

# Klientarbetsblad 1

## När OCD börjar

### Tvångssyndrom (OCD)

OCD har två huvudkomponenter: tvångstankar och tvångshandlingar. De mest välkända tvångshandlingarna är att kontrollera och tvätta, men det finns många andra typer av tvångshandlingar som inte är lika lätta att upptäcka. Om du till exempel har tvångstanken ”Jag kanske är en farlig person”, kan du ofta tankemässigt kontrollera dig själv för att försäkra dig om att du inte skadar andra. Även om det inte syns utåt är tankemässig kontroll också en tvångshandling.

### Vad är en tvångstanke?

En tvångstanke är inget annat än ett tvivel om vad som finns där. Ofta tar sådana tvivel formen av avlägsna möjligheter, som en ”tänk om ...”-fråga, ”kan vara ...” eller ”skulle kunna ...”. Om du till exempel ofta kontrollerar dörrlås finns det en möjlighet eller ett tvivel hos dig som driver dig att kontrollera. Kanske tror du att du inte låste dörren ordentligt – det är detta tvivel eller denna möjlighet vi talar om.

### Tvångshandlingar börjar alltid med tvångstankar

Om du inte hade tvångstanken skulle du inte behöva utföra tvångshandlingen. På samma sätt skulle du inte känna ångest eller obehag om tvångstanken inte fanns. Till exempel: om du har tvångstanken ”Jag kan ha glömt spisen på”, kan du börja oroa dig för olika möjliga konsekvenser, som att huset kan börja brinna eller att du skulle vara ansvarig för att någon annan skadas. Du blir ångestfylld och börjar kontrollera spisen för att försäkra dig om att allt är okej. Men inget av detta skulle ske utan tvångstanken.

### Konsekvenserna av tvivlet följer på det ursprungliga tvivlet

I exemplet ovan med dörrlåset är oron för att någon ska bryta sig in i huset inte det primära tvivlet som orsakar din ångest. Det är bara en följd av själva tvivlet – att du kanske inte låste dörren. Utan tvivlet skulle du inte oroa dig för ett inbrott. Oron är inte där problemet börjar.

### Tvångsmässiga tvivel uppstår inte ur tomma intet

Det kan också finnas triggers för tvivlet. Till exempel kan bara det att gå förbi dörren trigga tvivlet om att den kanske inte är låst. På samma sätt kan det att röra vid dörren till en offentlig toalett trigga tvivlet om att du kanske har kontaminerat handen. Du kan ha många olika skäl till varför du uppfattar tvivlet som rimligt att agera på i form av en tvångshandling. Det är alltså inte så att inget föregår eller förstärker tvivlet. Detta är en viktig aspekt av tvångsmässigt tvivel som du kommer att lära dig mer om i terapin.

## Nästan alla dina symtom är en följd av tvivlet

Detta är en mycket viktig punkt att förstå. Om du inte hade tvivlet skulle du vara stadigt förankrad i verkligheten, i "här och nu". Du skulle inte bli ångestfylld eller känna behovet att utföra en tvångshandling.

Alltså är tvivlet själva källan till problemet. Det är goda nyheter, för när du börjar känna igen och arbeta med tvivlet förändras också allt som följer av det.

### *Exempel på OCD-spiraler*

| <i>Intern eller extern trigger</i>                                | <i>Tvångsmässigt tvivel</i>                           | <i>Konsekvenser av tvivel</i>                             | <i>Ångest / obehag</i>                                        | <i>Tvångshandling</i>                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bildörr</i>                                                    | <i>Kanske är dörren inte låst</i>                     | <i>Om den inte är låst blir bilen stulen</i>              | <i>Jag blir förtvivlad utan min bil</i>                       | <i>Jag går ut och kontrollerar</i>                                     |
| <i>Läsa om någon som blev psykiskt sjuk och skadade sina barn</i> | <i>Kanske jag skulle kunna vara en sådan förälder</i> | <i>Om jag är det är jag farlig för mina barn</i>          | <i>Jag skulle inte stå ut med att veta att jag skadat dem</i> | <i>Jag gömmer alla knivar hemma</i>                                    |
| <i>Efter att ha kommit hem från en social tillställning</i>       | <i>Kanske sa jag något kränkande till en vän</i>      | <i>Om jag gjorde det kommer min vän att ta illa upp</i>   | <i>Jag skulle må fruktansvärt om jag sårat en god vän</i>     | <i>Jag ringer upprepade gånger för att få försäkeran</i>               |
| <i>Hög med gamla tidningar</i>                                    | <i>Kanske finns det något viktigt jag inte läst</i>   | <i>Om det gör det kommer jag ångra att jag kastar dem</i> | <i>Jag klarar inte tanken på att ha kastat något viktigt</i>  | <i>Jag sparar tidningarna utifall jag missat något väldigt viktigt</i> |

## Klientarbetsblad 2

### Logiken bakom OCD

Förra veckans övningar syftade till att hjälpa dig förstå tvångskedjan. Du bör nu kunna identifiera de tvivel som är kärnan av din OCD. Att kunna känna igen och identifiera ditt tvivel är viktigt, eftersom det kommer att behandlas på många olika sätt under din terapi.

#### Rimligt tvivel

Det är också viktigt att förstå att tvivel inte uppstår ur tomma intet. Du kan inte ha tvångstankar eller tvivel utan anledning. Det finns en viss logik och ett resonemang bakom tvångsmässiga tvivel. Om du till exempel tvivlar eller oroar dig för möjligheten att skada någon, bli kontaminerad eller göra ett misstag, finns det en tankegång bakom dessa idéer. Minst av allt uppfattar du tvivlet som möjligt av någon anledning – för om du verkligen ansåg att det var omöjligt skulle du inte ha tvivlet från början.

#### Olika typer av resonemang

Nedan följer några kategorier som ofta är en del av det resonemang genom vilket många människor kommer fram till sina tvivel:

- Abstrakta fakta och idéer
- Generella regler
- Hörsägen
- Personliga erfarenheter
- Möjligheter -nästan allt är möjligt...

Om du till exempel har tvivlet att du av misstag kan ha kört över ett barn när du backade ut från uppfarten, kan abstrakta fakta säga att olyckor sker, regler att du bör vara försiktig när du kör, hörsägen att du nyligen läst om någon som körde över ett barn, personliga erfarenheter att du en gång körde på soptunnan – och dessutom är det alltid möjligt att man av misstag träffar något (t. ex. en soptunna) utan att märka det.

#### OCD låter ganska rimligt!

Ett annat exempel är tvivlet att man kan ha blivit kontaminerad av farliga bakterier. Rättfärdigandet bakom tvivlet kan se ut så här:

- Bakterier finns. (Abstrakta fakta)
- Kirurger är också skyldiga att tvätta händerna. (Regler)
- Jag hörde om någon som blev sjuk efter ett toalettbesök. (Hörsägen)
- Jag blev en gång sjuk av att äta otvättad sallad i Karibien. (Erfarenhet)
- Det finns alltid en risk att vem som helst får en infektion. (Möjlighet)

Poängen är att det finns ett resonemang bakom tvivlet, och att tvivel kan framstå som ”rimliga”. Det betyder inte att tvivlen är korrekta. Det finns flera andra avgörande faktorer som gör tvångsmässiga tvivel ogiltiga av olika skäl. Under terapins gång kommer vi att visa varför de alltid är falska. Men det ligger lite längre fram. För nu är det viktigt att förstå och identifiera det rättfärdigande som finns bakom just dina tvångsmässiga tvivel.

## Klientarbetsblad 3

### Den tvångsmässiga berättelsen

#### Känslan av att något är verkligt

Varför känns tvivel (eller tvångstankar) så verkliga? För att besvara den frågan behöver du först förstå varför något överhuvudtaget kan kännas verkligt för oss. Ta till exempel den aktivitet du håller på med just nu – att läsa denna sida. Varför känns det verkligt? Det känns verkligt inte bara på grund av den information du tar in via dina sinnen, utan kanske framför allt därför att det finns en berättelse knuten till denna aktivitet, med ett förflutet, ett nu och en framtid.

