

DRUGO POGLAVLJE

Da li vi imate opsesije i kompulzije?

NEKE OD POJAVNIH OBLIKA OKP-a

Mario je četrdesettrogodišnji finansijski savetnik, sa dve ćerke tinejdžerke, koji je upravo proslavio dvadesetogodišnjicu harmoničnog braka. On je savestan i vredan radnik, sa fakultetskom diplomom, učestvovao je u brojnim značajnim društvenim aktivnostima, omiljen je kod komšija i prijatelja i cenjen zbog svoje odlučnosti i uravnoteženog odnosa prema poslu, porodici i društvu. Uprkos svemu tome, Mariovan dan ispunjen je neželjenim mislima o nasilju i agresiji prema ljudima. Iskrsava mu misao o tome kako šutira trudnu ženu koju sreće na ulici, udara kolegu posred lica bez ikakvog razloga ili kako probada svoju ženu kuhinjskim nožem. Ove neočekivane i neželjene misli veoma su uznemirujuće za Marija jer stoje u apsolutnom neskladu sa njegovim karakterom. Mario je dobar porodičan čovek, izraženih moralnih vrednosti, ljubazan i blag prema drugim ljudima. A evo ga ipak, izmučenog nasilnim i mrskim mislima i scenama.

Kjara je dvadesetčetvorogodišnja majka četvorogodišnjeg dečaka. Ona je ponosan i brižan roditelj koji svom detetu želi da pruži sve najbolje. No, neposredno nakon rođenja deteta počele su da

joj se javljaju misli i sumnje o tome da bi joj se moglo desiti da seksualno zlostavlja svoje dete. Dok ga presvlači ili kupa, ona se pita oseća li se izazvanom u seksualnom smislu. Ova sumnja postaje toliko učestala i mučna da Kjara počinje da izbegava presvlačenje i kupanje svog sina i prepušta to mužu ili prijateljima koji im dolaze u posetu. Njeni dani ispunjeni su nemirom i strahom.

Ana je pedesetdvostrana kancelarijska službenica, odrasla u strogoj hrišćanskoj porodici. U njenom životu, vera je uvek bila značajan oslonac. Ona je predana hrišćanka i aktivna pripadnica lokalne crkve. Njena lična želja je da živi život potpuno posvećen Bogu. A ipak, već dvadeset godina, Anu progone bogohulne, bezbožne misli dok čita Bibliju, dok se moli ili dok sluša propoved. Zbog ovih strašnih nametljivih misli, više puta je išla na savetovanja i revnosno se molila za to da one prestanu da se javljaju. Sudelovala je i u egzorcizmu, uverena da je kinji sam Satana ili još gore, da su je zaposeli demoni. Ove strašne bezbožne misli i scene postale su toliko intenzivne da je Ana počela da se pita ima li ikakve nade za nju. Ona strahuje da će zbog njih gotovo sigurno biti osuđena na pakao.

Iako se tri gore pomenuta pojedinca suočavaju sa različitim neželjenim mislima, scenama ili nagonima, svi oni pate od opsesivno-kompulzivnog poremećaja. U ovom poglavlju dat je detaljan opis opsesija i kompulzija koji će vam pomoći da razlučite mogu li se vaše misli i ponašanja svrstati u njih.

ŠTA SU OPSESIJE?

Opsesije se mogu javiti u tri oblika:

- Sumnjičave misli, poput: *Šta ako...?*, *Jesam li...?*, *Da li je to...?*
- Scene – slike koje iznenada iskrsavaju u vašoj svesti
- Nagoni ili iznenadne pobude da uradite nešto

Opsesije nadiru u vaš um iznenada i uvek su neželjene, neprikladne i uznemirujuće. Jednom kad se javi, opsesija prisvaja vašu pažnju i veoma je teško da razmišljate o bilo čemu drugom. Čak i ako vam uspe da se odvojite od opsesije, to je samo trenutno olakšanje jer ona se uvek iznova javlja. Opsesije uglavnom podrazumevaju ideje ili sadržaje koji su u neskladu sa vašom ličnošću ili moralnim vrednostima, idealima i ciljevima.

