

deVerdieping **Trouw**



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

Ik kijk niet, dus ik weet niet?

YVETTE VAN DER PAS

17-5-2013

"Hoe weet jij eigenlijk zeker wat je gedaan hebt?"

"Wat bedoel je precies?"

"Nou of je iets hebt aangeraakt?"

"Dat voel ik."

"Ik twijfel meestal."

"Kan je een voorbeeld geven?"

"Als ik op de bank zit en televisie kijk, dan denk ik soms dat ik weg ben geweest. En als ik onder de douche sta, hoe weet ik dan dat ik niet even weg ben geweest?"

"Wat zou je gedaan hebben in die 'afwezige' tijd?"

"Iets vies natuurlijk, met het vuilnis of zo."

Mijn patiënt, een man van 29 die werkt bij een marketingbureau, heeft last van smetvrees. Hij wast zijn handen veelvuldig, zodra hij maar denkt iets 'vies' te hebben aangeraakt. Zijn handen wast hij volgens een vast ritueel waarbij iedere vinger gesopt en geschrobd wordt tot en met zijn polsen. Hij speurt de straat af naar vuilnis en loopt er met een bocht omheen zodat hij het niet per ongeluk kan aanraken. Hij neemt een douche zodra hij thuiskomt en trekt schone kleren aan. Zijn huis mag niet 'besmet' worden met vuil van buiten. Zijn waterrekening is schrikbarend hoog.

Hij durft nu zijn broeken twee dagen te dragen en wast zijn haar alléén nog 's avonds. De frequentie van handen wassen daalt, maar hij durft het nog niet aan om het sneller te doen of minder uitgebreid. Hij denkt meer over 'vies' en 'schoon' dan dat hij vertrouwt op wat hij ziet of voelt. Hij kan feilloos het verschil aangeven tussen viezigheid en 'dwang-viezigheid', maar dat helpt nog niet om zijn gedrag te veranderen of om er anders tegenaan te kijken.

"Dus je denkt dat je zonder dat je dat weet de douche uit bent gelopen naar de vuilnisbak, dat

je daar iets hebt aangeraakt, weer terug bent gelopen naar de douche en dat je nog vies bent omdat je vieze handen hebt van dat vuilnis?"

"Eh, eh, als je het zo achter elkaar zegt dan klinkt het tamelijk gestoord, maar daar komt het wel op neer."

"Dus je denkt 'als ik mijn ogen dicht heb of als ik ontspannen tv kijk, dan heb ik geen controle over wat ik doe'?"

"Ja, als ik niet zie wat ik doe dan weet ik niet wat ik doe."

Ik besluit een experiment te doen. Ik sluit mijn ogen en maak verschillende bewegingen terwijl ik hardop zeg wat ik doe. Hij bevestigt dat ik doe wat ik zeg.

Dan vraag ik hem om zijn ogen te sluiten en te gaan staan. Armen bewegen, voeten bewegen, schudden met zijn hoofd. Ook hij kan precies zeggen wat hij doet. Vervolgens vraag ik hem te denken dat hij naar de vuilnisbak loopt. Hij rapporteert dat hij voelt dat hij in werkelijkheid met gesloten ogen blijft zitten op een stoel.

We concluderen dat hij voelt wat hij doet, ook al kijkt hij niet om zich heen. Hij kan vertrouwen op andere zintuigelijke informatie over beweging zoals horen, voelen en motorische feedback.

"Interessant experiment, ik zal er thuis over nadenken."

"Erover denken? Probeer het eens uit."

De Persgroep Digital. Alle rechten voorbehouden.