

TREĆE POGLAVLJE

Stvaranje opsesije

ZBOG ČEGA IMATE OPSESIIJE I KOMPULZIIJE?

U ovom trenutku, niko sa sigurnošću ne može da tvrdi iz kojih razloga se javlja OKP. Ipak, počinjemo da razumevamo zbog čega istrajava. To su dobre vesti, jer nam saznanje o tome zbog čega uporno istrajava daje put za njegovo prevazilaženje.

AKTIVIRAJUĆE OPSESIVNE MISLI

Prisetićete se da smo u drugom poglavlju objasnili da prosečna osoba dnevno ima četiri hiljade različitih misli, kao i da većina tih misli nastaje spontano, sa malo ili bez ikakve veze sa onim što se dešava u datom trenutku. Dalje, rekli smo da većina ljudi ima „normalne opsesije”. Ukoliko je činjenica da većina ljudi ima neželjene, nezvane misli, i ukoliko svi ljudi imaju na hiljade spontanih misli tokom dana, zbog čega onda dve ili tri vrste misli predstavljaju tako veliki problem nekim osobama?

Odgovor se krije u načinu na koji reagujete na misao: da li vas misao aktivira ili ste u stanju da je odbacite kao nevažnu? Ako vas mi-

sao aktivira, onda je verovatno doživljavate ozbiljno i pretpostavljate da ona signalizira potencijalnu nesreću, pretnju ili opasnost, čime ona postaje još važnija i značajnija. Pogledajmo sledeći primer. Lari je bio trgovac koji je zbog potreba posla često leteo avionom. Svaki put kada bi trebalo da prođe pored aerodromskog obezbeđenja, dobio bi iznenadan nagon da izgovori reč *bomba*. Naravno, da je zaista uradio tako nešto, to bi imalo ozbiljne posledice, naročito nakon pojačane osetljivosti obezbeđenja od septembra 2001. Lari je postao izraženo anksiozan kada je letenje avionom u pitanju. Na kraju, šta god da je radio, više nije mogao da izbacii reč *bomba* iz glave i jednostavno je prestao da leti avionom.

Zašto je nagon da izlane reč *bomba* Larija činio toliko anksioznim? On je postao anksiozan jer se bavio mišlju. Nakon što mu se javi data misao, on počinje da se pita hoće li ga ta misao naterati da zaista izgubi kontrolu i izlane se. Pita se i da li javljanje takve misli znači da on zapravo ima skrivenu autodestruktivnu stranu koje ranije nije bio svestan. Pretpostavlja da činjenica da ne može da kontroliše misao znači da je ona veoma značajna i važna – ili je znak upozorenja da će on odistinski izlanuti reč *bomba* ili je znak da gubi mentalnu kontrolu i samim tim kontrolu nad sopstvenim ponašanjem. Takođe ga muči misao o tome da bi na kraju zaista mogao staviti osoblje obezbeđenja u takav neprijatan položaj; budući da je on savesna osoba koja se pridržava zakona, ideja o mogućnosti izazivanja lažne uzbune veoma ga uznemirava. Do trenutka kada je potražio pomoć, Lari je već bio prilično siguran u to da bi mu se moglo desiti da izgubi kontrolu i postupi shodno misli koja se javila. Za Larija, bilo bi teško da interpretira misao na taj način a da se pritom *ne* oseti veoma anksiozno.

RAZMIŠLJANJE O MISLIMA

Misli prodiru u svest brzinom svetlosti i isto tako je i napuštaju. Svi mi neprekidno procenjujemo ono što vidimo, nezavisno od toga da li nam se to dopada ili ne dopada, da li smatramo da je lepo ili ružno, dobro ili loše, opasno ili bezbedno. Takođe, procenjujemo i naša unutrašnja iskustva. Na primer, pokušavamo da odredimo da li svrab, bol ili neka

druga telesna senzacija upućuje na neku ozbiljnu bolest (poput srčanog napada) ili je u pitanju samo problem sa varenjem. Takođe, mi stalno procenjujemo naše misli, ideje i sećanja drugim mislima, na primer: *Ovo je divna misao, Kakva glupa ideja, To je interesantna ideja, Kakva uznemiravajuća misao!, Ovo je smešno.* Odatle počinje „bavljenje mislima”. Hiljadu puta u toku dana donosimo automatske procene o tome da li je određena misao dobra ili loša, značajna ili beznačajna, opasna ili bezopasna. Što neku misao smatramo značajnijom, to smo skloniji da se njome bavimo.