Reč *opsesija* često se koristi kako bi se opisala strast, entuzijazam ili preokupacija nečim ili nekim (hobijem, slavnom ličnošću ili partnerom, poput *On je opsednut vozovima* ili *Ona je opsednuta svojim momkom*). Ovde, taj termin ne znači ni strast ni preokupaciju ni entuzijazam. Njime ovde označavamo neželjene misli u vezi sa neprijatnim temama, koje se javljaju periodično i protiv vaše volje. Kada je opsesivno razmišljanje osobe prekomerno, odnosno kada osoba provede više od sat vremena dnevno u doživljavanju opsesije ili u razmišljanju o njoj i/ili isto toliko vremena potroši na kompulzije ili neutralizacije, onda je sasvim sigurno u pitanju opsesivno-kompulzivni poremećaj.

ODURNE OPSESIIJE

Opsesije mogu imati mnogo različitih tema. Tema proučavanja ove knjige su opsesije poznate kao *odurne opsesije*. Kada kažemo *odurne* mislimo na odvratne, gnusne. Vrsta opsesija kojima se bavimo u ovoj knjizi jesu one koje u svojoj osnovi imaju nasilje, seks ili religiju.

U kategoriju opsesija sa nasilnim temama spadaju:

- Scene koje vam iskrsavaju u svesti i prikazuju vas, kako činite nešto strašno nekome koga volite (bacate svoju bebu sa terase; probadate nožem svog unuka).
- Nagoni da povredite nekog bližnjeg (nagon da gurnete bližnjeg sa mosta; nagon da izbodete bližnjeg).
- Sumnje da ste slučajno povredili nekoga (*Da li sam upravo pregazio nekoga a to nisam primetio?*, *Da li je lonac u kom sam pravila večeru bio čist pre nego što sam ga upotrebila?*).

U kategoriju opsesija sa seksualnim temama spadaju:

- Misli i scene koje predstavljaju učestvovanje u seksualnom činu koji lično smatrate odurnim (scene dodirivanja deteta na seksualan način; scene učestvovanja u seksualnom činu koji se protivi vašoj seksualnoj orijentaciji i koji vam je odbojan.)
- Nagoni da iskoristite nekoga i/ili da učestvujete u seksualnom činu koji lično smatrate odvratnim (nagon da na neprikladan način dodirnete ženu na ulici; nagon da nekome dobacite nepristojan komentar seksualne konotacije).
- Sumnje u vezi sa vašom seksualnošću, u vezi sa tim jeste li perverznejak ili osoba koja zlostavlja decu (*Da li sam se uzbudio kad sam zagrlio to dete?, Jesam li se duže zadržao na toj dečijoj TV stanici zbog toga što su u emisiji učestvovala deca?, Da li sam se seksualno uzbudio kad sam ugledao nage muškarce u svlačionici?*).

U kategoriju opsesija sa religioznim temama spadaju:

- Misli ili scene koje prikazuju vaše prisustvo bogohulnom činu i/ili vas kako izgovarate nešto što vređa Boga (scene sveštenog lica koje učestvuju u bogohulnom ili grešnom činu; misli kao što su: *Osuđen sam na Pakao.* ili: *Božiji duh me je napustio.*).
- Nagoni (nagon da opsuje Boga; nagon da izgovorite nešto bogohulno tokom crkvene ceremonije ili prilikom molitve).
- Sumnje (*Jesam li svoje želje stavio ispred Boga?, Jesam li zgrešio a zaboravio da se pokajem?, Da li mi Bog daje znak?, Šta ako se desi da moja dela i odluke donesu Božiju kaznu mojim bližnjima?, Da li sam u svojim molitvama dovoljno pohvalio Boga?*).
- Sumnje koje odražavaju prenatravanu savesnost ili ekstremnu strogost i revnost u religioznim principima (*Da li sam bio sasvim iskren kada sam rekao prijatelju to što mislim?, Da li će me možda pogrešno razumeti jer nisam tačno izneo priču?, Jesam li zaslužio spasenje?*)

U osmom i devetom poglavlju biće predstavljeno i analizirano još religioznih opsesija kao i onih sa temama nasilja.