#### Fängslande berättelser

Fråga dig själv: hur kom det sig att du började läsa denna sida? Nästan omedelbart kommer en hel berättelse att veckla ut sig, som en roman. Du kanske ser dig själv i det förflutna kämpa med OCD, hur du bestämde dig för att söka hjälp, dina besök hos terapeuten, samtalen och frågorna, arbetet du gjort hemma och förhoppningen om att övervinna din OCD i framtiden.

Föreställ dig för ett ögonblick att du skulle läsa denna sida utan den ovanstående berättelsen. Hur mycket av känslan av verklighet skulle då finnas kvar?

#### Att lyssna på sin egen roman

På ett sätt är det som att lyssna på sina egna tankar som att läsa en roman. Det är inte bara en slump – det är en del av hur vi organiserar våra åsikter och känslor om oss själva och hur vi upplever världen omkring oss.

Medan vi engagerar oss i omvärlden utvecklas en berättelse; och vi lägger till element som gör världen kring oss verklig och övertygande – oavsett om vi är på väg till mataffären, går till jobbet, pratar med vänner eller familj, eller är upptagna av tvångstankar. På så sätt går vi genom livet som berättare, och de berättelser vi berättar för oss själva påverkar starkt våra upplevelser, vad vi tror på och hur verkliga våra föreställningar känns. På samma sätt uppstår även tvångsmässiga idéer och de framstår som verkliga genom de berättelser vi skapar. De har en historia och en berättelse knuten till sig, vilket gör dem mycket rimliga och verkliga.

#### Vi är alla berättare

Förutom att vi alla är berättare, resonerar vi också – och väver våra berättelser på ett i allmänhet logiskt och sammanhängande sätt. I berättelsen finns därför alla möjliga till synes logiska och rationella skäl bakom tvångsmässigt tvivel. Faktum är att du redan är ganska bekant med berättelsen bakom dina egna tvångstankar och tvivel. I tidigare sessioner har du identifierat många tankar som verkar rättfärdiga tvivlet. Men alla dessa bitar av information är egentligen delar av en mer övertygande berättelse – den berättelse du berättar för dig själv när du funderar över varför ditt tvivel kanske är sant. Vi kallar det ibland för den narrativa enheten i din OCD. Det är detta narrativa tema som gör OCD så verkligt.

## Klientarbetsblad 4

### Teman för det sårbara själv

#### Detta arbetsblad behandlar:

- Hur du upptäcker ditt sårbara OCD-själv genom att decentrera dina vardagliga tvivel.
- Att förstå hur självtemat kan styra vilka vardagliga tvångstankar du får.
- Att förstå hur OCD-själv inte är ett verkligt själv, utan ett påhittat själv – ett resultat av *inferentiell förvirring* alltså felaktig och ologisk slutsats
- Med andra ord: ett möjligt själv som du är övertygad om att du skulle kunna bli, och som du absolut inte vill bli, men som känns möjligt på grund av en uppslukande berättelse.
- Ditt verkliga själv är raka motsatsen till det OCD-fruktade själv du tror att du kan bli.

Om vi tittar på tvivlen som listas på den kliniska skalan ser vi kanske:

- Tvivel på att jag kontrollerade spisen.
- Tvivel på att jag skrev rätt nummer.
- Tvivel på att jag sa rätt ord.
- Tvivel på att bildörren är ordentligt låst.

#### Frågor att ställa:

**Första frågan:** ”Vad har dessa tvivel gemensamt?”

**Svar:** Det mest uppenbara som de har gemensamt är behovet av kontrollen av om allt står rätt till.

**Andra frågan:** ”Vad säger denna kontroll om din självbild?”

**Svar:** Klienten fruktar att hen kan ha gjort ett fel, misstag eller en blunder.

**Tredje frågan:** ”Vilken sorts person skulle göra detta?” – detta introducerar självtemat.

**Svar:** En person som är klumpig, benägen att göra fel, otillräcklig eller vårdslös.

---

Självtemat är individuellt och kan vara ganska komplext. Det är viktigt att gå igenom alla möjliga självteman med klienten och inkludera alla komponenter.

Dina tvivel avslöjar ditt OCD-själv, eftersom du bara tvivlar tvångsmässigt inom de områden där ditt självtema säger att du mest sannolikt skulle tvivla. Till exempel: en person som ständigt kontrollerar om lamporna i huset är släckta anser uppenbarligen att hen är en person som lätt lämnar lamporna på.

Samtidigt kontrollerar hen inte ständigt om bilen är parkerad helt rakt när hen ställer den på en parkeringsplats – alltså upplever hen inte sig själv som mer benägen än andra att parkera fel.

OCD-självtemat spelar en viktig roll i att avgöra vilken typ av OCD du upplever. Därför är det viktigt att känna till det. Det handlar alltså inte om ett verkligt själv, baserat på genuina egenskaper.

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

Det är snarare ett icke-existerande själv som du är rädd för att bli. Mer exakt: du tänker att du kanske skulle kunna bli det. Det är ytterligare ett tvångsmässigt tvivel, och följer samma felaktiga resonemang som gör tvångstanken trovärdig.

**Goda nyheter:** du kommer lätt att kunna identifiera alla de imaginära och illusoriska knep som OCD använder för att övertyga dig om att du kan bli det själv du fruktar och inte vill vara.

**Dåliga nyheter:** OCD har gjort ett mycket bra jobb med att övertyga dig om att detta påhittade själv är en verklig möjlighet.

OCD-självvet är faktiskt raka motsatsen till den du verkligen är, och i ett senare kapitel kommer vi att gå igenom hur du ersätter det OCD-fruktade självvet med ditt autentiska själv.

Självklart innebär det att känna igen och förändra detta tema ett enormt steg mot att övervinna din OCD. Varför? Jo, eftersom detta tema gör dig sårbar för tvivel på just det sättet du upplever dem. Om du däremot omvärderar din syn på dig mot ett mer stabilt och verkligt själv blir du mycket mindre sårbar. Du börjar då basera din självutvärdering på den du faktiskt är och vad du faktiskt är benägen att göra – inte på ett själv som OCD påstår att du kanske, någon dag, skulle kunna bli.

## Klientarbetsblad 5

### OCD är 100 % påhittat

#### Bristen på direkt koppling

En av de viktigaste kännetecknen för tvångsmässiga tvivel är att det aldrig finns någon direkt rättfärdigande information för tvivlet här-och-nu. Tänk på följande exempel på tvångsmässiga tvivel: *"Dörren kan vara olåst"* eller *"Jag kan ha blivit kontaminerad av något smutsigt."* Du kan nyss ha gått ut och låst dörren, eller precis ha rört en metallstång på bussen. Men fanns det något i det direkta nuet som faktiskt rättfärdigade just dessa tvivel? Kände du något som stödde tvivlet? För tvångstankar är svaret alltid nej.

#### Tvångsmässigt tvivel och verkligheten

Detta gäller även för sådana tvångstankar som inte direkt handlar om något runt omkring dig. Till exempel *"Jag kanske slår någon"* eller *"Jag kanske är en pedofil."* Det finns ingen verklig information här-och-nu som stödjer dessa tvivel – inte ens i den inre verkligheten. Till exempel: känner du någonsin faktiskt ilska när du får en tanke som *"Jag kanske slår någon"*?

Om det är en obsession är svaret alltid nej. Tvångstanken stöds aldrig av verkligheten – inte ens av din egen inre verklighet eller ditt sunda förnuft.

I ett av fallen som diskuteras senare finns skillnaden mellan att *tvångsmässigt* tvivla på möjligheten att begå en impulsiv handling och en *verklig* impuls till att det saknas en faktisk avsikt eller önskan. En klient som tvivlar på sin sexuella läggning har typiskt sett ingen begäran kopplad till tvivlet – bara en ängslig reflektion kring möjligheten. Den genuina sexuella upphetsningen pekar helt åt ett annat håll.

#### Tvivlet går emot verkligheten

Tvångsmässigt tvivel har aldrig något att göra med den omedelbara verkligheten här och nu. Det är just detta som gör tvivlet tvångsmässigt. Det är nästan omöjligt att överskatta betydelsen av detta faktum. Det ligger till grund för alla dina symtom.

