

Ältande, det "osynliga" tvånget

Olle Wadström är legitimerad psykolog och psykoterapeut samt specialiserad inom klinisk och pedagogisk psykologi. Han höll ett mycket upplysande föredrag, för deltagarna på sommarlägret i Vadstena, om tvång och speciellt om ältandet och hur man kan övervinna det med *exponering med responsprevention*.

För många som på ett eller annat sätt lider av OCD är ältandet en faktor som kan vara svår att greppa. Ältandet syns inte men är en process som hela tiden är aktiv i och med oro och tvivel. Det kan ibland ta upp hela personens tillvaro.

– Det är fel att använda tvångsbeteendet för att försöka sänka sin ångest. Man bör avstå från det och låta ångesten självdö, säger han.

Men vad är egentligen ältandet? Wadström beskriver det som en lång kedja av två olika typer av tankar. Det kan handla om skrämmande tvivel- och olusttänkar eller lugnande så kallade säkra tankar som fungerar som tröstetänkar.

Ett pingpongspel i huvudet

– Dessa två tankar (tvivel och tröst) förekommer växelvis och är ett slags ständigt pingpongspel eller inre diskussion i huvudet.

När man ältar startas en process

i hjärnan. Beteendet förstärks genom att man tänker tröstetänkar vilket leder till mera obehag i form av olusttänkar. Olusten sprider sig till fler föremål för ältandet och man blir mindre klartänt och förvirrad.

– Man stressar upp sig vilket leder till att 70 procent av blodet från frontalloben leds bort, förklarar Wadström. Det här leder till fler tröstetänkar och ett utdraget tvivel. Tvivlet uppkommer då tröstetanken inte biter på själva olusttanken och i vår iver att trycka ned ångesten får vi ännu mer olusttänkar vilket leder till att ångestnivån stiger. Hela processen kan leda till att den drabbade får ännu mer olusttänkar.

Wadström konstaterar att olusttänkarna släcks ut då man undviker att tänka tröstetänkarna. Det är inte lätt, men den utsatta måste själv ta ansvar för att han eller hon utsätter sig för "skrämmare" och de olusttänkar det ger.

Vad kan då patienten göra? Wadström beskriver olika typer av *copingmetoder* som den som ältar kan använda för att bryta det destruktiva mönstret. Det kan vara *chansa-attityden* som går ut på att avstå från tröstetänkarna och alla andra tvångsbeteenden genom att tänka att "shit happens".

Sinnesrobönen

Låt mig acceptera det jag inte kan ändra.
(Till exempel ångest, olusttänkar och tvivel)

Giv mig mod att förändra det jag kan
(genom att använda sig av olika copingmetoder)
och lär mig skilja på dem båda.

Försök gå vidare i livet genom acceptans

Acceptansattityden betyder att personen accepterar olusttanken det vill säga sin tolerans att må dåligt och på så sätt försöker gå vidare i livet. Genom att använda "Värsta tanken"-metoden avstår man från att tänka tröstetänkar och andra tvång genom att tänka något ÄNNU VÄRRE. Det kan i bästa fall ge en viss självinsikt i det absurda med ältandet.

Fatalismattityden går helt enkelt ut på att man avstår från tröstetänkar och tvång eftersom de är meningslösa. Det som händer det händer ändå. Vad är då meningen med att jag oroar mig?

Den sista metoden är att lära sig och använda sig av *Medveten närvaro*.

– Man stannar i tanken, utsätter sig för det skrämmande eller obehagliga och lever med i skeendena!

Wadström poängterar att avsikten med alla de här teknikerna är att förhindra tröstetänkarna. För honom är tvånget en egenhet och sårbarhet som kan beskrivas som en multipel fobi. Han beskriver *Sinnesrobönen* som ett verktyg för personer som ältar att se och förhoppningsvis få litet hjälp med sin fobi.

Wadström har skrivit en bok om ältandet som släpps under oktober månad. Mer information om boken finns på hemsidan www.psykologinsats.se och en recension kommer i nästa nummer.

Olle Wadström
FOTO: MARIT BJÖRKBACKA

MARIT BJÖRKBACKA

