

OCCD



- HOS
UNGE

Jens Henrik Thomsen

Indledning

Af gode grunde ved jeg ikke, hvad der har fået dig til at drible forbi det her hæfte. Jeg gætter dog på, at du er nysgerrig på det, læger og psykologer kalder OCD. Det betyder ikke så meget, om du er ung eller voksen – alle kan blive klogere på OCD ved at læse hæftet – men det er først og fremmest skrevet til dig, der er ung.

Lad mig for en god ordens skyld kort forklare, hvad OCD er. OCD står for Obsessiv-Compulsiv Disorder. Det betyder, at du har vildt ubehagelige tanker, der bliver ved med at trænge sig på – vi kalder dem tvangstanke. Når tankerne buldrer og brager i hovedet, vil du gøre meget for at undgå de ubehagelige følelser, der følger i røven på tankerne. Det du gør, kalder vi for tvangshandlinger, fordi du føler dig tvunget til at gøre det, som har vist sig at dæmpe tankerne og de ubehagelige følelser. Jeg vil nævne et enkelt eksempel for dig her – du finder mange flere eksempler på OCD-tanker og handlinger i hæftet.

Tankerne kan handle om, at du bliver smittet med bakterier og bliver alvorligt syg eller ligefrem dør, når du rører på steder, andre har rørt ved. Og de tanker dukker hele tiden op og er vildt ubehagelige, fordi du bliver bekymret og måske angst. Så du prøver at undgå at røre steder, andre har rørt ved, og hvis du kommer til at røre ved de steder, bruger du lang tid på at vaske hænder – og hvad du ellers har rørt med. Du bliver ved med at vaske hænder indtil dit hoved og krop er rolige igen – også selvom dine hænder tager skade af alt det vaskeri. Ja, det var bare et enkelt eksempel.

Undervejs møder du blandt andre Frederik og Clara, der begge har OCD. Deres historier viser, hvordan OCD opstår, og hvordan du kommer af med den igen med den behandlingsform, psykologer kalder metakognitiv terapi. Vi skal også hilse på en lyserød elefant og verdens lykkeligste menneske – så er du advaret.

Du skal også lige vide, at de fire kapitler er lettere omskrevet blogindlæg fra min hjemmeside, så der er lidt gentagelser fra kapitel til kapitel – men det er altså i småtingsafdelingen.

Det var det. Og så tror jeg, vi er klar til at lette og gå ombord i OCD. God fornøjelse ... 😊

De bedste hilsner

Jens Henrik Thomsen, psykolog

Indhold

- ❖ Jeg boller min bedstmor – OCD-tanker er helt normale
- ❖ 11 gode fif, når du har OCD
- ❖ 7-9-13 og banke under bordet – magisk tænkning er ikke kun for børn og unge med OCD
- ❖ Hvad har accept af tanker og en lettere forvirret lyserød elefant med metakognitiv terapi at gøre
- ❖ Et par afsluttende bemærkninger



Jeg boller min bedstemor – OCD-tanker er helt normale

OCD-tanker er meget normale. De ender som tvangstanker, når du er bange for dem og prøver at komme af med dem igen. Så hænger de først for alvor fast

Jeg boller min bedstemor. Og stikker en kniv i ryggen på min far. Slagkraftige ord fra en gut på tolv år, der får alles kæber til forbavset at falde tungt til jorden med et ordentligt klunk. Hvor kom det lige fra, tænker vi, mens vi nøje studerer knægten. Jo, den er god nok – han ser helt normal ud.

Eller hvad med Frederik på atten og hans tanker – jeg spytter på alle gamle mennesker, jeg møder. Er han bare en lille uopdragen møgunge uden respekt for de ældre? Og han ledsages af Fie, der er bange for, at hun en skønne dag sætter tænderne i en nybagt hundelort.

Nej, det er ikke unge mennesker besat af ondsindede eller vanvittige kræfter men unge med OCD, der hjemses af tilbagevendende og ubehagelige tvangstanker.

Selv om vi ved, at de unge har OCD, kunne nogen måske blive fristet til at tænke, at tankerne er vanvittige, tossede og uden fornuft. Men, men, men – sådan nogen tanker er slet ikke så mærkelige.

***OCD-tanker er slet ikke så mærkelige,
som man skulle tro...***

Hvad er normalt?

Forskere har undersøgt, hvad mænd og kvinder uden OCD og andre psykiske problemer tænker. Altså helt normale mennesker. En lille vigtig finte ved undersøgelserne var, at deltagerne kunne svare anonymt – altså uden, at nogen vidste, hvad den enkelte mand eller kvinde havde svaret. Godt for det. Jeg er nemlig sikker på, at mange vil reagere med opskræmte øjne og bævende mund, hvis deres gode nabo går rundt og fortæller, at han har tanker om at sprænge rådhuset i stumper og stykker og voldtage naboens schæferhund. Hvis du tænkt sådan, vil du så ikke hellere holde din mund end at blive spærret inde, fordi nogle tænkte, at du var skør og vanvittig? Og det gør folk så, hvis de ikke kan være anonyme – holder mund med deres tanker. Men lad os se hvad forskerne fandt ud af.

59 procent af mændene havde tanker om at sige noget uvenligt og bølgeagtigt til en fremmed uden at være blevet provokeret. For kvinderne var det halvdelen. Noget bølgeagtigt kunne for eksempel være: "Hey, dit store fede læs lort – du ligner røven på en elefant".

54 procent af mændene og 46 procent af kvinderne havde tanker om at køre dyr eller mennesker over med deres bil – med vilje.

Og når vi er ved voldelig adfærd, blev næsten halvdelen af mændene hvirvlet ind i tanker om at sparke, skubbe eller på anden måde skade fremmede uden at være blevet provokeret. Kun 18 procent af kvinderne afslørede sådan nogle tanker.

Når det kommer til de mere saftige af slagsen – tanker om at have sex med en person, man ikke ønsker at have sex med – kunne 63 procent af mændene bekræfte, at de havde sådan nogle tanker, mens 48 procent af kvinderne nikkede genkendende til disse.

