

Tvivlstyper og irrationelle tankeprocesser i OCD

Artikel af psykologistuderende Michelle Ingemann Mørk



Tvivl ses ofte at være involveret i OCD'ens mekanismer og for den OCD-belastede kan tvivlstanker være en stor udfordring i arbejdet med OCD'en.

Tvivl er dog ikke i udgangspunktet problematisk. Problemet opstår når irrationel tvivl tillægges uhensigtsmæssig betydning.

Tvivl og irrationelle tankeprocesser

Tvivl er noget alle mennesker kender til og som kan opstå i mange forskellige situationer. Tvivl spiller ind på de overvejelser og valg vi tager i livet, den måde vi forstår verden på og hvad vi oplever som rigtigt og forkert. Tvivl associeres dog ofte med noget negativt pga. den usikkerhed og skepsis som tvivl kan medføre, men tvivl kan også være nødvendig og gavnlige. Tvivl medfører at vi tænker en ekstra gang over vigtige ting i livet, tvivl kan sætte gang i nysgerrige eller kreative processer og rationelt baseret tvivl kan være en nødvendighed for udvikling. Dermed er tvivl ikke i udgangspunktet problematisk. Problemet opstår når irrationel tvivl tillægges uhensigtsmæssig betydning. Artiklen belyser nogle af de forskellige typer af tvivl, som man kan opleve i OCD, samt give et indblik i hvilke mekanismer, der gør sig gældende i disse tankeprocesser.

Rationel versus irrationel tvivl

Hvordan skelner man mellem rationel tvivl og irrationel tvivl? Rationel tvivl er baseret på fornuft og logik. Dette vil sige, at når man tænker rationelt er man i stand til at overveje og udforske en tanke fra forskellige vinkler baseret på fornuft, før man drager konklusioner. Den irrationelle tvivl er derimod styret af følelser, hvilket medfører at der hurtigt drages slutninger på et ulogisk og følelsesstyret grundlag. I irrationel tænkning opstår der en form for tanke-følelsesfusion, hvor tanker og følelser smelter sammen og der ikke skelnes mellem

dem. I denne tilstand kan selv den mest ulogiske og ubetydelige tanke synes vigtig og relevant, fordi der lyttes til følelser fremfor fornuft. Her må man også se på selve tankeprocessen. Sommetider kan man opleve, at den tvivl man har synes rationel nok, men at processen derimod er irrationel. Når en tankeproces er irrationel, er det igen forbundet med en tanke-følelsesfusion, hvor den følelsesmæssige påvirkning tillægger tankeprocessen stor vigtighed. Dette kan resultere i, at man bruger umådelige mængder af tid på at tænke noget igennem, og følelser og angst får det til at overskygge alt andet.

TANKE-FØLESESFUSION

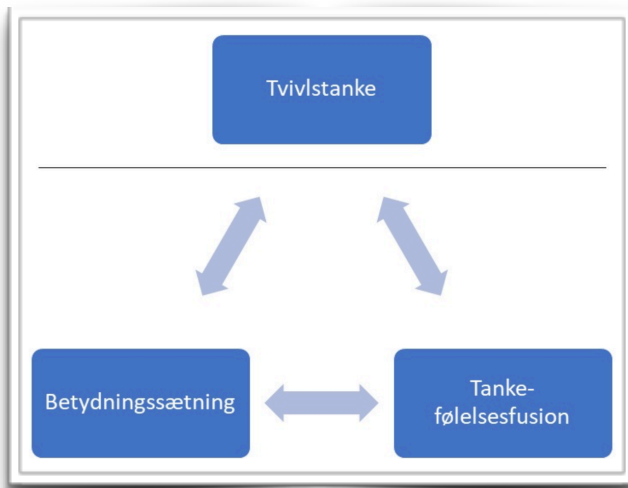
Tanke-følelsesfusion beskriver en tilstand hvor tanker og følelser smelter sammen og der således ikke kan skelnes mellem tanker og følelser.

