat leidt nogal af. Altijd concentreert je aandacht zich rond dat ene waaraan je juist niet wilt denken. Ik wil niet meer zo egocentrisch zijn. Ik heb twee kinderen die me nodig hebben."

Blz. 92: "Controleer jij het ondergoed van je partner op sporen van seksuele gemeenschap? Houd je in de gaten hoe hij/zij zich kleedt als hij/zij in zijn/haar eentje op stap gaat? Dit zijn vraag 29 en 30 van een 'Vragenlijst over jaloezie', opgesteld door wetenschappers van de Universiteit van Pisa. Doel ervan is de psychische stoornis obsessionele jaloezie vast te stellen."

Blz. 186: “Hoewel veel mensen met OCS geholpen zijn met serotonineheropnameremmers, is er ook een groot deel – misschien wel veertig procent – dat er geen baat bij heeft, net zo min als bij de vier of vijf andere medicijnen die ze hebben geprobeerd. Daarom kijken wetenschappers nu verder dan de neurotransmittersystemen in de basale ganglia en onderzoeken ze of obsessies ergens anders in de hersenen te vinden zijn.”

Blz. 263-264: “Ik wist wat mij te doen stond. Ik moest de gedachten negeren, de handeling niet uitvoeren, de angst gewoon laten komen en voelen hoe die na een hoogtepunt afnam en uitdoofde. Dat heb ik geleerd, Ik heb het al vaak gedaan. Het moeilijkst is dat de angst niet minder wordt. Elke keer opnieuw wordt ik weer zo bang. De angst verscheurt me. Machteloos wordt ik keer op keer meegezogen in die draaikolk. Ik vertrouw erop dat het overgaat – nu weet ik dat dat gebeurt. ”

Recensies/Extra: zie: <http://www.leestafel.info/david-adam> “Het bijzondere van dit boek is dat het een uitvoerig wetenschappelijk boek is, met veel geschiedenis, recent hersenonderzoek en uitleg van eventuele oorzaken en behandelingen, maar dat het geschreven is door een ervaringsdeskundige, iemand die weet waar hij over praat en die tussen de alinea’s door zijn eigen verhaal verteld, waardoor je het gevoel hebt dat je in zijn hoofd mee mag kijken. Als je het uit hebt blijf je als lezer buitengewoon goed geïnformeerd en vol compassie achter.”