VEŽBA FOKUSA 3.1: KOLIKU VAŽNOST PRIDAJETE VAŠIM MISLIMA?

U svojoj radnoj svesci napravite dve kolone. Levu kolonu označite sa „značajne nametljive misli”, a desnu kolonu sa „beznačajne nametljive misli”. Pokušajte da navedete pet do deset primera za svaku kolonu. Za podsećanje na značajne nametljive misli možete se vratiti Vežbi fokusa 2.2, jer ćete misli koje identifikujete kao opsesije uglavnom doživeti kao značajne (čak i ako jedan deo vas zna da su beznačajne). Možda ćete zaključiti da je teže prepoznati nametljive misli jer se one uglavnom vrlo brzo zaborave. Ukoliko ne možete da navedete primere za nevažne takve misli, pratite svoje misli sat vremena i potom se vratite vežbi.

Jednom kada utvrdite koje su to značajne, a koje beznačajne nametljive misli, zapišite šta je to što te misli čini značajnim ili beznačajnim. Sledi primer Eliskinih značajnih i beznačajnih nametljivih misli.

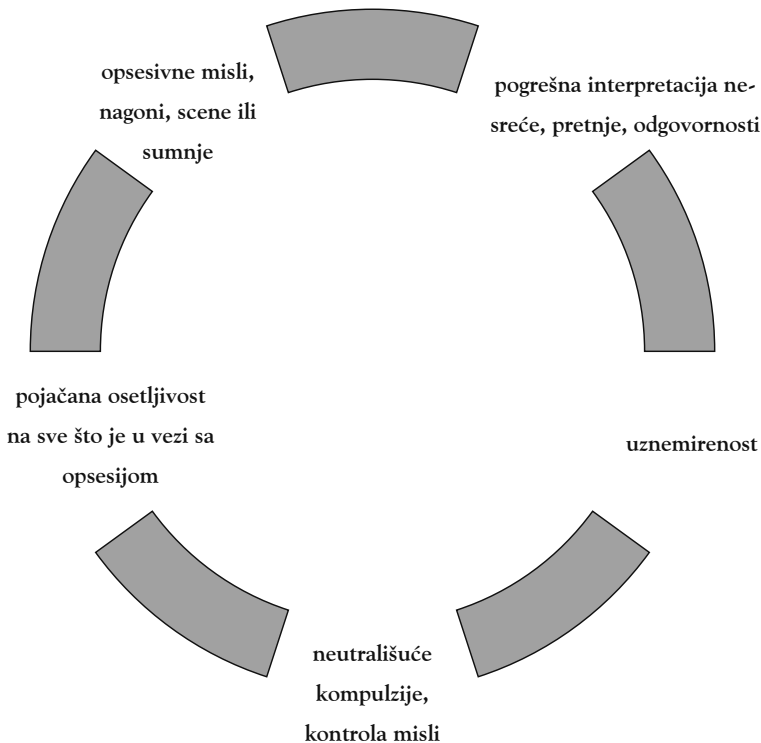
značajne nametljive misli	beznačajne nametljive misli
nagon za psovanjem tokom religioznog obreda	nagon za aktivacijom alarma za požar
<i>Jesam li počinila neoprostiv greh prema Bogu?</i>	<i>Jesam li potpisala ček?</i>
<i>Jesam li okaljala svoje religiozno poštovanje nečistom mišlju?</i>	<i>Da li je ta površina bila prljava?</i>