#### Kreativa övningar

Ställ dig följande frågor kring dina egna tvångsmässiga tvivel när de senast uppstod:

1. Fanns det någon information här-och-nu som rättfärdigade tvivlet?
2. Gick ditt tvivel förbi det du faktiskt kunde uppfatta med dina egna sinnen?

#### Verkligheten bakom tvivlet

Du kan lätt hålla med om att dina tvivel saknar grund i verkligheten – men kanske undrar du varför det är så viktigt. För du kanske tänker: *"Bara för att jag inte har några direkta bevis för att dörren är olåst betyder det inte att den inte kan vara det."* Och det är sant. Mycket är möjligt.

Men det är inte detta som är poängen. Anledningen till att det är viktigt att det aldrig finns *direkta* bevis för en obsession, är att det berättar något avgörande om var tvånget kommer ifrån. Det visar att det kommer inifrån dig. Och eftersom det inte har något att göra med verkligheten här-och-nu kan det endast komma från din fantasi.

## Fantasi

Här använder vi ordet **”fantasi”** för allt som inte direkt relaterar till den omedelbara verkligheten. Personer med OCD förlitar sig ofta starkt på sin fantasi när de drar slutsatser om verkligheten. Sinnena och direkta observationer blir underordnade, och sinnet skapar lätt alternativa möjligheter – möjligheter som aldrig direkt stämmer med verkligheten, inte ens med den inre verklighet man själv upplever.

Exempel vid tvivel om dörren:

*”Dörrar lämnas ibland olåsta av misstag.”*

*”Kanske minns jag fel när jag låste.”*

*”Tänk om låset gick sönder då jag rörde det.”*

Vid tvångstankar utan synliga tvångshandlingar:

*”Jag kanske förolämpar Gud.”*

*”Svor jag just?”*

*”Tänk om jag skulle spotta på bibeln?”*

*”Vad för hemskt skulle jag kunna tänka för att häda?”*

## Fantasi och resonemang

Alla människor använder fantasin när vi resonerar. Det vore en märklig värld om vi bara tänkte på det som finns exakt här och nu. Men det speciella med tvångstankar är att de skapas helt och hållet på imaginär grund. Det finns ingen som helst direkt bevisning i det omedelbara nuet. De kommer till 100 % från fantasiförmågan – och det är just detta som gör tvivlet tvångsmässigt.

## Att skilja tvivel åt

Skillnaden mellan normalt och tvångsmässigt tvivel är att normalt tvivel alltid har någon form av direkt bevisning här och nu. Det behöver inte vara mycket – bara något. Då finns det iallafall någon överlappning mellan verklighet och fantasi.

Normala tvivel uppstår i en rimlig kontext och löses snabbt:

- Du ska vara ute imorgon → kolla väderrapporten.
- Du är sen → beräkna resvägen och uppskatta hur mycket du kommer att bli försenad.

Men i tvångsmässigt tvivel känns det som om tanken kommer från ingenstans. Och det gör den också – för det finns inget som rättfärdigar den. Verkligheten och din fantasi är helt fränkopplade från varandra. Fantasin påstår en sak, verkligheten en annan. Det är kanske inte konstigt att det känns som om tvångstankarna är utanför din kontroll.

## Klientarbetsblad 6

### OCD-tvivel är 100 % irrelevant

Förhoppningsvis håller du nu med om att inget i dina tvångstankar stöds av något här-och-nu. De har sitt ursprung helt och hållet i fantasin. Men vad innebär det egentligen? Vilka konsekvenser får det?

### Möjligen vs. troligen

Vid en första anblick verkar tanken att det saknas direkta bevis inte göra så stor skillnad. Människor kan ju bli sjuka utan förvarning. Någon kan glömma att låsa dörren och få inbrott. Så även om det inte finns något i verkligheten som pekar åt det hållet kan det ju ändå vara möjligt.

Men detta är själva kärnan i OCD: den drivs av på *möjlighet* och *tvivel*.

Frågan är:

**Ger det faktum att något är möjligt en rimlig grund för att agera?**

Rättfärdigar det din kontroll, ditt tvättande, din oro – allt som OCD lägger på dig?

De flesta obsessioner är möjliga i en abstrakt mening. Men det är inte frågan. Frågan är:

**Är en abstrakt möjlighet relevant här-och-nu?**

### Exempel

Tänk dig att jag har en tvångstanke om att en meteorit ska falla på mitt huvud. Jag tittar ständigt upp mot himlen. Det finns inget här-och-nu som antyder att en meteorit är på ingång. Men bara möjligheten håller mig fast. Här skulle du förmodligen hålla med om att den blotta möjligheten inte ger någon rimlig grund för min oro.

### I ditt eget fall

Hur skiljer sig detta från din egen OCD?

Det gör det inte.

Du har ingen bevisning här-och-nu för dina egna tvivel heller. Att din situation är *mindre osannolik* än en meteorit spelar ingen roll. Frågan är inte hur stor chansen är – utan varför du alls utgår från att det är möjligt när det saknas direkt stöd.

### Selektivt tvivel

Ironiskt nog håller du redan med om principen i större delen av ditt liv. Du litar på dina sinnen. Du litar på här-och-nu-information.

När du tittar åt båda håll och inte ser en bil – oroar du dig då ändå för att bli påkörd?

Nej. Du litar på verkligheten.

Men i OCD-sammanhang gör du plötsligt något annat.

Där räcker *möjligheten* som bevis – trots att du sett dörren låsas, eller trots att du inte ser något på dina händer. Det är en selektiv tillämpning av tvivel.

### **Att inse det irrelevanta**

Och ändå kan du redan nu se att tvångstanken är 100 % irrelevant för här-och-nu.

Att något är möjligt ger ingen som helst rättfärdigande grund för att agera.

Det är som att oroa sig för att taket ska rasa – möjligt, men inte relevant utan bevis.

### **Att tillämpa principen**

Poängen är inte om exemplen känns extrema – principen är densamma:

**Du behandlar en ren möjlighet som om den vore en realistisk sannolikhet.**

När du verkligen inser att detta resonemang är felaktigt – och börjar öva på att tillämpa insikten i praktiken – då kan du faktiskt helt befria dig från OCD.

Du behöver bara börja öva.

## Klientarbetsblad 7

### OCD-bubblan

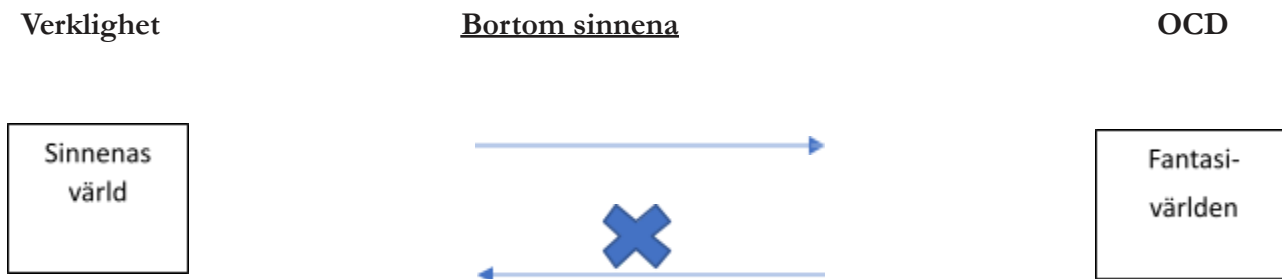
Det kanske inte verkar uppenbart till en början, men du skulle bli förvånad över hur mycket ditt tvångssyndrom handlar om att gå bortom sinnen. Faktum är att det enda sättet för tvånget att framstå som övertygande är att skapa möjligheter som får det att verka som om tvivlet har något att göra med verkligheten omkring dig. Ännu viktigare är att dessa möjligheter får verkligheten att framstå som om den egentligen inte spelar någon roll.