Og skruer vi op for de seksuelle tabuer, så kan 52 mænd ud af 100 svare ja til, at de har haft tanker om at deltage i en seksuel handling, som de fandt direkte modbydelig, mens 43 af kvinderne havde samme tanker. Det kunne for eksempel være sex med dyr eller voldtægt.

Fordi man har tanker om modbydelig sex og vold, betyder det ikke, at man har lyst til at have modbydelig sex eller være voldelig – hverken med eller uden OCD...

Ingen mystik ved OCD-tanker

Så der er altså ikke noget sygt eller mystisk ved OCD-tanker. Med fare for at blive stemplet som skingrende skør kan jeg fortælle, at jeg engang ved et besøg i ZOO blev ramt af den tanke, at det kunne være interessant at se, hvad der skete, hvis jeg kastede et af de mange nysgerrige børn, der stod og kiggede, over hegnet og ind til tigrene. Eller dengang jeg i radioen hørte om et konemord og umiddelbart efter så et glimt af mig selv indsmurt i blod og med en økse i hånden, mens min kones hoved og krop lå i hver sin ende af huset.

Betyder tankerne, at jeg er klar til at blive indlagt på et sindssyghospital? Overhovedet ikke. Det er sådan vores hjerne fungerer. Udenfor vores kontrol reagerer hjernen på de indtryk, den modtager og sætter gang i film, der løber over vores indre mentale biograf. Det svarer til vores associationer – altså når jeg ser en ko, tænker jeg på mælk. Eller en smuk solnedgang, der minder mig om en ferie sydpå.

Jeg kunne aldrig finde på at kaste et barn ind til tigrene eller slå min dejlige kone ihjel. Men jeg kan ikke forhindre, at tankerne opstår, når jeg læser, at en mand er blevet bidt til døde efter at have hoppet over hegnet ind til tigrene, og jeg under et besøg i ZOO står foran tigerburet og ser en masse nysgerrige børn. Medmindre jeg har besluttet mig for, at jeg ikke vil tænke sådan, så kan jeg ikke forhindre tankerne at opstå. Og sjovt nok er jeg nødt til at tænke tankerne, for at forhindre dem i at opstå. Ja, det bliver lidt kringlet, men pointen er bare, at det er umuligt at forhindre, at bekymrende tanker vækkes til live. Sådan fungerer den menneskelige hjerne nemlig.

Min nysgerrighed bliver vækket. Den bliver draget af det voldsomme og forbudte – vold, ulykker og sex. Ligesom når der sker trafikulykker – så er der vist ingen, der kan se sig fri for at være nysgerrig og kigge med. Det er helt naturligt.

Når det kommer til mine tanker om børnene og tigrene hvirvler voldsomme og forbudte tanker rundt i hovedet på mig. Jeg bliver optaget af, hvordan det mon ville se ud, hvis en tiger flåede et lille barn til døde. Jeg ser for mig, hvordan blod piskes rundt og børn og voksne forstenes af chok, mens andre skriger og løber hysterisk rundt. Og filmen fortsætter. Jeg ser det stakkels forældrepar og mig selv – udstødt af samfundet og min familie, der bliver stemplet for livet som pårørende til psykopaten, der kastede et barn ind til en stribet dræbermaskine. Og sådan vækker den ene tanke den næste.

Vores nysgerrig væsen bliver helt naturligt draget af det voldsomme og forbudte...

Et øjeblik efter kalder min kone på mig og spørger, hvilken is jeg skal have. En Kung Fu er fint. Og sammen fortsætter vi rundt i ZOO. Og hvis ikke det er fordi, jeg bruger tigerhistorien i behandling af børn og unge med OCD – som eksempel på hvordan vi alle tænker voldsomme tanker – så var der ingen, der nogensinde ville få nys om, hvilket blodigt drama der udspillede sig den dag i ZOO – inde i mit hoved. Og det er naturligt, at vi alle går og gemmer på forbudte tanker.

I øvrigt gik der ikke mere end et par minutter den dag, og så var tankerne placeret i glemslens rige. Det var jo kun tanker, så jeg lod dem bare være.

Derfor havner man i OCD-fælden

Forestil dig Frederik fra indledningen – ham med spyttetanker. Vi leger, at han får den samme tigertanke. I modsætning til mig bliver han bange for den – og kan ikke lade den være. Han mener, at det at tænke tanken, er det samme som at have lyst til at udføre

den. Det viser, hvilken forfærdelig person han er – en pervers voldspsykopat, der ofrer uskyldige børn til den visse død i tænderne på et dræberdyr. Og når man som Frederik er 130 procent sikker på, at det er sådan, det er, så bliver man skrækslagen og frygter for, hvad man kan finde på at gøre. Og derfor undgår han efterfølgende ZOO og tigre i film og bøger, ligesom han prøver at få tankerne ud af hovedet – de er jo farlige. Men jo mere han undertrykker dem og prøver at få dem ud af hovedet, desto mere trænger de sig på. Så inden Frederik når at se sig om, er han trådt direkte ned i OCD-fælden.

Vores ubehagelige tanker, bliver først et problem, når vi bliver bange for dem og prøver at komme af med dem...

Så tanker, der kan ende som OCD, har vi alle. Det er, hvordan man forstår dem, der skubber de unge i armene på OCDen. Derfor lærer de unge mennesker som noget af det første i behandlingen af deres OCD, at deres tanker er helt normale. Jeg har dem – og deres forældre, lærere, klassekammerater og venner har dem. Der er bare ingen, der taler om dem. Det er pinligt, og vi er bange for at blive stemplet som skøre – eller det der er værre.

11 gode fif, når du har OCD

Med udgangspunkt i Claras OCD får du her indsigt i OCD og en række gode råd til, hvordan du kan tackle den

Hun når lige at tænke "FUCK", inden angsten brutalt skyller gennem kroppen. Det er de sædvanlige tanker om død, der udløser den velkendte flodbølge af rædsel. Hvem skal nu dø? Et menneske hun aldrig har mødt? En nær ven eller værre endnu – hendes forældre eller søskende? 15-årig Clara ved ikke, hvem der står for tur, og det er også lige meget – nogen vil dø. Det er hun sikker på. Hendes samvittighed byder hende at forhindre, at det sker. Heldigvis kan bønnen ophæve den dødbringende forbandelse; Kæreste Gud – det var en fejl. Jeg beder dig at skåne dette menneske og tilgive mig, at jeg tænkte på døden – amen. Desperat gentager hun bønnen inde i hovedet – og bliver ved, indtil roen endelig indfinder sig i den skælvende krop. Først da er hun sikker på, at nogen undgår døden. Indtil hun igen kommer til at tænke på død.