Ovo su primeri koji su merodavni za Elisku. Možda ćete vi neke misli iz desne kolone smatrati značajnim, no, ona ih ne smatra, stoga što je ne ugrožavaju. Ona prvu misao u levoj koloni doživljava kao preteću jer veruje da je misao o bogohulnom činu jednako grešna koliko i izvršenje takvog čina. Druga i treća misao su preteće jer veruje da osećaj sumnje koji je iskusila znači da je verovatno počinila neoprostiv greh ili da nije dobro izgovorila molitvu, pa je zato potrebno iskupljenje (u prvom slučaju) ili ponavljanje molitve (u drugom slučaju). Za Elisku, ignorisanje osećaja sumnje ravno je svesnom sagrašenju. Prisustvo ovakve misli sugerise joj da ona možda nije iskreni vernik, što je za nju poražavajuće. Prva misao navedena u desnoj koloni kod nje nije uzrokovala stres jer je bila sasvim sigurna u stepen samokontrole koji poseduje. Druga misao nije uzrokovala stres jer nije sumnjala u svoje pamćenje. Treća misao nije je uznemirila jer je ubeđena da ima snažan imuni sistem koji će odoleti virusima. Ovo je važno uočiti, jer neki ljudi sa OKP-om mnogo pažnje pridaju upravo strahu od zaraze, mogućnosti da učine nešto neprilično (kao što je povlačenje ručke za alarm) ili strahu od greške.

Eliskina procena misli navedenih u levoj koloni zasnovana je na pogrešnim informacijama o mislima i misaonom procesu (npr. da misao uzrokuje akciju ili da oslikava ličnost osobe). Njena ideja o ličnoj odgovornosti precenjena je ili ekstremna i takve slučajeve označavamo kao „netačnu procenu” ili „pogrešnu procenu”.

KOGNITIVNO-BIHEJVIOURALNI MODEL

U poslednjoj deceniji, psiholozi su dosegli novo razumevanje razloga zbog kojih opsesije postaju toliko učestale i bolne. U prvom poglavlju upoznali smo vas sa kognitivno-bihejvioralnom terapijom, odnosno terminom koji se koristi za novi model i pristup OKP-u, razvijen iz učenja doktora Račmana (1997) i Salkovskiskog (1996). Prema modelu kognitivno-bihejvioralne terapije, opsesije i kompulzije opstaju stoga što osobe primenjuju pogrešne načine procene svojih neželjenih, nezvanih misli, kao i pogrešne načine za njihovo kontrolisanje. Drugim rečima, opsesivne misli postaju problem onda kada pogrešne procene i neuspešni pokušaji kontrole misli i bola uzmu maha.



Crtež 3.1

Kao što možemo videti iz crteža 3.1, po kognitivno-bihejvioralnom pristupu, opsesija se razvija i opstaje stoga što je osoba koja je ima interpretira kao nešto što signalizira nesreću, opasnost, ili pretnju, ili nešto što nju samu čini odgovornom za potencijalnu nesreću. Teško je imati takve brige i u isto vreme biti spokojan i opušten; kada interpretirate misao na gore navedeni način, postajete uznemireni. Tada pokušavate da ublažite uznemirenost izvođenjem kompulzija, neutralizacija, izbegavanja ili strategija kontrole misli. Sve ove strategije koje se koriste da bi se izašlo na kraj sa uznemirenošću nastalom usled javljanja misli, postaju zapravo inicijalna kapisla za misao, i tako ona (misao) postaje sve intenzivnija. Vaš mozak postaje strašno uspešan u prepoznavanju svega što ima bilo kakve veze sa opsesijom. Salkovskis to poredi sa trudnom ženom, koja nakon što ostane u drugom stanju, naprasno počne da primećuje druge trudnice i bebe, kolica za bebe i slično, i to zbog toga što je sve to vrlo blisko njenom sopstvenom stanju. Hajde da detaljno razmotrimo najvažnije komponente.

Opsesivne misli

Obrazac kognitivno-bihejvioralne terapije OKP-a počiva na tvrdnji da svi ljudi imaju nametljive misli. Izgleda da misli, scene i impulsi koji se odnose na važne ciljeve i svest o sopstvenoj ličnosti, jesu oni koji će najpre pridobiti vašu pažnju. Na primer, žena koja kod sebe naročito ceni svoju finu prirodu i posvećenost drugima, biće zgranuta iznenadnim nagonom da pljune u lice osobi sa kojom razgovara, dok osobu koja ne pridaje toliku važnost obzirnom ponašanju ta misao neće jednako uznemiriti. Salkovskis (1985) smatra da opsesije potiču od trenutnih briga. Poslednja istraživanja vršena nad tom hipotezom podržavaju datu ideju; neželjene misli koje postaju opsesije uglavnom su misli koje odražavaju trenutne brige ili problem (Rowa, Purdon, Summerfeldt i Antony) i koje nisu u skladu sa vrednostima kojima pridajete najviše značaja. Na primer, Aišu je opsedala misao o tome kako gura nekog pred točkove podzemne železnice. Ona je izjavila da je slične misli imala i nekoliko godina unazad ali da im nije pridavala značaj do trenutka kad je počela da razmišlja o karijeri negovateljice, i tada je ta misao počela veoma da je uznemirava; počela je da se pita da li takve misli otkrivaju njenu nasilnu prirodu, odnosno antisocijalnu