Låt oss säga att du oroar dig för farliga bakterier på ett visst föremål. Ändå finns det inga tecken i verkligheten på att dessa bakterier faktiskt finns där. Det ser rent ut. Det luktar inte. Föremålet har använts tidigare utan problem. Utifrån vad verkligheten och dina sinnen säger finns det inget att oroa sig för. Ändå lyckas tvånget på något sätt göra tvångstvivet relevant genom att bortse från sinnen:

#### Till exempel:

1. Bakterier är för små för att synas ... alltså kan det ändå finnas bakterier där.
2. Vem vet vem som har rört vid det ... alltså kan det ändå finnas bakterier där.
3. Folk städar aldrig tillräckligt ... alltså kan det ändå finnas bakterier där.

Alla dessa möjligheter är inte nödvändigtvis omöjliga, men de kommer inte från dina sinnen eller den gemensamma verkligheten omkring dig. Med andra ord hålls tvångstvivet aldrig vid liv av verkligheten, utan endast av vad din fantasi kan hitta på. Och eftersom tvångssyndrom är en allt-eller-ingenet-process som till 100 % kommer från fantasin, finns det en exakt tidpunkt då du kliver in i fantasin. Det sker med den första tanken som gör att du bortser från dina sinnen. Så här:



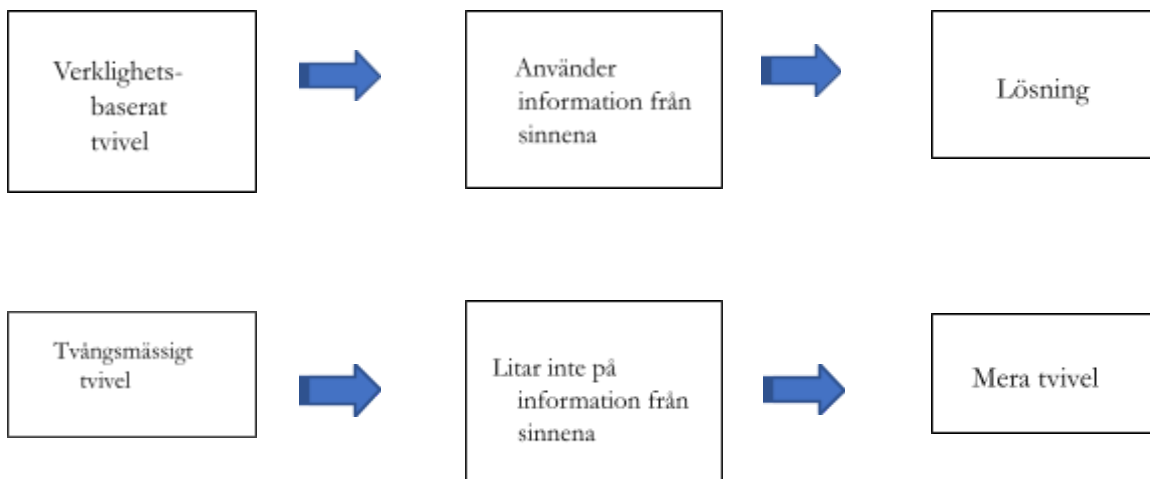
När det gäller tvångssyndrom är verkligheten och fantasin två helt skilda världar. Du går in i fantasin med den första tanken som gör att du bortser från dina sinnen. Det värsta är att så snart du kliver över till fantasivärlden blir det mycket svårt att ta sig tillbaka till sinnenas värld – tillbaka till verkligheten. Personer med OCD beskriver detta ofta som att vara i en bubbla eller en cirkel. Det är en känsla av att dras in i något utan möjlighet att ta sig ut, oavsett hur mycket man försöker. Och du blir faktiskt indragen i något: du dras in i fantasin – *välkommen till OCD-bubblan*.

Följande avsnitt beskriver vad OCD-bubblan egentligen handlar om.

## OCD leder dig bortom verkligheten och in i mer tvivel

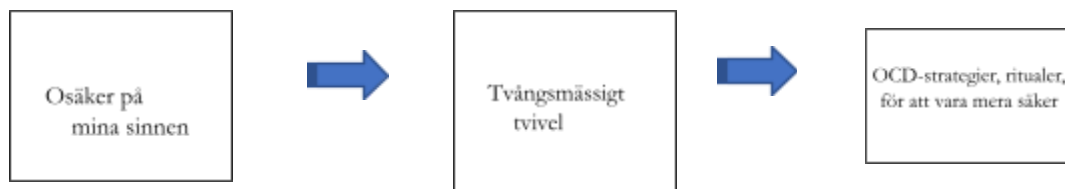
Tvångstvivlet har aldrig någon direkt koppling till verkligheten, vilket betyder att det alltid kommer från fantasin. Berättelsen får dig att tro att det kanske är något fel i verkligheten, och att du därför måste agera för att lösa det. Men tvivlet är bara en berättelse. När du ger efter, alltså börjar tro på berättelsen, uppmuntrar du bara mer tvivel. Därför leder varje ritual till att du går djupare in i tvånget, tappas kontakten med verkligheten och börjar tvivla ännu mer. Ironiskt nog kan det kännas som om du kommer närmare verkligheten när du går in i tvångsvärlden – men det är precis tvärtom: ju mer du går in i tvånget, desto längre bort från verkligheten kommer du.

Sekvenserna ser ut så här:

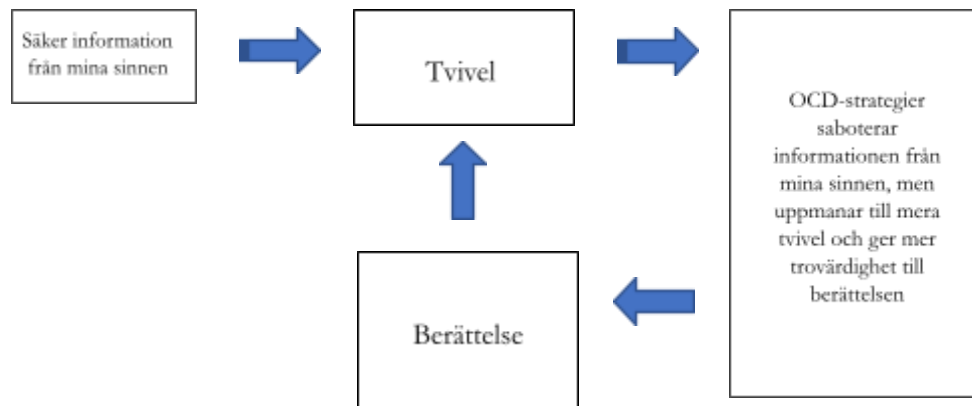


Du kanske tror att tvivlet uppstår för att du är osäker på dina sinnen. Men vår forskning visar att det är precis tvärtom. Det är först när dina sinnen visar att allt är i ordning som tvångstvivlet tar över och säger att du inte ska lita på dem. Det **överskuggar sinnesintrycken** och skapar tvivel utifrån en väl sammansatt berättelse – inte från den faktiska sinnesinformationen.

Hur det verkar:



Hur det är:



### Att ge efter för tvånget gör dig mindre säker

Tvånget saboterar just den handling som är tänkt att skapa trygghet. För det första är personer med tvång ofta så uppslukade av OCD-bubblan att de inte lägger märke till vad som händer omkring dem. De kanske inte hör sitt barn gråta. De kanske inte lägger märke till en bil som närmar sig. De kanske inte inser att de blir bestulna. Men tvångshandlingar kan också direkt sabotera själva målet att vara säkert. Till exempel kan:

Att testa en dörr flera gånger om dagen, kan göra den lös.

Att fråga andra om du sa rätt sak för att du är rädd att göra dem upprörda, kan till slut göra dem upprörda.

Att stirra på ett skåp för att försäkra dig om att det är ordentligt låst, så att du inte blir bestulen, kan dra till sig tjuvars uppmärksamhet.

Att skrubba händerna för att ta bort osynliga infektioner, kan till slut förstöra den skyddande huden.