Dette resulterer ofte i en meget følelsesbestemt tankeproces, hvor fornuft og rationelle tanker ikke tages i betragtning.

Et eksempel på dette er beslutningsprocesser, hvor tvivl og tanker kan være rationelle, men hvor selve processen bliver meget omfattende og ubehagelig, fordi angsten får lov at fylde. Her kan selve tankeprocessen fungere som en OCD-handling, fordi man oplever en trang til at skulle tænke sagen igennem med alle mulige perspektiver i betragtning, og hvor der samtidig kan være angst forbundet med det. Dette er også en

årsag til at beslutningsprocesser kan være meget vanskelige i en OCD-tilstand.

Nedenfor er det simpelt illustreret hvordan en tvivlstankeproces kan se ud.



Figur 1: Figuren illustrerer en tvivlstankeproces. Tanke-følelsesfusion og betydningsætning forstærker både tvivlstanken og hinanden. Denne proces kan også lede til, at der opstår nye tvivlstanker og måske katastrofetanker, der ligeledes påvirkes af tanke-følelsesfusion og betydningsætning.

Den "almindelige" tvivl

En af de gennemgående udfordringer i OCD er, at man tillægger mange ubetydelige tanker værdi. Dette gælder også tvivlstanker, som derfor kan komme til at fylde utrolig meget og præge hverdagen. Vi kender alle tvivlen der kan opstå, når vi finder os selv ude af døren på vej til arbejde eller skole; "huskede vi nu at låse døren og slukke komfuret". For de fleste mennesker vil disse tanker være lette at slippe, og en

eventuel trang til at gå tilbage og tjekke efter, vil være nem at modstå. I OCD tillægges disse tanker en større betydning fordi der opstår en tanke-følelsesfusion. Tankerne er derfor ofte forbundet med følelsesmæssigt ubehag og eventuelt angst. Tanke-følelsesfusionen betydningssætter tanken ved at give den en følelsesmæssig påvirkning, så tanken opleves som værende meget vigtig, som illustreret i figur 1. Dette medfører, at tanken får en masse plads til at vokse sig større, hvilket ofte giver en stor trang til at tjekke efter flere gange, for at få tvivlen og ubehaget til at forsvinde. På den måde kan mange OCD-handlinger udløses af irrationelle tvivlstanker, hvor hurtige ulogiske slutninger bliver grundlaget for den pågældende handling. OCD-handlingen kan dermed betragtes som en form for uhenigtsmæssig problemløsningsstrategi, og handlingen i sig selv kan have en bekræftende og forstærkende effekt på den irrationelle tankeproces og de konklusioner, der blev draget.

Et eksempel på dette er hvis man har OCD-tanker om bakterier, smitte og sygdom og man bliver bange for, at man måske har fået nogle farlige bakterier på hænderne efter at have rørt ved et dørhåndtag. Følelsen af frygt får lov at styre og tankerne tillægges stor betydning. Der drages en hurtig slutning om, at man helt sikkert bliver syg, hvis man ikke skynder sig at vaske hænderne og måske endda flere gang. Når man så har vasket hænder, føler man en lettelse, og tænker måske "pyh, det var godt jeg at jeg tog tanken seriøst og handlede på den, så

jeg ikke bliver syg". Næste gang vil man måske undgå håndtaget eller i hvert fald vaske fingre igen bagefter for en sikkerheds skyld.

Det er på den måde bekræftelsen virker; at man de næste gange også vil tillægge tanken og tvivlen betydning, selvom den er irrationel, og måske skride hurtigere til handling.