stranu njene ličnosti, što bi značilo da je ona apsolutno nepodobna da bude negovateljica.

Pogrešna interpretacija značenja misli

Nakon što neželjena misao pridobije vašu pažnju, vi ćete se automatski upustiti u njeno procenjivanje i tumačenje. Račman (1997) tvrdi da su ljudi sa OKP-om skloni strahovitim greškama u interpretaciji značenja svojih neželjenih misli. Primer za to je čovek koji ima misao o tome kako se javno pokazuje na nepriličan način a zatim tu misao interpretira kao znak da je u opasnosti da tako nešto i uradi, budući da ima pogrešno uverenje da „misli vode ka delima”. Drugi primer je žena kod koje se javlja iznenadni nagon da ispusti svoju bebu, te stoga zaključuje da „beba nije sigurna” u njenoj blizini jer ona zapravo neguje latentnu mržnju prema svom detetu.

U poslednjih nekoliko godina, psiholozi su identifikovali brojne različite tipove pogrešnih tumačenja koji utiču na opstajanje opsesivnog razmišljanja. Zajedno, ova pogrešna tumačenja vode ka pogrešnim zaključcima o tome da je opsesija veoma značajan simptom koji može imati strašne posledice za vas i za druge, ukoliko se ne preduzmu mere kontrole. Evo sažetog pregleda pogrešnih tumačenja koja neželjene misli pretvaraju u opsesije.

Prenaglašena odgovornost

Uveo ju je Salkovskis (1996) i odnosi se na ubeđenje da, ukoliko imate ikakvog uticaja na neki negativan ishod, onda imate i odgovornost da uradite sve što je u vašoj moći da ga sprečite, nezavisno od toga koliko je zapravo mala mogućnost da do takvog ishoda dođe. Na primer, Boris je primetio da se svaki put kada vetar duva u određenom pravcu, grane drveta koje se nalazi na ćošku savijaju tako da zaklanjaju pogled na saobraćajni znak „STOP“. Pozvao je gradsku službu i prijavio problem, no, ništa nije preduzeto po tom pitanju i ubrzo je došlo do saobraćaje nesreće na toj raskrsnici. Boris se osećao odgovornim zbog nesreće, smatrajući da je trebalo više da se potruži kako bi ubedio gradsku službu da skрати grane drveta, ili da ih skрати sam. Osećao je da

je to, što nije uradio ništa konkretno, jednako za osudu kao i da je sam sklonio znak.

Suzana je učila u biblioteci i u jednom trenutku odlučila je da pojede kolač sa puterom od kikirikija. Nakon što je sat vremena kasnije napustila biblioteku, pomislila je: „Šta ako su posle mene ostale mrvice od kolača, i ako je osoba koja je tamo sela posle mene alergična na kikiriki? Čovek ne bi očekivao da tamo naiđe na ostatke hrane. Šta ako ta osoba dotakne mrvice i dobije alergijsku reakciju, a nema lekove pri sebi i umre? To bi bila potpuno moja krivica!“ Krivica i nemir koje Suzana oseća zbog „nemarnog“ ostavljanja mrvica kolača ravni su onome što bi osećala da je direktno planirala da ubije nekoga.

Preceinjvanje pretnje

Ovo se odnosi na tendenciju ka preuveličavanju snage i verovatnoće ostvarivanja zamišljene negativne posledice opsesije. Za vreme Dalijine molitve, strašna vulgarnost iskrsnula bi joj u mislima. Ona je pretpostavila da je to znak posednutosti đavolom, i da će biti zauvek prokleta – nepodnošljiva misao za vernika poput nje. Gustava, koji je advokat, saletali su iznenadni nagoni da izgovori nešto veoma neprilično u sudnici. Iako nije imao istoriju impulsivnog ponašanja i uprkos tome što je bio poznat po svojoj smirenosti i samokontroli u sudnici, on je procenjivao da je mogućnost da postupi po nagonu oko 65%.