Kom ihåg att du går in i tvångsspiralen på grund av ett subjektivt tvivel som skapas av en berättelse. Ju mer du går in i tvånget, desto mer tvivel skapar du, eftersom det är den enda möjliga följden. Tvånget förstärker tvivel, så det kan inte ge dig något annat. Du tror att du ska hitta en lösning genom att fortsätta ifrågasätta, men oftast tvivlar du bara mer. Ibland kan en regel låta dig ta dig ur spiralen. Exempel: ”Jag har gjort detta fem gånger” eller ”Jag har lagt ner så mycket ansträngning, så det måste vara klart.” Men du är aldrig mer säker på verklig information än när du började tvivla; du är alltid mindre säker.

Anledningen är att du var säker innan tvångstvilet kom, men tvånget fick dig att tvivla på din känsla av säkerhet med sin berättelse. Så nu är du inte alls fokuserad på verkligheten, utan på en berättelse. Så egentligen utsätter tvånget dig för mer potentiell fara medan du är uppslukad av dess berättelse. Vi har träffat personer som har ignorerat verkliga faror och skadat sig därför att de var alltför absorberade av sin tvångsspiral.

## Att gå in i tvångsbubblan gör dig mer stressad

Att gå in i tvångsbubblan är ofta svårt att stå emot för personer med tvång. Detta beror på att tvånget lockar dig med illusionen av att erbjuda en lösning på tvångstvivet. Allt skulle kännas så mycket bättre om du bara fick utföra ritualen och lösa problemet. Men den känslan är mycket kortvarig.

Du får i själva verket motsatsen till vad tvånget lovar, eftersom att ge efter för tvånget är som att lyda någon som skriker order åt dig. Till en början känner du dig mindre stressad. Men en sak måste vara tydlig: att utföra handlingen gör dig inte mindre stressad, det gör dig mer stressad.

Tvånget gör dig mer stressad eftersom du hela tiden lägger ner mer ansträngning än nödvändigt och gör irrelevanta handlingar för att känna dig trygg. I praktiken arbetar du övertid i onödan – och ännu värre saboterar all din ansträngning din trygghet. Till slut är du mer ängslig än när du började.

Därför undviker många till slut tvångssituationer. Allt känns så stressigt och mentalt utmattande. Förväntan, förberedelser, all extra uppmärksamhet, muskelspänning – du blir helt slut, och ändå tror du att tvånget gör dig mindre stressad? Tvånget är en riktig lurendrejure!

Du mår bara bättre för att du har lytt en skrikande mobbare, och när du gör som mobbaren vill tystnar hen för en liten stund – men på lång sikt förstärker du förstås mobbaren. Det är därför som att hålla sig utanför OCD-bubblan är ett stort steg mot återhämtning från tvångssyndrom.

## **Klientarbetsblad 8**

### **Att känna verkligheten -Reality Sensing**

#### **Den imaginära berättelsen**

Hittills har du lärt dig att OCD är en imaginär berättelse. Du vet också att OCD i grunden inte är relevant för verkligheten, eftersom det inte finns någon sensorisk information här och nu som stödjer dina tvivel. Nu går vi vidare för att förstå att OCD-tvivel alltid är falska eftersom de strider mot dina sinnen.

#### **OCD avkodad**

Detta kan låta lite fräckt. Du kanske tänker: ”Okej, det kan vara påhittat och irrelevant, men även irrelevanta, påhittade idéer kan ju råka vara sanna, om inte annat av en slump.”

Men när det gäller OCD visar forskning att tvivlet alltid är falskt på grund av hur OCD-berättelsen är konstruerad. Själva tvivlet tar dig bort från här och nu genom att få dig att tro på en berättelse som inte har något med den aktuella situationen att göra. Den säger åt dig att ignorera dina sinnesintryck. Med andra ord är den från början i konflikt med verkligheten och är därför falsk.

#### **Att förankra sig i verkligheten**

Tänk dig själv i köket. Dina sinnen har redan talat om för dig att det inte brinner. Faktum är att dina sinnen har gett dig säker information, precis som de alltid gör i den aktuella situationen. OCD går sedan emot denna verklighet genom att skapa en imaginär berättelse. Eftersom den sensoriska informationen är verklig – den kommer ju från dina sinnen – måste OCD alltid vara överklig.

#### **Beviset**

Fråga dig själv: Hur ofta har ditt OCD-tvivel visat sig stämma? Har du någonsin funnit något verkligt bevis som visar att tvivlet var rimligt?

## Verkligt

### Information från sinnena

Jag har låst dörren.  
Allting är bra.



## Overkligt

### OCD-landets berättelse

Men kanske dörren inte är låst för kanske  
något hände med låset och kanske...  
kanske... tänk om...

Tvivlet hoppar in så snabbt att du inte hinner märka att du var säker innan det dök upp. Det är därför du har arbetat hårt med att lära dig identifiera den övergångspunkt där du lämnar dina sinnen och kliver in i fantasin. Detta, tillsammans med insikten om att det redan finns säkerhet innan tvivlet kommer, ger dig en reell chans att hantera tvånget.

## Känner du dig säker idag?

### Att hitta det som är verkligt är inte svårt.

Om du till exempel ofta får tvångstankar om att du kanske glömt stänga av spisen eller låsa ytterdörren – tar du då faktiskt hänsyn till vad dina sinnen just innan sa till dig?

Du *såg* ju att spisen var avstängd, du *kände* vredet klicka på plats eller du *kände* hur dörren var låst när du drog i handtaget. Detta är exakt den sensoriska information du behöver ta med i beräkningen.

Du bör börja använda den så snart du märker att du är på väg in i fantasin, eftersom det tydligt visar att OCD-tvivlet är falskt och overkligt.

Att känna säkerheten är inte svårt. Om du till exempel ofta får tvångstankar om att du kanske glömt låsa dörren, eller om pappret i kuvertet kanske inte var undertecknat – tar du då faktiskt hänsyn till vad dina sinnen just innan sagt till dig? Du *kände* ju att dörren var låst, kanske försökte du till och med öppna den efter att du låst. Detta är exakt den sensoriska information du behöver ta med i beräkningen. Du bör börja så snart du märker att du är på väg in i fantasin, eftersom det tydligt visar att OCD-tvivlet är falskt och overkligt.

## Hur kan man hitta verkligheten?

Du kanske tycker att detta inte gäller dig. Kanske känns det som att det inte alltid finns sensorisk information som berättar att allt är okej. Det stämmer att här och nu inte alltid handlar enbart om fysisk sensorisk information – det handlar också om verklighetsinformation som kommer direkt från de yttre och inre sinnen.

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

Om du har tvångstankar om att du plötsligt skulle kunna skada någon, så bör du fråga dig själv: Vad säger verkligheten om att detta är sant? När fick du tanken att du kunde skada någon? Är det rimligt att ha denna tanke när du varken är arg eller i närheten av någon?

I fallet med OCD-tvivel kommer ditt faktiska sinness tillstånd alltid att stå i fullständig motsats till tvivlet. Det är alltså inte bara de fysiska sinnen som gör OCD fel, utan även din inre verklighet – dina ”inre sinnen”.

## **Att ta in verkligheten -Reality Sensing**

Att ta in verkligheten (Reality sensing ) handlar om att stanna kvar i informationen från här och nu. Det innebär att du faktiskt tar in det som finns, istället för att anta saker baserat enbart på en imaginär påhittad OCD-berättelse. Istället för att undvika en situation eller öka tvivlet genom att ge dig in i fantasin, definierar du verkligheten genom att förlita dig på information från de fem sinnen.

Som du har lärt dig hittills lämnar tilliten till sinnen inget utrymme för tvångstankar. När du kontrollerar om du låst dörren, spelar det då någon roll om du hörde och kände att den var låst? För personer med OCD får denna typ av sensorisk information ofta ingen uppmärksamhet eftersom OCD-berättelsen har hittat ett sätt att kringgå informationen. Men detta är det enda sättet som ger en lösning på OCD-tvivel. Det innebär att lära sig lita på sina sinnen igen – och förstå att det räcker.