Clara har OCD. Når hun tænker på død, vil et uskyldigt menneske på kloden lide en pinefuld død. Kun Clara kan forhindre katastrofen. Gør hun ikke det, vil den sorteste samvittighed plage hende resten af dagene på denne jord: Hvorfor forhindrede du det ikke? Du kunne som den eneste have forhindret ulykken. Du er et ondt menneske – en afstumpet psykopat. Sådan hvirvler tankerne rundt i hovedet på hende. Derfor gør hun alt, hvad hun kan for at undgå tanker om død – og det er ikke let.

De 11 gode fif tager udgangspunkt i Clara – som i øvrigt er opfundet til lejligheden. Da OCD kan se ud på mange forskellige måder, skal vi have tilføjet et par ekstra symptomer til Claras OCD-palet.

OCD kan se ud på mange, mange forskellige måder...

Udover den magiske tænkning – at hun både kan være årsag til og redde mennesker rundt omkring på Jorden fra at dø – vasker hun også hænder i en grad, så de stakkels eksemramte poter ligner en 90-åriges rynkede labber. Hun frygter for alverdens baciller og prøver ihærdigt at undgå kontakten med bæsterne ved at bruge albuerne til at åbne døre med og de ærmeovertrukket hænder til at gribe, dreje og trykke med. Endeligt hjemses hun ofte af aggressive voldstanke, der beordrer hende til at jage knive i ryggen på sine forældre og lillebror. Derfor undgår hun knive, sakse og andre spidse genstande, ligesom familien har gemt alt bestik af vejen.

Nej, det er ikke let at være Clara. Men lad os se hvordan hun lærer at forstå sin OCD – og kommer af med den igen.

- 1.** Med Claras tanker kan det ikke undgås, at hun - og mange andre unge med OCD - oplever, at de er blevet modbydelige voldspsykopater underlagt en højere magts kontrol. Derfor gælder det først og fremmest om at undersøge, hvad tanker er for størrelser – og få normaliseret dem. Så hvad ved vi om tanker Clara? Vi ved, at den menneskelige hjerne er universets enerådende hersker, når det gælder produktionen af tanker. Hjernen står aldrig stille – man skulle næsten tro, den arbejdede på akkord – altså jo flere tanker, desto flere penge tjener den - sådan som den hvert sekund spytter tanker ud i overflod. Omkring 70.000 om dagen bliver det til – og rundt regnet 80 procent af dem er negative og bekymrende. Hjernen er nemlig skabt til at passe på os. Derfor bruger den mange kræfter på at fortælle os, hvad vi skal være på vagt og bekymret for. Med andre ord – det er helt normalt at bekymre sig og have negative tanker. Uden dem var vi for længst uddødet som art. Det skal Clara vide.

2. Hvor kommer de uhyrlige tanker om død og knivstikkeri så fra? Hvad det angår, har Clara brug for at vide, at hjernen skaber tankerne ud af tidligere minder, og hendes oplevelse her og nu. I normaliseringens hellige navn plejer jeg at fortælle om egne oplevelser med grupbevækkende tanker. Mit yndlingseksempel er historien om tigrene og børnehavebørnene. På en tur i ZOO med min hustru og foran tigerburet kom jeg til at tænke – hvad nu hvis jeg kastede et af børnene - der nysgerrigt stod og beundrede de store elegante kattedyr - ind til rovdyrene? Hvad ville der ske ved det? Min hjerne fodrede mig med rædselsvækkende billeder af et sandt blodbad. Folk ville gå totalt amok i en blanding af hysterisk chok og væmmelse. Og jeg ville blive buret inde resten af mine dage. MEN – det eneste drama der fandt sted den dag i ZOO, var det, der udspillede sig inde i mit hoved. Og da min kone spurgte, om jeg ville have en is, forsvandt tanken som dug for solen. Jeg ender min fortælling med at understrege, at tanken opstod, fordi jeg en uge forinden havde læst, hvordan en ung mand var hoppet over hegnet ind til tigrene i en udenlandsk ZOO, for derefter at blive flået til døde. Jeg kan også finde på at fortælle om en dag i køkkenet, hvor jeg stod med en nysleben kniv i hånden – så skarp, at den kunne kløve et hår – mens min kone stod ved siden af. Tænk nu hvis jeg stak kniven i ryggen på hende.

Alle tanker opstår som følge af vores minder, og hvad vi oplever lige nu – og du undgår ikke, at de popper op...

I mit hoved udspillede sig herefter et voldsorgie af blod og afskårne lemmer. Hvad ville resten af familien sige – og hvad med venner og kolleger? Igen skulle jeg sidde og rådne op i et fængsel. Og igen – ville jeg forklare Clara – er tanken udtryk for, hvad hjernen tidligere har mødt i aviser, bøger, film og så videre kombineret med situationen lige nu – lige der i køkkenet. Eksemplerne viser, at det er normalt, at vi tænker den slags voldsomme tanker. Da Clara ikke skal tro, at det er mig, der er rablende skør, hiver jeg som regel en liste frem med uhyrlige men normale tanker, som mennesker uden OCD tænker. Den kan du se gennemgået i afsnittet: "Jeg boller min bedstemor – OCD-tanker er helt normale", hvor jeg ser på forskellen på mennesker med og uden OCD. Dine forældre kan sikkert også fortælle – hvis de tør – om deres skøre og mærkelige tanker. Så kan du høre, at du ikke er alene om at have de her tanker.

