



OCD'ens forskellighed, del 2

Af psykologstud. Nanna Ladefoged

Indledning

Denne del af artiklen handler om en OCD-type præget af seksuelle OCD-tanker og OCD-handlinger forbundet hermed. Seksuelle OCD-tanker kan fx handle om, hvorvidt man er heteroseksuel eller homoseksuel, om man kunne være pædofil eller om man kunne finde på at blive seksuelt opstemt af dyr. Sådanne tanker rammer de fleste mennesker en gang imellem, men for nogen kommer de til at fylde og skabe bekymringer, tvivl og angst. Det skal også nævnes, at de fleste mennesker af og til oplever at blive opstemt seksuelt af noget, de finder amoralsk eller forkert. Dette sker blot fordi bestemte områder i hjernen reagerer på seksuelt materiale. Kroppen kan altså godt reagere seksuelt på noget, man ikke tiltrækkes af. Omvendt kan angst også skabe følelser i kroppen, der kan fortolkes som seksuel opstemthed. Bækkenbunden kan eksempelvis trække sig en smule sammen, hvis man oplever angst, og dette vil ofte fejltolkes som seksuelt opstemthed, hvis der er en overopmærksomhed på dette område samtidig med at man er angst.

Centralt for denne type OCD er en overbevisning om, at tankerne betyder noget for, hvordan den OCD-belastede er som menneske, og måske en samtidig frygt for at komme til at handle på OCD-tankerne. Dette kaldes også kognitive fejl. Her er det vigtigt at understrege, at indholdet af OCD-tanker aldrig har noget at sige om den OCD-belastedes væremåde eller personlighed. Faktisk ser man, at seksuelle eller perverse OCD-tanker repræsenterer det modsatte af, hvad personen i virkeligheden finder lystfuldt. Andre kognitive fejl, som er generelle for OCD, kan eksempelvis være: "Jeg skal have kontrol over mit liv, mine tanker og følelser", "Det at tænke en tanke betyder, at den er vigtig", "At tænke på at gøre noget skadeligt uden at forhindre tanken, er lige så slemt som at gøre det i virkeligheden" og "Hvis jeg tænker på at gøre noget skadeligt eller pinligt, betyder det, at jeg sandsynligvis kommer til at gøre det i virkeligheden". Sidstnævnte eksempel illustrerer frygten for at komme til at reagere på sine impulser.

Hver af de følgende 3 eksempler indeholder en udviklingshistorie (der kunne være mange andre som førte til samme OCD-tanker/handlinger) og beskrivelse af en OCD-problemstilling - efterfulgt af en uddybende beskrivelse og forklaring.

OCD-tanker om heteroseksualitet og homoseksualitet

Case om Sandra

"Sandraa!" lød det ude fra køkkenet. "Vi skal spise!".

"Jaja mor, jeg kommer lige om lidt". Men Sandra havde travlt med at kigge på tøj på nettet, hvilket var noget hun holdt meget af. Det var dog blevet en blandet fornøjelse på det sidste, da Sandra havde fået en masse tanker om piger, og om hun virkeligheden var til piger frem for drenge. Derfor holdt Sandra meget øje med sine kropslige reaktioner og om hun fik nogle seksuelle fornemmelser, når hun kiggede på de kvindelige tøjmodeller på nettet. Dette kunne godt tage lang tid og gjorde ofte, at hun kom for sent til aftensmaden. Sandra var lige blevet 15 år og havde lige skiftet skole. Hun kom fra en lille landsbyskole, hvor alle kendte hinanden. Nu gik hun på en større skole i byen. Den første skoledag var egentlig gået fint og hun havde snakket godt med de andre. En af pigerne havde komplimenteret hendes nye bluse, hvilket i første omgang havde gjort Sandra glad. Men så kom tankerne. Var det fordi hun havde virket interesseret? Var hun interesseret? Så hendes bluse lesbisk ud? Ville hun gerne se lesbisk ud?.



Sandra havde, siden hun var lille, haft en tendens til at tænke rigtig meget over ting. På et tidspunkt grublede hun meget over, om hun nu var rigtig glad, og om hvordan man kunne vide, at man var glad. Nu var det noget andet, der fyldte Sandras grublerier. Sandra havde ikke noget imod homoseksuelle mennesker, men hun havde det alligevel svært ved at forestille sig sit eget liv som lesbisk. Hun syntes også, det var svært at vide, hvordan det føltes at være det ene eller det andet, eller begge for den sags skyld, og derfor fyldte det mere og mere i hendes hoved. Dette medførte også, at hun blev meget opmærksom på sine kropslige reaktioner, hver gang hun var sammen med pigerne fra hendes klasse. Nogen gange så meget, at hun ikke kunne følge med i, hvad de snakkede om, og de påpegede også en gang imellem at Sandra ofte forsvandt væk i sin egen verden. Tankerne kørte rundt nat og dag og gjorde det svært for Sandra at sove om natten.