## **Lätt som en plätt?**

Kan det vara så enkelt att allt som krävs är att lita på sina sinnen? Ja och nej. Det är lätt om du verkligen litar på dina sinnen och ditt sunda förnuft, så kommer inget OCD-tvivel finnas kvar. Det är inte helt enkelt, eftersom tillit till dina sinnen kan ge känslan av att du inte gör tillräckligt. OCDn har under lång tid sagt åt dig att göra mer, men även då kan det kännas som om det inte räcker.

Att göra mindre skapar ett tomrum och en känsla av otillräcklighet. Det kan ge ångest, obehag eller rädsla. Men du gör faktiskt alldeles tillräckligt om du litar på dina sinnen.

Och slutligen kommer du fram till en helt annan slutsats än OCD-tvivel: Det kommer inte att finnas något tvivel kvar utan endast finnas en känsla av säkerhet. Att upptäcka att säkerheten finns där innan tvivlet uppstår är exakt vad övningarna för kommande vecka handlar om.

## Klientarbetsblad 9

### En annan berättelse

Du såg tidigare hur OCD får dig att tvivla genom att skapa en berättelse. Denna berättelse består av en kedja av skäl eller motiveringar för varför du bör tvivla. Styrkan i argumenten ligger till stor del i just att det är en berättelse — inte en följd av faktiska händelser.

Vikten av att se argumenten som en berättelse ligger i att berättelser har ett särskilt inflytande – de gör mer än att bara presentera fakta. En berättelse är dynamisk och för oss från en startpunkt till ett mål. Det är som en resa där vi passerar olika bilder och scener längs vägen.

#### Den dolda kameran

Föreställ dig att jag plockar upp en penna och försöker övertyga dig om att pennan egentligen är en hemlig kamera. Jag skulle kunna säga direkt: ”Den här pennan är en kamera” och prata om modell och typ. Det i sig skulle kanske inte vara särskilt övertygande.

Men tänk om jag berättar en historia om att pennan byggdes i samma fabrik som James Bonds specialbil, och hur uppfinnaren fick ett pris för sitt arbete. Den testades i olika situationer, fick patent och används nu allmänt som spionpenna. Allt jag gjort är att koppla samman en rad påståenden och observationer i en följd för att göra dem mer trovärdiga.

Ett påstående bygger på det föregående, och så vidare, tills en samling erfarenheter ger stöd åt idén. Vid den punkten börjar man leva i berättelsen. Känslan av att ”leva berättelsen” kommer från flera element. För det första: den dynamiska aspekten av att ”förflytta sig” i berättelsen. För det andra: detaljerna i miljön när du passerar den. Ju rikare miljö och ju mer beskrivande detaljer, desto mer levande blir berättelsen.

Det finns också känslan av att vara uppslukad av berättelsen och att distansera sig från vardagen, vilket låter fantasin flöda fritt. Du skapar inte bara bilder och övergångar när berättelsen för dig framåt, utan bygger även scenerna i din fantasi och gör händelserna mer levande, personliga och meningsfulla. Du blir uppslukad av verkligheten i din berättelse.

När du ger dig in i fantasin kan det som vid början verkade helt omöjligt nu verka nästan logiskt. Låt oss ta ett löjligt exempel: en flygande gris med dig mellan sina framben. Det skulle aldrig kunna hända, men låt oss bygga en historia...

#### Den flygande grisen

Din vän arbetar på ett experimentellt genetiskt laboratorium där forskare under en tid försökt korsa fåglar och däggdjur. De har lyckats med råttor och duvor och rör sig uppåt i den evolutionära skalan. Det har gjorts flera populära filmer om muterade människor.

När du kommer till laboratoriet upptäcker du att de har korsat en örn med en gris. Ett av testkriterierna är att bedöma hur mycket belastning det muterade djuret kan hantera, och din vän frågar om du vill vara frivillig och bli transporterad av den flygande grisen över staden.

## **Jag är dålig på historier**

Du kanske säger: ”Men jag är inte så bra på att skapa berättelser” eller ”Jag har ingen fantasi.” Men som vi har sett har du redan byggt upp och levt i en OCD-berättelse som i grunden var helt påhittad.

Nu är det dags att använda samma fantasi på ett kreativt sätt till din fördel. I övningarna kommer du att hitta resurser för att bygga upp berättelsen och uppleva effekten av att vara uppslukad av den. Övningen gör det möjligt att förstå exakt hur OCD utövar sin intrikata, ihoplänkade och manipulerande ‘magi’ på dig.

## Klientarbetsblad 10

### OCD:s lurendrejartrick

OCD är en lurendrejare, och en mycket skicklig sådan – långt bättre än en vanlig försäljare. OCD är betydligt mer dynamisk; den anpassar sig lätt till nya situationer och använder varje trick i boken för att få dig att tvivla på verkligheten. Tänk bara ett ögonblick. OCD har inte gynnat dig på något sätt, du känner konsekvenserna av att leva med OCD hela tiden, och ändå köper du dess ”varor”. OCD är en lurendrejare, och en briljant sådan.

För att ha en chans mot OCD måste du börja se igenom dess trick genom att identifiera dem och hur de stärker/förstärker ditt OCD-beteende. För att göra detta är det första att komma ihåg var dessa trick finns.

De är en del av din egen OCD-berättelse och din inre dialog i form av tankar, övertygelser, associationer och allt annat som får dig att tvivla. Det är de idéer och tankar som på något sätt ger trovärdighet åt ditt tvångsmässiga tvivel. Det andra att komma ihåg är att det aldrig handlar om innehållet i dessa övertygelser, tankar och fakta. Det handlar om hur du tillämpar dessa tankar i en situation som egentligen inte är relevant och ofta strider mot verkligheten.

Dessa två punkter har du redan lärt dig under tidigare sessioner. Den nya punkten är dock att se hur OCD ofta kan kringgå dessa två fakta genom att använda alla möjliga trick – som alltid leder tillbaka till samma sak. Att se hur det alltid leder tillbaka till samma sak hjälper dig att avslöja OCD-lurendrejaren på ett sätt som skulle vara svårt om du försöker argumentera med varje liten tanke, association eller idé som OCD hittar på. Så den första regeln är att aldrig argumentera med OCD. Det är mycket bättre att helt enkelt se varför det som OCD säger är fel och sedan gå vidare och använda tiden till bättre saker.

Det som alla OCD:s trick har gemensamt är att de får dig att tro att dess argument har något att göra med verkligheten, även om de inte har det. Varje gång du går in i OCD-bubblan har OCD åstadkommit just detta. Till exempel är ett av dess trick att få dig att tro att du faktiskt går djupare in i verkligheten när du lyssnar på OCD. Det kan säga att du är kontaminerad, eftersom det skulle vara uppenbart om du tittade i ett mikroskop. På samma sätt kan det säga att dörren kanske inte är låst, eftersom den dolda mekanismen bakom låset kan vara trasig.

Alternativt, om du lider av rena tvångstankar (pure obsessions), kan OCD säga att även om det inte finns några bevis för att du har våldsamma impulser, så kanske de finns om du bara tittade djupare i ditt sinne eller i något hypotetiskt omedvetet. I alla dessa fall får OCD det att verka som om du går djupare in i verkligheten, när det är tvärtom. Ser du hur OCD är en riktig hal ål?

Det finns många trick som OCD använder, men låt dig inte förvirras. Oavsett vilket trick, försöker OCDn alltid övertyga dig om att ditt tvivel har något med verkligheten att göra, när det inte har det. Nedan har vi beskrivit några av de många trick som OCD använder. Se om du känner igen något av dem.

## Felkoppling

Felkoppling är ett mycket vanligt trick hos OCD för att förvirra dig. OCDn föreslår ofta alla möjliga händelser som har hänt någon annanstans eller för någon annan för att göra ditt tvivel på något sätt mer trovärdigt i nuet. Till exempel, om du har tvångstankar om att låsa dörren, kan OCDn säga något i stil med: ”Min vän glömmer ofta att låsa sitt garage, så kanske är mitt garage också olåst.” Eller, om tvivlet handlar om förgiftning, kan det säga: ”Jag hörde om giftig medicin en gång, så min mat kan vara förgiftad.” Tricket med OCD är att det använder alla möjliga till synes jämförbara händelser och irrelevanta associationer för att rättfärdiga tvivlet. Det får det att verka som om ditt tvivel är relevant för verkligheten.