3. Clara skal også vide, at tankerne om, at hun er årsag til og kan redde et ukendt menneske fra at dø ved at fremsige en bøn, kalder vi magiske tanker – og bønnen en tvangshandling. Her kan jeg finde på at lave en lille øvelse med forældrene –

som stort set altid deltager i samtalerne. Øvelsen går ud på, at forældrene på et stykke papir skriver, at de ønsker, at et nærtstående menneske – det kunne være Clara – skal dø i en voldsom ulykke dagen efter. Afslutningsvis underskriver de med navn og dato. Nogle forældre kan let skrive det, mens andre ikke vil. Fælles for de fleste er, at de oplever en del ubehag ved alene tanken om ulykken. Med deres fornuft ved de, at der ingen sammenhæng er mellem skriveriet og verden udenfor lokalet, men tænk nu hvis det skete alligevel – at datteren eller sønnen omkom i en ulykke dagen efter. Så ville det være oplagt at tro, at det var deres ønske, der var skyld i det. Uha da. Den efterfølgende snak med forældrene kan altså afsløre, at de også har magiske tanker. Og hvis de skrev uden problemer, kan det føre til snakken om forskellene på folk med og uden OCD. Den vender jeg tilbage til om et øjeblik. For yderligere at normalisere de magiske tanker kan jeg nævne 7-9-13 og bank under bordet, der jo er et magisk værn imod bekymrende begivenheder. Andre og mere uskyldige eksempler på magisk tænkning og overtro kunne være ønsker i forbindelse med stjernesky, at undgå at gå under en stige, syv års ulykker ved et smadret spejl eller en firkløver som den store lykkebringer. Personligt bruger jeg mine egne historier om menneskeliggørelse af en dukke, der skal sidde ordentligt – ikke overdænget af puder – eller mine kære lille bil, som jeg ikke nænner at omtale i negative vendinger som for eksempel en skrotbunke. Hvis jeg gør det, undskylder jeg efterfølgende.

Vi har alle sammen magiske tanker – ALLE...

4. Så nåede vi til forskellen mellem unge med og uden OCD. Så hvad er forskellen på unge mennesker med og uden OCD – når det nu ikke er tankernes indhold? Den afgørende forskel – skal Clara vide – er, at hun bliver bange for sine tanker. I stedet for bare at betragte dem som tanker, tillægger hun dem særlige betydninger. I OCD-sprog kalder vi det fusioner, når virkelighed og tanker smelter sammen – når tankerne bliver virkeligheden. Popper tanken op – når hun har rørt ved et dørhåndtag – at hun nu har dødelige bakterier på sig, er kun en tanke. Intet andet. Overbevisningen om, at hun er årsag til den visse død for et ukendt menneske på kloden, når hun tænker på død, er også bare en tanke. Ligesom billederne af hende selv stikke en kniv i ryggen på sin far, er tanker. Ikke andet end tanker, som blot er mentale processer inde i hovedet og i sig selv ikke farlige. Det er her, unge uden OCD står af tankeræset og fortsætter med dagen, som om intet var hændt. Med fusionerne pustende i nakken er Clara til gengæld overbevist om, at tankerne er

sande – og der skal handles på dem. Hun er bange for, at tankerne betyder, at det hun tænker, vil ske. At hun vil stikke kniven dybt i hjertet på sin lillebror. Hun er heller ikke i tvivl om, at tanken er udtryk for, at hun faktisk ønsker sin lillebrors død. Hvorfor skulle hun ellers tænke det? Og endnu et eksempel – tankerne siger noget om, hvad hun er for en person. Alle disse fusioner gør hende forståeligt nok hunderød for tankerne. Derfor er det så vigtigt at få normaliseret dem.

5. Clara kan lave forskellige øvelser, der viser, at tanker ikke har den betydning og magt, hun tror, de har. Vi beder hende tænke på, at hun vinder en million i Lotto på lørdag. Hvor stor er sandsynligheden for, at det sker? Vi kan også bede hende kigge ud ad vinduet og med tankens kraft få en cyklist til at vælte eller en fodgænger til at snuble. Vi kan tage en lineal og bede hende tænke på, at hun skal slå sin far rigtigt hårdt med linealen. Eller stikke ham med en nål – når hun føler sig mere sikker på, at tanker kun er tanker – intet andet. Vælter cyklisten? Snubler fodgængereren? Hvad med hende selv – slår hun sin far med linealen eller stikker ham med nålen? Min erfaring er, at det ikke sker. De små øvelser viser, at tanker ikke fører til handlinger. De viser, at der mellem tanker og handlinger er en fri vilje, hvor Clara selv bestemmer, om hun vil handle på tanken eller bare lade den være.

Kan du vinde en millio i lotto eller få cyklister til at vælte alene med tankens kraft...

6. Clara ville til at begynde med allerhelst af med alle de ubehagelige tanker. Det kan desværre ikke lade sig gøre – hvad der popper op i vores hoveder, er vi ikke herrer over. Og prøve at undgå dem, undertrykke dem eller forsøge at tænke positive tanker, gør det bare værre. Det viser øvelsen med den lyserøde elefant. Den går ud på, at Clara skal tænke på sin egen version af en lyserød elefant. Når først hun har fat i den lyserøde elefant, må hun efterfølgende ikke tænke på den. Øvelsen viser ofte, at det kræver mange hjernekræfter at holde elefanten væk fra bevidstheden, ligesom den har det med at trænge sig mere på og fylde mere. Bagefter kan Clara lave endnu en øvelse med den lyserøde elefant, men til forskel fra første gang, må den nu godt være der. Det eneste Clara skal, er at observere, hvad der sker med elefanten. Og alt er tilladt – hun skal bare kigge på og lade den passe sig selv. Det skal hun også, hvis der dukker andre tanker eller følelser op. Det samme skal hun øve sig i at gøre med sine OCD-tanker. Bare lade dem være. Øvelsen med den lyserøde elefant bliver uddybet i afsnittet: Hvad har accept og en lettere forvirret lyserød elefant med metakognitiv terapi at gøre.

- 7.** Vi kan bruge billedet af badebolden som eksempel på, hvad der sker, når vi forsøger at undgå og undertrykke uønskede tanker. Hvad sker der, når vi forsøger at holde en badebold under vand? Ja, det afhænger af størrelsen, men du kan være sikker på, at du skal bruge kræfter på at holde den under vandet. Du kan ikke rigtig foretage dig andet, så længe dit fokus er på badebolden. Når du så slipper bolden, farer den op ad vandet med god fart. Sådan er det også med tankerne. Hvis Clara til gengæld lader bolden ligge på vandoverfladen, kan det være, at den bliver liggende. Det kan også være, at den langsomt flyder væk og forsvinder. Men uanset, hvad der sker med den, så gør den ikke rigtig nogen fortræd ved bare at ligge der på vandet. Clara kan så bruge tiden på andre sjove ting i stedet for at holde badebolden under vand.