Hos OCD-belastede, som oplever denne type OCD, centrerer tankerne sig om, hvorvidt de i virkeligheden har en anden seksualitet, end den de hidtil har haft. Det vil sige, at hvis man er heteroseksuel vil man opleve OCD-tanker om, hvorvidt man kunne være homoseksuel. Omvendt vil man opleve OCD-tanker om heteroseksualitet, hvis man er homoseksuel. For mange med denne OCD-type er det ikke frygten for at have en bestemt seksualitet, der er belastende. Det der belaster er tvivlen om hvilken seksualitet, der er den rigtige. Dette kan føre videre til lange grublerier og andre OCD-handlinger. Behovet for at noget skal føles "helt rigtigt" er noget der går igen på tværs af OCD-typer. I dette tilfælde kan det føre til OCD-handlinger, så som at kigge på attraktive kvinder eller mænd samtidig med, at man scanner sin krop for seksuelle fornemmelser. Dette ses eksempelvis i eksemplet, hvor Sandra scanner sine kropsfornemmelser samtidig med, at hun ser på tøjmodellerne på nettet. Det kan også være et øget selv-fokus, så man kan holde øje med beviser for, at man "ligner, taler som eller klæder sig som" en homoseksuel eller heteroseksuel. En OCD-handling kan også være, at søge på nettet efter historier om personer der "sprang ud" for at se, om der er nogle ligheder med deres egen oplevelse. Derudover oplever mange med denne OCD-type et behov for at søge bekræftelse om deres seksualitet hos andre - eksempelvis ved at spørge om andres opfattelse af seksualitet og ofte spørge gentagende gange.

OCD-tanker om pædofili

Case om Søren

Søren havde som barn et meget stille temperament og var meget omsorgsfuld overfor sine omgivelser. Han var så omsorgsfuld, at han ofte sad ved sin kælekanin Ninus om aftenen og nægtede, at gå ind på sit værelse for at sove, fordi **>hvad nu hvis Ninus følte sig alene eller blev bange for mørket om natten<**. Søren var også meget hjælpsom og elskede, at hjælpe sin mor med madlavningen. Da Søren var 11 år begyndte han dog, at opleve en ubehagelig tanke om, at han kunne komme til at stikke en kniv i sin mor, når de stod og snittede grøntsager til aftensmaden. I starten prøvede han, at skubbe tanken væk, men jo mere han prøvede at skubbe den væk, jo mere kom den bare igen. Dette gjorde ham rigtig ked af det, fordi han elskede sin mor meget højt, og han blev bange for, at der skulle ske hende noget. Søren tænkte, at han måtte være et dårligt menneske, siden han kunne komme i tanke om sådanne ting, og at han hellere måtte undgå, at være i nærheden, når moren lavede mad i køkkenet.



På et tidspunkt, da Søren var 15 år, så han et indslag i fjernsynet, der handlede om seksuelle overgreb mod børn. Dette tv-indslag blev ved med at dukke op i Sørens tanker de efterfølgende dage og skabte stort ubehag. Lige som med tankerne om at komme til at stikke en kniv i sin mor, prøvede Søren, at skubbe tankerne væk, men det hjalp ikke og tankerne kom oftere og oftere. Søren begyndte at spekulere over, om han selv kunne være pædofil, og at det var derfor tankerne blev ved med at komme igen. Dette gjorde ham meget ubehageligt tilpas og med tiden begyndte han at undgå indslag i fjernsynet, der omhandlede pædofili eller noget, der kunne minde ham om det. Han begyndte også, at undgå situationer, hvor børn var til stede eller hvor der var risiko for, at børn kunne være der. Han var meget bange for, at kunne komme til at forgrube sig seksuelt på et barn uden at kunne huske det bagefter. Hvis han alligevel endte med at være i en situation, hvor der var børn til stede, kunne han bagefter bruge meget lang tid på, at tænke over om han nu kom til, at gøre noget seksuelt krænkende overfor de børn, der var til stede. Dette grublede han over i flere timer, hvor han analyserede situationen fra start til slut, igen og igen. Til familiefester, hvor han ikke kunne undgå børn, sørgede han for ikke, at være i nærheden af børnene, så han var sikker på ikke at komme til at gøre noget. Søren fortæller ikke nogen om, at han er plaget af disse tanker og er meget bange for, at nogen skal opdage, at han har det sådan.

En del år senere bliver Søren gift og venter sit første barn. Her begynder OCD'en at fylde meget og han vælger at søge hjælp hos en psykolog, som han deler sine tanker med.

Pædofili er et stærkt tabuiseret og skamfuldt emne og det kan derfor være særligt plagsomt at have denne slags OCD-tanker. Mange OCD-belastede, med denne type tanker, er bange for, at de er pædofile og at OCD-tankerne dermed betyder noget for, hvem de er. Tværtimod repræsenterer seksuelle OCD-tanker det modsatte af hvad den OCD-belastede finder lystfuldt. Men fordi tankerne er så ubehagelige og tilbagevendende, fejlfortolkes de som værende betydningsfulde. Mange skammer sig over, at have tanker som disse og deler det derfor sjældent med nogen. I virkeligheden oplever de fleste mennesker, at have ufrivillige og ubehagelige tanker af seksuel karakter en gang imellem. Eksempler på OCD-tanker om pædofili kan være tanker om hvorvidt man er pædofil og om man kunne finde på at reagere på OCD-tanker om at forgrube sig på børn. Som følge af disse ses der ofte OCD-handlinger i form af undgåelse af bestemte situationer eller mentale handlinger, hvor en bestemt situation gennemanalyseres igen og igen, som det i casen.