Izjednačavanje misli sa delima

Odnosi se na pretpostavku da razmišljanje o negativnom događaju povećava verovatnoću da se on zaista i desi, i/ili na moralno izjednačavanje „loših“ misli i „loših“ dela. Jeseni 1985, nedelju dana pre lansiranja spejs-šatla, Mini, koja je žudno pratila svemirski program, iznenada se u mislima javila scena eksploziranja spejs-šatla. Bila je prestravljena i učinila je sve da tu scenu izbacila iz glave, verujući da će razmišljanjem o tome uzrokovati da se tako nešto zaista desi. Izbegavala je sve vesti u vezi sa spejs-šatlom, prestala je da gleda TV i da čita novine, tokom cele te nedelje. Kada se strašna nesreća dogodila, Mina je poverovala da su je izazvale njene misli i nije mogla da se oslobodi osećaja krivice gotovo dve decenije nakon toga.

Džonu su se javljale scene koje su predstavljale njega kako sudeluje u seksualnom činu sa ženom koja nije njegova supruga i prema kojoj ne oseća nikakvu privlačnost. On je verovao da je činjenica da ima takvu misao jednako loša kao i da je zaista prevario suprugu – da joj je neveran, i samim tim, i nemoralna osoba.

Kontrola misli

Odnosi se na uverenje da je neophodno izvršiti kontrolu nad neželjenim mislima u cilju održanja mentalnog zdravlja i opšte prihvatljivog ponašanja. Alen je bio trgovački putnik kome su često nadolazile scene u kojima on usmerava svoj automobil pravo u vozila koja mu se približavaju. Verovao je da je veoma opasno da dopusti sebi ovakve misli, strepeći da bi gubitak kontrole nad mislima mogao voditi gubitku kontrole nad postupcima. Kejt je imala odurne misli o zlostavljanju sopstvenog deteta. Bila je uverena da mora sprečiti prodiranje ovakvih misli u svoj um, plašeći se da bi zaista mogla da postupi shodno njima.

Netolerancija na nesigurnost

Pod ovim terminom, podrazumeva se potreba da budete apsolutno sigurni u to da se ništa loše nije desilo, i da se ništa loše neće desiti, pre nego što započnete bilo kakvu dnevnu aktivnost. Ana je živela u neprekidnoj sumnji da je učinila neoprostiv greh. Iznova i iznova, premetavala je u glavi svoje prethodne aktivnosti, očajnički pokušavajući da utvrdi da li je išta što je uradila bilo grešno. Džejn je imala nametljive misli o tome da je nasilje možda seksualno uzbuđuje i da bi stoga mogla biti sposobna da počini silovanje. Provela je sate čitajući o silovateljima i upoređujući njihove osobine sa svojim sopstvenim. Smatrala je da će saznanje da bi mogla biti potencijalni silovatelj predstavljati olakšanje u odnosu na osećanje neizvesnosti. U svakom slučaju, tada bi mogla da se izdvoji iz društva i digne ruke od potrebe za prijateljima i osnivanjem porodice, apsolutno sigurna da postupa ispravno.

Perfekcionizam

Odnosi se na uverenje da postoji jedno ispravno rešenje svakog problema, i da je sve što je manje od savršenstva – neprihvatljivo. Ukoliko bi joj se desilo da ima makar i tanani nagoveštaj nečiste misli, Eliska bi bila spremna da poveruje da se sveukupna njena posvećenost religiji dovodi u pitanje.

Neuspesi prilikom kontrole misli

Mnogi ljudi imaju neosnovana uverenja u vezi sa značenjem neuspeha do kojih dolazi prilikom kontrolisanja misli. Tu je uključen i strah da će, ukoliko ne pokušaju da kontrolišu misli, one postajati gore i gore, dok ih „ne dovedu do ludila“ ili ih „ne slome“. Neuspesi do kojih dolazi prilikom kontrole misli tumače se kao dokaz da ta misao mora biti značajna; zašto bi se inače uporno javljala uprkos vašim najvećim naporima? Konačno, ljudi pretpostavljaju da neuspesi u kontrolisanju misli vode neuspesima u kontrolisanju ponašanja.