Ubehagelige tanker, du prøver at komme af med, er som en badebold, du forsøger at holde under vandet – når du slipper den, farer den op i hovedet på dig igen...

- 8.** Jeg forklarer også Clara, at vi som bekendt ikke kan forhindre tankerne i at poppe op i vores hoveder. Til gengæld bestemmer vi selv, hvilken betydning de skal have, og hvad vi gør med dem, når de er der. Ved hjælp af forskellige metaforer – eller billeder - viser jeg Clara, hvordan det her med tanker fungerer. Tanker er som toge, der hele tiden ankommer til stationen og kører videre igen. Clara er ikke herre over, hvilke toge der kommer, men hun bestemmer selv, om hun vil stige på – og dermed tænke videre over en tanke – eller bare lader toget køre videre. Hun kan også stige på og hoppe af på næste station i stedet for at køre med hele vejen til endestationen, hvor den står på OCD. Tanker er også som myggestik – jo mere Clara kradser i det, desto værre bliver det. Lader hun i stedet myggestikket være – og dermed tanken – heler det af sig selv og kløen forsvinder.
- 9.** Tanker er også som tyggegummi – Clara kan vælge at tygge på det, men hun kan også lade det være og lægge det under tungen eller ude i kinden. Det forsvinder tyggegummiet ikke af – hun kan stadig mærke og smage det – men hun kan sagtens snakke videre. Sådan er det også med tanker – hun kan lade dem være, og det forsvinder de ikke nødvendigvis af, men hun kan sagtens fortsætte med det hun var i gang med, selvom tanken ikke er væk.
- 10.** Jeg har tidligere fortalt om fusioner – den her sammensmeltning af tanker og virkelighed. Når Clara fusionerer, svarer det til, at hun sidder inde i en tankeboble og kigger igennem den og ud i verden. Tænker hun for eksempel på død, er hun slet

ikke i tvivl om, at nogen vil dø. Hun ser på virkeligheden igennem tanken. Fusionens modsætning er defusion. Ved defusion rykker Clara udenfor tankeboblen og betragter den på afstand. Ved defusion husker hun sig selv på, at det her med døden kun er en tanke – intet andet. Pointen er så, at hun efterfølgende kan lade tanken være. Der findes en lang række defusionsteknikker. Fælles for dem er, at de ikke prøver at lave tankerne om eller prøver at få tankerne til at forsvinde. De minder bare Clara om, at det kun er tanker. Clara kan minde sig selv om, at det blot er tanker, der hvirvler rundt inde i hovedet ved at sige til sig selv: "Der var lige den gode gamle kending om død" eller "Tak for den tanke om bakterier – får jeg tid, kigger jeg på den senere". Hun kan også synge sine tanker – gerne inde i hovedet. En klassisk melodi er Happy birthday.

Med defusionsteknikker, minder du dig selv om, at OCD-tanker bare er tanker – intet andet...

- 11.** Når Clara har styr på, at tanker kun er tanker og kan lade dem være, kan hun øve sig i at udsætte sig for tankerne og efterfølgende undlade at lave sine tvangshandlinger. Tvangshandlingerne i hendes tilfælde kunne være vaskning af hænderne og bønnen, der skal forhindre, at nogen dør. Hun kan altså øve sig i at røre ved et dørhåndtag, lade tankerne være – og det kropslige ubehag, der opstår i forbindelse med berøringen – og undlade at vaske hænderne.

7-9-13 og banke under bordet – magisk tænkning er ikke kun for unge med OCD

Metakognitive overbevisninger skaber magiske tanker hos børn og voksne. En lille øvelse viser, hvor meget de metakognitive overbevisninger betyder for os

Jeg kan næsten ikke modstå trangen til at banke under det forbandede bord. Ikke forbandet i den forstand at en eller anden djævelskab ved hjælp af en mystisk næsten-umulig-at-udtale trylleformular har hidkaldt mørke kræfter og besat det ellers uskyldige stykke møbel med en magisk og så voldsom kraft, at den får vulkanske udbrud til at ligne

babygylp. Slet ikke. Det "forbandede" henviser bare til min irritation over, at jeg ligger under for den slags tossede forestillinger om tankers og udtalelsers magiske kræfter i en grad, så jeg prøver at undgå katastrofer ved at tælle 7-9-13 og samtidig banke under bordet.

Trangen til at banke opstår, efter jeg har fortalt min ene søn om en avisartikels gennemgang af en voldsom ulykke og i bagefter beroliger mig selv ved at bemærke, at det heldigvis aldrig er overgået mig selv eller min familie. Det sidste ord er ikke færdigformuleret, før trangen presser sig på. Jeg modstår lidt, men hvad - det tager et halvt sekund at gennemføre ritualen, og så kan ingen komme og påstå, at jeg er årsag til ulykker blandt venner og familie. Jeg har gjort, hvad jeg kunne for at forhindre katastroferne.

Med vores magiske tanker tror vi, at vi kan påvirke verden omkring os med vores tanker...lyder vildt, når man tænker over det...

Men prøv lige at forklare mig, hvordan et par bank under et møbel ledsaget af en tilfældig række tal skulle forhindre alverdens ulykker. Uforklarligt og fuldstændigt uden logik for ganske almindelige og gennemsnitligt oplyste mennesker. Men hvorfor gør vi det så? Os der gør det.