"Hvad nu hvis" - tanken

I behandling af OCD er det helt grundlæggende, at man lærer at identificere sine OCD-tanker og ikke ser dem som aktuelle trusler. Hvis man er i stand til dette, fralægges tankernes betydning og man kan lære at slippe dem. Dette er dog nemmere sagt end gjort. En af de elementer, der kan vanskeliggøre denne proces, er tvivl om, hvorvidt OCD-tankerne virkelig er OCD, eller om der måske alligevel er noget rigtigt ved dem. Denne indbyggede tvivl i OCD er således en drivkraft, der virker vedligeholdende og bekræftende for OCD'en. Hertil kommer de såkaldte "hvad nu hvis" -tanker, som netop bygger på tvivl og som for nogen er de sværeste tanker at håndtere.

Et eksempel på dette er en OCD-belastet, som kæmper med tanker om at komme til at skade andre. Den OCD-belastede er gennem behandling blevet bevidst om, at disse tanker skyldes OCD og at der derfor ikke er noget sandt ved dem. Den OCD-belastede arbejder med at lukke ned for OCD-tankerne, men er plaget af tvivltanker der

siger; "hvad nu hvis det alligevel ikke er OCD? Og hvad nu hvis du faktisk er til fare for mennesker omkring dig?"

Udfordringen ved disse tanker er, at selvom man begynder at genkende OCD'ens mekanismer, vil "hvad nu hvis" -tankerne kunne skabe en ny tvivl, hvis man tillægger tankerne betydning. Her er det igen den nævnte tanke-følelsesfusion, der gør sig gældende, hvor følelsen af f.eks. frygt bliver styrende og udelukker den rationelle tænkning. Dette kan skabe et afsæt for "hvad nu hvis"-tankerne, så de bliver til katastrofetanker. Her sker det også, at nogen oplever, at de konsekvenser, som OCD-tankerne taler om, er for alvorlige til, at de tør give slip på tvivlen om hvorvidt det er OCD. Dermed vil man blive ved med at lytte til tvivlen og tilskrive den værdi, fordi man i følelsernes vold ikke tør andet. Hertil kommer også en følelse af ansvar, skyld og skam over tankerne, som desuden kan være en tung byrde for den OCD-belastede.

Tvivl som afsæt til katastrofetanker

Tvivl kan kobles til katastrofetanker, som nævnt i ovenstående afsnit om "hvad nu hvis"-tanker. Det er dog ikke kun "hvad nu hvis"-tanker der kan skabe afsæt til katastrofetanker. Generelt kan OCD'ens tvivl-tanker udvikle sig til potentielle katastrofetanker, fordi tvivltanker kredser om uvished, usikkerhed og risikofaktorer.

Et eksempel på dette er en tvivls-tanke om, hvorvidt man har husket at slukke for koge-

pladen på sit komfur. Hvis denne tanke tillægges betydning, kan den udvikle sig til potentielle katastrofetanker, såsom; "Nu opstår der helt sikkert brand i lejligheden, som vil brede sig til resten af bygningen og alle mine naboer. Jeg vil være skyld i, at mange mennesker dør og at folks hjem bliver ødelagt."

De konsekvenser OCD'en og dens tvivl kan fremsætte i ens tanker, er ofte kendetegnet ved en urealistisk høj risikovurdering. Den høje risikovurdering kan synes meget realistisk i øjeblikket på grund af tanke-følelsesfusionen, som medfører irrationel tænkning, hvilket også forstærker tankerne og tillægger dem mere betydning. Det kan være svært at bryde ud af dette mønster, fordi man sjældent selv kan gennemskue hvad der sker i øjeblikket. En vigtig del af arbejdet med OCD er at blive bevidst om disse tankeprocesser og mønstre, så man bliver bedre til at genkende, når de optræder.

Det er svært at skelne mellem rationel og irrationel tvivl, og sommetider må man i stedet se på processen for at finde frem til det tankemønster man bevæger sig i. Tanker og følelser er heldigvis noget man kan arbejde med og første skridt på vejen er at blive bevidst om hvilke mekanismer og mønstre der gør sig gældende.

Mere om OCD

Du finder flere artikler og videoer på
OCD Klinikken's hjemmeside:

www.ocdklinikken.dk