Svaka osoba ima opsesiju jedinstvenog sadržaja, ali ipak se većina opsesija može svrstati u jednu od nekoliko tema. Rasmusen i Ajsen (1998) proučavali su sadržaje opsesija kod više od hiljadu osoba sa OKP-om. Otkrili su da su najčešće opsesije one koje se tiču zaraze i preterane sumnje u vezi sa delima i odlukama. Ipak, 31% ljudi navelo je da ima i opsesije koje sadrže nasilje ili povređivanje, 24% navelo je seksualne opsesije, a 10% religiozne ili bogohulne opsesije. Ostale vrste opsesija su one koje podrazumevaju potrebu za simetričnošću i tačnošću, opsesije u vezi sa zdravljem i u vezi sa prekomernim čuvanjem stvari.

VEŽBA FOKUSA 2.I: PREPOZNAJTE SVOJE OPSESIJE, UKOLIKO IH IMATE

Zapišite u svoju radnu svesku sve neželjene misli, scene i impulse koje prodiru u vašu svest iznova i iznova, koje interpretirate kao uznemirujuće i koje je veoma teško sprečiti ili izbeći. Trenutno ne morate brinuti jesu li navedene misli zaista opsesije ili neka druga vrsta mučnih misli. Kasnije ćete svaku od njih proceniti na osnovu njenog „opsesivnog svojstva“.

JESU LI VAŠE MISLI OPSESIJE?

Opsesije nisu jedina vrsta neželjenih ili mučnih misli sa kojima se ljudi suočavaju. Većina nas ima brige, preokupacije, sanjarenja itd., a sve su to misli koje mogu uticati na naša emotivna stanja. Kako da znamo da li je neželjena, mučna misao koja se ponavlja – opsesija, ili neka druga forma negativne misli? Ovaj deo pokriva karakteristike opsesija presudnih za njihovo definisanje. Njih možete koristiti prilikom prosuđivanja da li se mučne misli i scene koje ste naveli u vežbi fokusa 2.I mogu smatrati opsesijama ili ne.

Narednih pet važnih karakteristika opsesija preciznije su razmatrane u *Cognitive-Behavioral therapy for OCD* (Klark 2004) i zasnovane su na kriterijumima za dijagnozu OKP-a u *Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje* (Američka Psihijatrijska Asocijacija 2000):

- **Pojavljaju se same od sebe.** Opsesivne misli, scene i impulsi pojavljuju se u svesti iznenada i bez naše volje. One nisu namerne.
- **Neželjene su.** Opsesivne misli veoma iznuruju i stoga su apsolutno neželjene.
- **Podrazumevaju otpor.** Većina ljudi sa OKP-om opire se opsesijama, iz petnih žila pokušavajući da ih izbegne, spreči ili suzbije. Ljudi pokušavaju i da izađu na kraj sa opsesijama izbegavanjem situacija koje ih izazivaju ili primenjivanjem kompulzivnih rituala i neutralizacija, kao načina za ublažavanje izazvane neprijatnosti.
- **Nemoguće ih je kontrolisati.** Osobe sa OKP-om uglavnom kažu da imaju osećaj kao da su izgubile kontrolu nad opsesijama, i da im se čini da gube kontrolu nad sopstvenim umom.
- **Nisu karakteristične.** Sadržaj opsesije se gotovo uvek suprotstavlja osnovnim ljudskim vrednostima jedne osobe, njenim moralnim standardima i njenoj ličnosti – opsesija je ego-distona. Opsesija stoji u apsolutnoj opoziciji sa idejom koju imate sami o sebi, sa vašom ličnošću i sa vašim ponašanjem.