Ändå är inget av detta relevant för här och nu. Det finns en felkoppling mellan dina faktiska omständigheter och dessa händelser. Det är som en bilförsäljare som säger att du ska göra dig av med din gamla bil eftersom han hade en bil av samma modell som gick sönder. Sådana argument är meningslösa när din bil fungerar som den ska. En annan aspekt av felkoppling är en blandning, där OCD blandar tvångstänkande och beteende med någon gång ädla eller önskvärda men orelaterade attribut som att vara ”perfekt”, ”ekologisk” eller ”säker”.

## Fakta utan kontext

OCD är ofta mycket selektiv i hur information tillämpas på din situation. Den hittar ofta på fakta för att ge trovärdighet åt tvivlet. Till exempel kan OCD säga: ”Mikrober existerar,” alltså ”Det kan finnas mikrober på min hand” eller ”Folk dör oväntat hela tiden, så kanske dör jag nu.” Sådana fakta är ofta inte felaktiga, vilket gör dem kraftfulla när det gäller att få dig att ta tvivlet på allvar. Men de har ändå inget att göra med verkligheten här och nu. Även om fakta i sig är sanna, är de i din situation falska. Dessa fakta används av OCD helt ur sitt sammanhang och har inget med här och nu att göra. När OCD använder fakta utan kontext kombinerar det faktiskt två trick samtidigt: felkoppling och samtidigt fakta som verkar väldigt sanna. Det är ett av de mer kraftfulla tricken i OCD:s arsenal.

## Att leva med rädslan

Ett annat trick är att OCD kan simulera verkligheten, som om det faktiskt fanns sinnesinformation här och nu som rättfärdigar tvivlet. Det beror på att OCD-berättelsen kan vara så övertygande att du faktiskt börjar uppleva berättelsen som om den vore verklig. Men bara för att du kan föreställa dig något gör det inte verkligt. Till exempel, om OCD övertygar dig om att du är sjuk, kanske du faktiskt börjar känna dig illamående och svag. Eller, om OCD övertygar dig om att du kan vara en sexuell avvikare, kanske du föreställer dig detta så levande att det känns som sant. Under dessa omständigheter kan det vara svårt att avgöra vad som är verkligt och inte. Nyckeln är att komma ihåg att dessa känslor uppstår efter att du börjat tvivla och oroa dig. De är ett resultat av ditt tvivel, inte orsaken till det. De är inte verkliga, även om det verkar som det.

## Att gå på djupet

OCD är inte djupt, även om det kan framställa sig så. Ofta försöker OCD gå bortom verkligheten genom att få det att verka som att det går djupt in i verkligheten, medan motsatsen sker. Det tar dig alltid bort från verkligheten. Till exempel, som nämnts tidigare, kan OCD försöka rättfärdiga att dina händer är kontaminerade genom att säga att om du tittade med mikroskop skulle det vara uppenbart. Men sådana argument tar dig inte djupare in i verkligheten,

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

utan djupare in i din fantasi. När OCD alltså framställer något som djupt, förstå att motsatsen är sann. OCDn är egentligen ganska ytlig.

## **Omvänt resonemang**

Omvänt resonemang är ett centralt trick hos OCD. Normalt börjar vi med en observation i verkligheten och drar slutsatser om vad som finns där. Om du till exempel ser att ett dörrgångjärn lossnar kan du med rätta tvivla på att dörren är ordentligt låst. OCD vänder ofta detta resonemang helt upp och ner. Det börjar med en idé eller ett faktum och drar sedan slutsatser om verkligheten. Det är en form av mobbning där verkligheten inte alls kommer in i bilden. Det kan säga: "Folk har gått på detta golv, alltså är det smutsigt." Detta liknar att säga: "Bilar går sönder hela tiden, alltså är min nog också trasig."

## **Misstro mot sinnesintryck eller mot sig själv**

Slutligen är det vanligaste tricket hos OCD att få dig att misstro dina sinnen eller dig själv. Det är OCD:s livslinje. Om du litar på dina sinnesintryck eller på dig själv kan OCD inte existera. OCD är meningslöst om du tar verkligheten i beaktande. Ändå försöker OCD alltid övertyga dig om att du måste lämna sinnesvärlden bakom dig och hitta en lösning på ett problem som egentligen inte finns.

## **Dubbel fälla -OCD:s tvist**

Detta är ett elakt trick där OCD fångar dig, inte för att du försökte ignorera den, utan just för att du lydde den. Principen är att OCD fångar dig både om du gör och om du inte gör. Till exempel går du tillbaka och kontrollerar lampan som du släckte, eftersom OCD säger att den kanske inte blev släckt. Nu känner du dig lugn eftersom den faktiskt var släckt (som dina sinnesintryck och sunt förnuft hela tiden sagt), men känslan varar ofta inte länge. OCDn kommer då tillbaka med: "Ah, det var okej innan du kontrollerade, men nu efter att du kollat kan du ha skadat strömbrytaren och gjort det osäkert."

## **Återigen: vi börjar testa**

Ett tidigare noterat trick är att OCDn provocerar fram ett testbeteende. Till exempel, Matthew är rädd att han kan vara homosexuell. Så han tittar på bilder på attraktiva män för att testa sig själv för att se om han får någon fysisk reaktion. OCD säger då: "Aha! Du måste vara homosexuell eftersom du har tittat på bilderna."

## **Låt oss diskutera**

Ett annat trick är att OCD inbjuder dig att diskutera och överväga ditt tvivel som ett sätt att lösa det. Du börjar tvivla på ditt sunda förnuft trots att dina sinnen ger dig andra bevis. Men just när du ska avfärda det, hoppar OCDn in med: "Vi bör verkligen överväga detta tvivel, vad betyder det, hur kan det lösas. Låt oss fundera på det tillsammans och grubbla om och om igen."

Vi vill göra dig uppmärksam på alla dessa trick så att du kan känna igen OCD:s försäljningsargument, inte genom att argumentera med det, utan genom att helt enkelt se hur dess trick gör dina tvivel irrelevanta och falska.

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

## **Men kanske den här gången...**

Ett annat OCD-argument är: ”Ja, men kanske är tvivlet grundat verkligt den här gången.” Vad OCD än förutspått tidigare har aldrig inträffat. Normalt skulle detta faktum räcka för att du inte längre skulle ha något med OCD att göra. Om varje vara du köpt i en affär var trasig, skulle du antagligen inte köpa fler. Men OCDn, med sitt kännetecken ”kanske”, får dig att tänka: ”ja, men kanske den här gången.” Eftersom detta ”kanske” liknar alla andra falska kanske tidigare, finns ingen anledning att behandla det annorlunda denna gång.

## **Men kanske senare...**

På liknande sätt kan OCDn hota med konsekvenser som inte sker just nu, utan kanske senare. Detta avlägsna hot utgör ett särskilt problem vid tvångstankar där klienten kan övertygas om att en katastrof kan inträffa, inte nu, utan om veckor, månader eller år framåt. Klart är att hotet inte kan motbevisas genom verklighetstest eftersom det ligger i framtiden. Detta ”kanske senare” är dock ett OCD-tvivel, konstruerat på samma sätt som andra OCD-tvivel och är därför lika irrelevant.

## Klientarbetsblad 11

### Det verkliga jaget

Du har nu blivit bekant med idén om att OCDn skapar ett påhittat jag som det påstår att du skulle kunna bli. Detta kallas det fruktade jaget. Som ett resultat hamnar ditt verkliga jag i skymundan eftersom du fokuserar på det fruktade jaget som du tror att du kan bli. Det fruktade jaget har gjort så att du vidtar alla möjliga försiktighetsåtgärder och att tvivla på din förmåga och ditt sunda förnuft eftersom du genuint tror på OCD-tvivlet. Men OCD-jaget är bara en berättelse om en möjlighet — något som kan skjutas åt sidan. Nu behöver vi etablera ditt verkliga jag, så att det kan bli fokus för din tillvaro. Utifrån ditt sårbara självtema, skriv vad din OCD får dig att frukta att du skulle kunna bli.