Kompulzije, neutralizacije i kontrola misli

Teško je zamisliti da je neko u stanju da procenjuje svoje misli na neki od gore navedenih načina, a da pritom te misli ne doživi kao pretnju. Kada se ljudi osećaju ugroženim, postaju uznemireni i fokusiraju se na suočavanje sa pretnjom, preduzimajući izvesne aktivnosti koje imaju za cilj da ublaže osećaj ugroženosti. Takve aktivnosti mogu podrazumevati kompulzije – poput proveravanja ili traženja potvrde od drugih iznova i iznova, neutralizacije – poput pokušaja racionalizacije kojim biste sebe ubedili da niste grešnik ili loš roditelj ili suzbijanje neželjenih misli. (Pogledajte ponovo Drugo poglavlje, za podsećanje na kompulzije, neutralizacije i strategije mentalne kontrole.)

Kratkoročni ciljevi vode dugoročnom bolu

Većina ljudi oseća izvesno olakšanje nakon preduzimanja izvesnih aktivnosti poput kompulzija ili neutralizacija, bilo stoga što to

ublažava njihova negativna osećanja ili stoga što osećaju da su izbegli mnogo goru uznemirenost. Na prvi pogled, čini se da ta strategija deluje, ali problem leži u sledećem: strategija vam ne dozvoljava da razumete pretnju koja je predstavljena opsesijom. Umesto toga, postaje vam sve teže da se naredni put oduprete porivu da primenite neku strategiju kao odgovor na opsesiju. Napori koji služe kontroli misli imaju smisla u datom trenutku, ali takođe vode dugoročnim problemima: pokušaji da se misli kontrolišu često bivaju neuspešni i zahtevaju ulaganje značajnog napora pa su, samim tim, veoma iscrpljujući.

Povećana učestalost opsesija

Kada pribegavate neutralizacijama i kompulzijama, one vremenom počnu da vas podsećaju na opsesiju, budući da su tako usko povezane sa njom. Primera radi, Huan je imao opsesiju o tome da će probosti nožem svog unuka, i neutralisao bi je tako što bi konstruisao živu mentalnu sliku o svom unuku kao zdravom, uspešnom mladom čoveku. U jednoj od tih slika, svi su nosili maturske odežde. Svaki put kada bi Huan video odeću sličnu toj koju je njegov unuk nosio u njegovoj „dobroj“ misli, odmah bi se javila opsesija. Nažalost, kada pokušavate da potisnete misao, vi zapravo postajete izuzetno osetljivi na sve što ima ikakve veze sa njom, i stoga se ona lako aktivira. Tako vas kompulzije, neutralizacije i kontrola misli čine preterano prijemčivim za sve što je povezano sa opsesijom, i to na kraju vodi aktiviranju iste. Otuda se susrećete sa povećanom učestalošću opsesija.

RACIONALAN PRISTUP TRETMANU

Kognitivno-bihejvioralni model obezbeđuje mnogo načina pomoću kojih možete izaći na kraj sa zloćudnim krugom opsesivnih misli. Po ovom modelu, opsesije postaju učestalije i napadnije onda kada pogrešne procene uzmu maha i kada koristite kompulzije i druge strategije neutralizacije da biste upravljali opsesijama i ublažili uznemirenost koju uzrokuju.

Osmo, deveto i deseto poglavlje pružaju detaljne informacije i kognitivno-bihejvioralne strategije koje možete iskoristiti kako biste prekinuli zloćudan opsesivni krug. Ove intervencije imaju za cilj da vam pomognu da izmestite opsesiju iz kategorije *značajnih nametljivih misli* u kategoriju *beznačajnih nametljivih misli*. Još konkretnije, kognitivno-bihejvioralne intervencije usmerene su ka sledećem:

- zamenjivanju pogrešnih tumačenja opsesije balansiranim sagledavanjem njenog značenja
- sprečavanju ili eliminisanju kompulzije i drugih strategija ne-utralizacije
- razumevanju da opsesije, koliko god odurne i čudne bile, mogu biti prepuštene same sebi bez ikakvih negativnih posledica.