Forklaringen finder vi i vores metakognitive overbevisninger. Populært sagt er metakognitive overbevisninger vores personlige forestillinger om vores tanker og følelser. Lad os for enkelthedens skyld holde os til tankerne her. Hvis jeg nu spørger dig, om tanker er det samme som virkeligheden, kan du svare ja eller nej. Svaret afhænger af din metakognitive overbevisning. Du kan svare, at tanker er mentale processer, der finder sted i vores hjerner og kun opleves af den enkelte. Der er ingen forbindelse mellem processerne i hjernen og verden omkring os. Tanker er altså ikke det samme som virkeligheden. Så kan du tænke hvad som helst, uden at det har nogen konsekvenser. Har du tanker af dig selv, der pludseligt hopper ud foran et tog eller springer ud fra en høj bro, så er det bare din hjerne, der leger lidt med de mest uhyggelige scenarier, der kan ske, når du står og venter på toget eller går over en høj bro. At du tænker tankerne, betyder ikke, at det sker – du kan være helt rolig.

Anderledes er det, når du mener, at tanker er det samme som virkeligheden. Så er det jo skæbnsvangert at tænke den slags tanker – at hoppe ud foran toget eller ned fra en høj bro. Det betyder jo, at det vil ske. Så må du hellere undgå den slags tanker. Og det er en umulig opgave. Det ligger udenfor din kontrol at bestemme, hvilke tanker der popper op i dit hoved. Så kan du i stedet vælge toget fra eller undgå høje broer – og det gør mennesker med OCD, der sætter lighedstegn mellem tanker og virkelighed.

Så forestillingerne om tankernes betydning har konsekvenser for vores handlinger. Er du så heldig, at du ikke selv har OCD, tænker du måske, at det er mærkeligt, at nogen forestiller sig, at tanker og virkelighed skulle have noget med hinanden at gøre. Selvom du for dit indre blik ser dig selv hoppe ud foran toget eller ud fra en bro, vil du aldrig nogensinde gøre det. Absurd – tænker du måske. Men er det nu så absurd med den slags forestillinger? Hvis du har lyst, kan vi prøve at undersøge det nærmere med en lille enkelt og klassisk øvelse fra OCD-behandlingens verden.

Det er skræmmende at tro, at vores tanker kan styre os til at gøre skræmmende ting...

Øvelsen går ud på, at du på et stykke papir skriver, at du inderligt og af hele dit hjerte ønsker, at en af dine nærmeste bliver voldsomt lemlæstet i en ulykke i morgen. Det kan være hvem så helst. Sæt gerne navn på. Bagefter underskriver du med dit eget navn og dato. Så enkelt er øvelsen. Så prøv det engang. Så kan du læse videre bagefter.

Af gode grunde ved jeg ikke, hvordan du klarede opgaven, men jeg kan afsløre, at mange finder øvelsen ubehagelig. Nogle nægter simpelthen at skrive noget som helst, mens andre bare lader være med at skrive under. For tænk nu hvis der rent faktisk skete en ulykke - var det så min skyld? Og der er dem, der skriver det hele, men hurtigt river papiret i stykker – for ligesom at ophæve besværgelsen. Der er også nogle, der ikke har problemer med at udføre opgaven. De siger til sig selv, at det bare er en øvelse – og at der i øvrigt ikke er nogen sammenhæng mellem nedfældede forbandelser og virkelighedens verden.

Hvis du på nogen måde tøvede undervejs, så har dine metakognitive forestillinger spillet dig et puds. Og så nærmer vi os det absurde bankerier under bordet fra indledningen. Kan vi forhindre ulykker ved at banke under bordet? Kan vi få ulykker til at ske ved at skrive dem ned på et stykke papir? Hopper jeg ud foran toget og ned fra broen, fordi jeg tænker tanken? Alle eksempler er lige ulogiske og meningsløse. Ikke desto mindre er vi mange, der lige skal banke en gang eller to under det forbandede bord.

Vi kalder det magisk tænkning, når vi tror, vi forhindrer ting i at ske – eller får dem til at ske – alene ved tankens kraft eller ved særlige ritualer. Unge med OCD udviser det i særlig grad, når de ved hjælp af i nogle tilfælde snørklede og tidskrævende ritualer tror, at de forhindrer sygdomme og ulykker i at opstå hos andre mennesker. Men vi ligger alle under for magisk tænkning. Som bekendt banker jeg under bordet, og for nylig var jeg og min kære hustru på ferie og skulle i den forbindelse via sms oplyse mine forældre, hvornår flyttet landede, så de kunne hente os i lufthavnen. Jeg skrev i første omgang, at hvis alt gik vel, landede flyet klokken 16.25 i Kastrup. Et moderat indre pres opstod for at ændre den formulering. Jeg ville jo ikke være skyld i min egen, hustruens og 180 andres død, så som den kylling jeg var, ændrede jeg derfor teksten til, at i fald flyet ikke var forsinket, ville det lande klokken 16.25 - man vil jo nødvendigvis provokere de højere magter til at gøre noget dumt. Og det viste sig, at flyet blev forsinket. Jeg tør ikke tænke på, hvad der kunne være sket, hvis jeg havde ladet den anden formulering stå.

Hvad tror du selv om dine tanker – hvilke metakognitive forestillinger har du selv om dine tanker...

Hvad har accept af tanker og en lettere forvirret lyserød elefant med metakognitiv terapi at gøre

Accept af uvelkomne tanker, ubehagelige følelser og kropslige fornemmelser er en vigtig del af metakognitiv terapi. En lyserød elefant viser hvorfor

Så står den bare der og glør med måbende øjne – den lettere forvirret lyserøde elefant. Som om den tænker – Hey, hvad skete der lige der? Hvordan i hede hule helvede havnede jeg her? Den trisser utålmodigt rundt på stedet, mens den undersøger indersiden af mit hoved. For det er der, den befinder sig – fundet på i min egen fantasi.

Jeg er i gang med en klassisk øvelse indenfor metakognitiv terapi, der går ud på at placere en lyserød elefant i min indre mentale biograf. Der er ingen krav til elefantens udseende. Det kan sågar være teksten: "Lyserøde elefant", hvis det kniber med at indfange the Real Deal – den lyserøde elefant i fuld figur.