Seksuelle OCD-tanker – et tredje eksempel

Case om Karsten

Karsten fik som lille at vide, at han havde OCD. Han forstod ikke rigtig hvad det var, men hans mor havde forklaret ham, at det var fordi han vaskede hænder hele tiden, var oppe hele natten for at tjekke om vinduer og døre var låste eller for at tælle sit legetøj. Der skulle stå 5 stykker legetøj på hver hylde på reolen, ellers fik Karsten forfærdelige tanker om, at hans familie ville komme til skade - og så ville det jo være hans skyld. Psykologen, der havde fortalt at han havde OCD, fortalte også at tanker ikke var farlige og selv om de kunne være ubehagelige, havde de ikke noget at gøre med ting der skete i virkeligheden. Det kunne Karsten godt forstå, men når tankerne kom, var de så ubehagelige, at han ikke kunne ignorere dem.

Da Karsten blev 18 år fyldte OCD'en kun meget lidt i hans liv. Derfor valgte han at flytte hjemme fra. Han ville gerne prøve at stå på egne ben. Det der med at flytte til et helt nyt sted var dog stressende, og da Karsten skulle til at stille alle hans ting på plads, poppede den ene ubehagelige tanke op efter den anden. Tingene skulle stå "helt rigtigt" ellers ville der ske noget forfærdeligt. Han havde svært ved at ryste fornemmelsen af sig, men han fik pakket ud og hverdagen begyndte. Efter lidt tid begyndte Karsten at føle sig ensom. Derfor købte han en hund, som kom til at blive hans bedste ven. Hunden kaldte han Freja. Freja gjorde hverdagen nemmere. Men det var her OCD'en sneg sig ind i billedet igen. Karsten havde for første gang mødt en pige som han var glad for, men det havde også åbnet op for en masse grublerier om hans seksualitet. Var



han i virkeligheden til fyre? Tanken gjorde ham bange, for han holdt jo af en pige og det ville han så nødtigt ødelægge. En dag opstod en meget forstyrrende tanke. Hvad nu hvis han blev tiltrukket af dyr? Karsten blev helt dårlig ved tanken, men den måtte jo betyde noget, siden den blev ved med at dukke op. Han begyndte at frygte at komme til at reagere på nogle af disse tanker og måske komme til at skade Freja. Han var knust den dag, han måtte aflevere Freja hos hans forældre. Han løj og sagde, at det var fordi han ikke længere havde tid til at passe hende. Efterhånden fyldte tankerne så meget, at han blev nødt til at blive hjemme hele dagen. Tanken om at støde ind i nogen, der luftede deres hund gjorde ham bange. Han følte ikke, at han kunne styre sine tanker og han var overbevist om, at han ville kunne finde på at reagere på tankerne. En dag da hans mor kom på besøg og kunne se at Karsten havde det dårligt, valgte han at fortælle hende om tankerne.

Ovenstående case er endnu et eksempel på, hvordan OCD-tanker kan dreje sig om seksualitet. Casen illustrerer også, hvordan OCD-typer kan forskydes med tiden. Generelt ses det, at OCD-tanker griber fat i de ting, der betyder noget for den OCD-belastede. Karsten får tanker om, at der vil ske hans familie noget, fordi de betyder meget for ham. Efter han møder en pige, som han bliver glad for, begynder grublerierne om seksualitet, fordi hun betyder noget for ham. Og til sidst plages han af tanker om hvorvidt han tiltrækkes seksuelt af dyr og derfor kunne komme til at skade Freja – fordi Freja betyder meget for ham. I dette eksempel ses undgåelse som en central OCD-handling, da ubehaget ved tankerne gør, at Karsten begynder at undgå hunde fuldstændigt og derfor ser sig nødsaget til at blive i hjemmet. Mange mennesker vil opleve tanker lige som Karstens og vil opleve dem som ubehagelige, men *ubetydelige*. I denne case ses grublerier også som en OCD-handling. Det at gruble er en handling, der er rettet imod at reducere ubehaget ved tvivlen.

Afrunding

Dette var tre eksempler på, når OCD-tanker centrerer sig omkring seksualitet. Som det også nævnes i første del af artiklen, oplever mange OCD-belastede flere forskellige OCD-typer på samme tid. Det er også meget forskelligt fra person til person, hvordan OCD'en udvikler sig. I de fleste tilfælde er det svært at finde én bestemt grund til, at OCD'en opstod. Som illustreret i sidste case med Karsten, kan OCD-typer også forskyde sig, så man går fra at være udfordret af én OCD-type, til at være udfordret af en anden.

Anvendte billeder er modelfotos