Da elefanten har vænnet sig til de nye omgivelser og anbragt sig solidt i mørket, får den sin anden overraskelse på bare ti sekunder. Et ukendt antal bøger, en stor sofa, et par stole, et helt gulv og et par stueplanter prøver at presse det stakkels kræ ud af mit hoved. Alt muligt flyver rasende imod det store lyserøde dyr i forsøget på at tvinge det ud af bevidstheden. Jeg gennemgår hurtigt hele familien og staver deres navne forfra og bagfra. I få sekunder forsvinder elefanten faktisk for mit indre blik. For et øjeblik efter at tonse ind fra højre. Den vil bare ikke ud – har den sat sig for. Og bliver æselstædig. Men ud skal den. Det er formålet med øvelsen – at få kræet ud af hovedet igen, når den først har indtaget de små grå.

Hvad er sværest – at undgå at tænke på elefanten eller bare at lade den være og observere, hvad der sker...

Jeg kæmper med elefanten i et halvt minuts tid. Så er den væk. Så er den tilbage. Så forsvandt den igen. Tilbage igen - og hvis ikke jeg tog meget fejl med et lille gavtyveagtigt smil om læben a la du skal ikke bestemme over mig. Medmindre jeg knokler løs med alverdens mentale krumspring og tankelege – stave navne forfra og bagfra, tælle ned med tre ad gangen fra 300, fokusere på lokalets inventar og så videre – bliver elefanten hængende som klistret harpiks i min hjerne. Så jeg taber slaget om min egen hjerne til en lyserød tyksak med lange udstående tænder - en tyksak jeg selv har skabt. Det er sgu tankevækkende.

Næste del af øvelsen. Til elefantens store overraskelse er det nu fint nok, at den bliver hængende. Min opgave er ikke længere at få den ud af hovedet. Nu skal jeg bare observere jordens største landlevende pattedyr. Uden at gøre noget som helst. Hvis elefanten fortsætter med at hænge ud i mit hoved, skal den være hjertelig velkommen til det. Bliver det en trist affære at stå der i mørket og kede sig, kan den bare lunte væk. Fint for mig. Eller hvis den er ude på spilopper og forvandler sig til en grønlyseblå klovn med røde jumboprikker – så tager vi det show med. Jeg skal bare observere – intet andet. Alt er tilladt i mit lille hårdtprøvet hoved. ALT. Bare jeg holder de mentale fingre for mig selv og lader være med at blande mig.

På mirakuløs vis lunter elefanten stille og rolig ud af mit mentale synsfelt, mens den erstattes af nogle af de tusindvis af tanker, der skal forbi min hjerne i dag. Så kigger den lige forbi et øjeblik – for ligesom at sikre sig, at det er okay, det der foregår nu. Den kan gøre lige, hvad den har lyst til. Så popper aftensmaden op – hvad skal jeg lave, og har vi, hvad der skal til i køleskabet? Køleskabet? Det trænger vist til mere end, hvad en kærlig hånd kan klare. En bulldozer måske? Hvor jeg dog bare hader at gøre køleskabet rent. Der

er jo ingen andre, der kan se, hvor meget sved og knofedt, der er lagt i arbejdet med at muge ud i det, der vil blive erklæret katastroferamt område af FN, hvis de fik nys om køleskabets tilstand. FN? Hvordan går det lige med at få nedkæmpet eller inddæmmet den der Coronavirus, hvis navn minder mig om en deodorant, jeg brugte i mine unge dage – og udviklede en forbandet kløe af? Sådan fortsætter tankerne med at tikke ind, mens jeg øver mig i at observere dem uden at blande mig. Og den lyserøde elefant, spørger du? Ja, den forlod scenen for good. Den så jeg ikke mere til. Ikke før den velmenende psykolog spurgte til min oplevelse ... med den lyserøde elefant. Så var den med et trylleslag tilbage på sin plads midt i mit hoveds buldrende mørke og ventede tålmodigt og en anelse forvirret på, hvad der nu skulle ske.

Så er det nu, vi skal have accepten af tankerne på banen

Hvorfor nu al den snak om lyserøde elefanter, der ikke må være der for i næste øjeblik gerne må være der? Det handler om det her lille men vigtige ord i metakognitiv terapi – accept. At vi bliver nødt til at acceptere vores tanker, og de følelser og kropslige fornemmelser, der loyalt følger i hælene på tankerne. For ellers går der lyserød elefant i den. Det kræver vist lige en forklaring.

Spørg dig selv – hvad gør jeg med ubehagelige tanker, negative følelser og generende kropslige fornemmelser? Hvis du gør som de fleste, der ikke har været i metakognitiv terapi, prøver du at komme af med skidt. Ud og væk skal de. De er jo dødubehagelige. Hjertet slår kolbøtter og drøner måske derudaf. En velplaceret knytnæve i maven – sådan føler jeg det, når negative tanker invaderer min bevidsthed. Uro, rysten, hovedpine, åndenød, gummiben og en udtørret mund er andre måder, kroppen reagerer på, når sjælen indtages af de uvelkomne tanker. Ikke noget at sige til, at vi med vold og magt prøver at komme af med ubehaget. Vi kan og vil ikke acceptere ubehaget.

Hvad sker der, hvis du accepterer tankerne, lader dem være og fokuserer på omgivelserne i stedet for...

Vi prøver at fortrænge, undertrykke eller tænke på noget andet. Vi forsøger at aflede os selv eller tænke positivt. Vi undgår at komme i situationer, der fremprovokerer de negative tanker. Vi går lange ture, løber eller smutter i træningscentret for at dæmpe uroen i kroppen – eller for at tænke på noget andet. Vi overvåger også vores tanker i den tro, at det får dem til at forsvinde. Som om – siger jeg bare. Siden hvornår har det hjulpet på dystre tanker, at jeg retter overvågningskikkerten imod dem? Aldrig. Prøv bare at trisse ned ad Strøget og hold særligt øje med skumle terroristlignende typer. Hvor stor er mon

chancen for, at du får øje på nogle unge fyre, der ligner bombeglade terrorister? Mange gange større end hvis du kigger efter Nike-kasketter. Så bliver du mere eller mindre tryk ved at sætte spionkikkerten for terroristøjet? Nej vel – vi bliver ikke lykkeligere af at overvåge og holde øje med negative tanker. Men det er blot én blandt mange strategier, vi benytter, når vi prøver at kæmpe os fri af eller undgå ubehagelige tanker. Måske hjælper de kortvarigt, men den lyserøde elefant – for alle strategierne svarer til at ville af med det tøsefarvede kræ - lurer i mørket, klar til at overrumple os, når vi slækker det mindste på vores strategier. Eller som en ung pige i OCD-behandling forklarede det – strategierne virker på samme måde, som når du prøver at slukke en brand med benzin.

Tankerne må godt være der – jo mere du prøver at komme af med dem, desto mere bliver de hængende...

Et andet benyttet billede af det slidsomme arbejde med at få uvelkomne tanker ud af hovedet er badebolden, du prøver at holde under vandet. Du kan ikke foretage dig andet imens, og badebolden fortsætter med at tumle urokkeligt rundt i bevidstheden. Når du endelig slipper den – ja, så farer den op i fjæset på dig. Men tænk nu, hvis du bare accepterede den og lod den passe sig selv. Måske ville den – afhængig af vind og vejr – flyde væk. Den kunne også bare ligge, hvor du slap den, hvis det var en dag, hvor vejret stod bomstille og solen stod knviskarpt i det spejlblanke vand. Ville det være et problem? Kun hvis vi gjorde det til et problem – at badebolden bare lå og passede sig selv.

Det er grundtanken i metakognitiv terapi – at vi accepterer, at tankerne er der og så bare lader dem passe sig selv. Går de så væk, spørger du? Ikke nødvendigvis med det samme, men før eller siden hanker de op i sig selv og lister stille og roligt videre. Men de må sådan set godt blive hængende, hvis det er det, de har lyst til. Så længe jeg ikke gør dem til et problem, bliver de ikke et problem. Jeg kan sagtens fortsætte dagen og fokusere på mine pligter, mens tankerne hænger ud i mit hoved.

Vi kalder det afkoblet opmærksomhed, og det svarer til myggesticket på din sommerbrune arm, der klør som bare fanden, mens du alligevel holder de kradseivrige fingre fra myggens blodtørstige udåd og fortsætter dagen, som om intet var hændt. Du accepterer den utrættelige kløen og prøver ikke at komme det til livs ved at klø i det. Som tiden går, vil det stille og roligt miste pusten, og kløen forsvinder. Det samme gælder de tanker, vi ikke overgiver os til og retter al vores dyrebare fokus imod. De forsvinder også bare ud i den blå luft, når vi accepterer dem. Vi kan ikke undgå, at de popper op - men vi bestemmer selv, om vi vil acceptere deres tilstedeværelse, eller om vi skal mobilisere vores hær af

mentale kræfter og få losset dem ud igen. En krig vi er dømt til at tabe – og så ender det i angst, depression, OCD og stress.

Konklusionen? – og opskriften på verdens lykkeligste menneske

Så hvad er det, du skal gøre, når det du har lært, preller af på de teflonbelagte tanker, de skræmmende følelser og voldsomme kropslige reaktioner? Det er her, accepten kommer dansende overmodigt ind på scenen. Den ved, at den spiller en nøglerolle i det metakognitive show. Først når vi indser, at alt det, vi prøver at undgå, bliver hængende - når vi som med det store lyserøde bæst, prøver at sparke det ud af bevidstheden - får vi fred fra tankerne.

Den lyserøde elefant skal altså prikke os venligt på skulderen og minde os om, hvad der sker, når vi forsøger at kaste tankerne over bord. De bliver hængende – og vi gør dem til problemer.

Accept er nøgleordet – kunne du uden videre acceptere alt, var du verdens lykkeligste menneske...

Lad afslutningsvis fortællingen om verdens lykkeligste menneske være en lære ud i acceptens styrke. Verdens lykkeligste menneske blev engang spurgt af en undrende mand, hvordan han dog var blevet så lykkelig, hvortil verdens lykkeligste svarede, at han accepterede alt. Uden undtagelse. ALT. Det er nok en tilstand eller mål i livet, der vil være uden for os almindelige dødeliges rækkevidde, men prøv engang at tænke over det – at du helt ind i hjertet accepterer alle facetter af livet – tab, sygdom, nederlag og fiaskoer, andres selvoptagethed, fjendtlighed og døden. Hvad er problemet, når vi ubetinget accepterer livets mest grufulde vilkår? Svært at få øje på. Svært at gøre i praksis. Men vi kan begynde med de tanker, der skubber os i armene på angst, depression, stress og OCD– acceptere dem og lade dem passe sig selv. Så letter de psykiske problemer. Det viser erfaringerne fra behandlingen.

Et par afsluttende bemærkninger

Ja, så har vi været omkring OCD og metakognitiv terapi. I metakognitiv terapi betragter vi OCD-tankernes indhold som naturligt – det er det, vores hjerner kan – lave alle mulige mærkelige, vanvittige og fantasifulde tanker. Og dem undgår vi ikke, uanset hvor meget vi prøver at undgå dem eller komme af med dem. Det bliver det bare værre af, for det viser, at vi frygter vores tanker. Det eneste, der rigtig virker på tankerne, er i første omgang at acceptere dem og dernæst bare at lade dem være og passe sig selv.

Jeg er med på, at det kan være svært, hvis du er vant til at prøve at undgå dem eller ihærdigt forsøger at komme af med dem, når de er der. Men ligesom med så meget andet her i livet, kan du med øvelse lære kunsten at lade selv de mest ubehagelige tanker være. Ved hjælp af forskellige øvelser, kan en psykolog vise dig, at du faktisk allerede mestrer kunsten at lade tanker være – så skal du bare bruge denne evne til at lade dine OCD-tanker være.

Er du nysgerrig på, hvad det er for øvelser, jeg taler om, kan du finde dem i et blogindlæg på min hjemmeside. Du skal ikke lade dig narre af, at indlægget handler om helbredsangst – det er de samme øvelser, man bruger til OCD. Indlægget finder du her: <https://jenshenrikthomsen.dk/blog/dyk-med-ned-i-den-metakognitive-vaerktoejskasse/>

Det var alt, hvad jeg havde på hjerte. Med dette hæfte har du taget det først spæde skridt til at blive OCD-fri. Hvad det næste skridt skal være, bestemmer du selv. Uanset, hvad du vælger, så pøj pøj med det ... 😊

De bedste hilsner

Jens Henrik Thomsen, psykolog