#### Exempel:

”Jag är rädd för att vara vårdslös”

”Jag är rädd för att vara smutsig”

”Jag är rädd för att vara underlägsen”

---

#### OCD-jaget

OCD-jaget är påhittat och kretsar kring den du *inte* är. Med den självbilden följer många negativa sätt att se på sig själv. Dessa kan handla om att ständigt jämföra sig med andra till sin nackdel, aldrig ta emot positiva kommentarer eller att vägra erkänna att man har några värdefulla egenskaper.

I det här arbetsbladet kan du öva på att förändra dessa föreställningar, vilket hjälper dig att bygga upp ett mer autentiskt jag.

När vi jämför oss med andra är det viktigt att lära sig att jämföra många dimensioner och att fokusera på det positiva.

”Jag är inte lika bra som honom.” → ”Han har personliga styrkor som jag inte har, och vice versa.”

”Jag är inte lika stark som honom.” → ”Även om jag kanske inte är lika fysiskt stark som honom, har jag mentala färdigheter som mer än uppväger det.”

---

#### Endimensionell värld

Vi brukar bedöma andra som bättre på bara en dimension: personen är bättre än jag, eller personen är smartare än jag. Men i verkligheten är människor mångdimensionella. Alla är unika och inte begränsade till en enda dimension.

Ett annat hinder är att ständigt jämföra sig med andra utifrån förmågor man själv inte besitter. ”Jag är inte bra på X” eller ”Jag har inte talang för Y.” När du börjar tänka negativt om dig själv är det viktigt att balansera detta med de positiva egenskaper du faktiskt har. Att förstå ditt verkliga jag förankrar dig inte bara i den du verkligen är, utan för också med sig andra fördelar. Du är mycket mindre benägen att oroa dig över mer eller mindre triviala saker. Du kommer att känna dig mer kapabel att acceptera din plats i världen, känna stolthet över dig själv och hantera kritik och svåra stunder.

---

## **Verkliga önskningar**

Att känna igen ditt verkliga jag och dina egenskaper gör dig också mer uppmärksam på dina riktiga önskningar. Du kan ha levt ett liv präglad av skam och förlägenhet på grund av din OCD. Du kan ofta ha känt att dina egna önskningar och behov inte var viktiga eller kunde sättas åt sidan på grund av en känsla av att du inte förtjänar något annat. Nu har du en definierad utmärkt väg till dina verkliga önskningar och begär i livet.

## Klientarbetsblad 12

### Veta och göra: Gå vidare och förebygga återfall

Om du har följt modulerna noggrant har du troligen gjort betydande framsteg med din OCD och lagt märke till förändringar. Nu är det viktigt att du behåller dem. Att upprätthålla dina framsteg handlar om att fortsätta omsätta det du har lärt dig i praktiken. I praktiken kommer du att bli din egen terapeut. Om du har upplevt en betydande minskning av tvångstankar och tvångshandlingar är risken mycket mindre att du faller tillbaka till hur det var i början av terapin. Men beroende på var du befinner dig i din process kan du fortfarande vara sårbar för tillfälliga bakslag.

De främsta orsakerna till bakslag är följande:

**Brist på fokus eller uppmärksamhet:** Du fokuserar inte tillräckligt på att tillämpa de inferensbaserade strategier du har lärt dig. Till exempel märker du att du ger efter för tvivel och ger det trovärdighet. Eller så skjuter du upp ditt fokus tills senare.

**Tillstånd såsom trötthet eller uppvarvning:** Vid trötthet kan du helt enkelt bli för trött, eller tro att du är för trött, för att hantera OCD:n just då. Om så är fallet, tänk tillbaka på tiden då OCD:n fick dig att överarbeta dig själv för att sabotera dig. Då kändes allt naturligt och du lade ner ansträngningen utan att reflektera. Nu vet du att du inte behöver göra det längre. Det är bäst att förbereda dig redan nu för tröttheten genom att påminna dig om att snabbt hantera tvångstankar genom att avfärda dem omedelbart. Som du nu vet kommer de då att försvinna snabbt.

**En kommentar om uppvarvade tillstånd av hög aktivering:** Du kan hamna i en period av stark positiv aktivering och inte ägna tillräcklig uppmärksamhet åt att hantera dina tvångstankar. Högtider är ett bra exempel. Du har roligt och vill egentligen inte bli störd av att behöva hantera tvångstankar.

**En mer vanlig orsak till bakslag är stress.** I OCD-sammanhang handlar stress ofta om händelser som triggar ditt osäkra OCD-jagtema. Om ditt tema till exempel är ”Jag skulle kunna vara en person som gör små misstag”, kan pressen att prestera väl bra i ett viktigt uppdrag utlösa osäkerhet som i sin tur utlöser OCD. Flera typer av stressorer kan väcka dessa osäkerhetskänslor. Även om du kan ha jobbat med vissa av dessa triggers i terapin, finns det situationer som inte går att förutse — de kan dyka upp oväntat. Därför är det så viktigt att omformulera temat om dig själv. Ju mer du är övertygad om att du *inte* är den person som OCD påstår att du är, desto mer kommer du att identifiera dig med ditt verkliga jag.

Tänk på att OCD alltid är vaksam och spanar efter situationer där du är som mest sårbar.

---

### Oavsiktliga bakslag

En annan varning gäller att oavsiktligt glida tillbaka i OCD av bara farten. Det kan vara ett minne av OCD-minne som får dig att börja tänka på det igen.

Det är också mycket viktigt att eliminera alla säkerhetsbeteenden du kan ha kvar. Dessa kan vara mycket subtila och inkluderar:

1. Att hålla utkik efter OCD.
2. Att kontrollera om OCD finns där.
3. Att ha OCD ”på vänt” i bakgrunden.
4. Att undvika viss information, vissa tankar eller vissa ämnen.
5. Subtillt kognitivt undvikande, såsom att medvetet låta bli att tänka på ett visst ämne.
6. Att söka försäkringar eller vägledning ”bara för att vara säker”.
7. Att upprepa ritualer mycket snabbt.
8. Att koncentrera ritualen till ett enda ord. Till exempel en klient som upprepar en religiös fras flera gånger när han ser en ambulans köra förbi, komprimerar det till ett ljud som ”mmm”. Det samma kan gälla vissa kroppsrörelser.
9. Diskreta, svårupptäckta testbeteenden.

# Klientövning 1

## När OCD börjar

### OCD-spiralen

Under terapisessionerna och som förklaras i de bifogade arbetsbladen, har du fått lära dig att dina symtom uppstår som en naturlig följd av ett specifikt tvivel. Det sätt på vilket OCD utvecklas, och hur du till slut hamnar i känslan av att du måste utföra en tvångshandling, kallar vi den **tvångsmässiga sekvensen eller OCD-spiralen**.

### Triggern

Den tvångsmässiga spiralen sätts vanligtvis igång av en *trigger*. Denna trigger kan vara intern eller extern. Om du till exempel plågas av tvivel om att du skulle kunna skada någon, kan tvivlet triggas av att du tänker på ett gräl du hade med någon för några dagar sedan. När tvivlet väl har fått grepp om dig kan du börja oroa dig för konsekvenserna, känna ångest och utföra någon form av tvångshandling – till exempel att försöka blockera tanken ur medvetandet. Triggern utlöser tvivlet, och OCD börjar med tvivlet.

### Din egen personliga sekvens av tvivel

De specifika tvångstankarna och tvivlen vid OCD kan se mycket olika ut mellan olika personer, men den tvångsmässiga spiralen är alltid densamma. Om du inte känner till den här spiralen kan det därför vara svårt att känna igen dig själv i andra personers OCD. Men genom att titta närmare på din egen OCD och applicera den på den tvångsmässiga spiralen kommer du att se att processen i själva verket är densamma. Det finns en trigger, ett tvivel – och allt annat följer därifrån. Inget gör detta tydligare än att tillämpa den tvångsmässiga spiralen på dina egna tvångstankar.

### David

Nedan hittar du en klients beskrivning av sina tvångstankar. Försök identifiera följande:

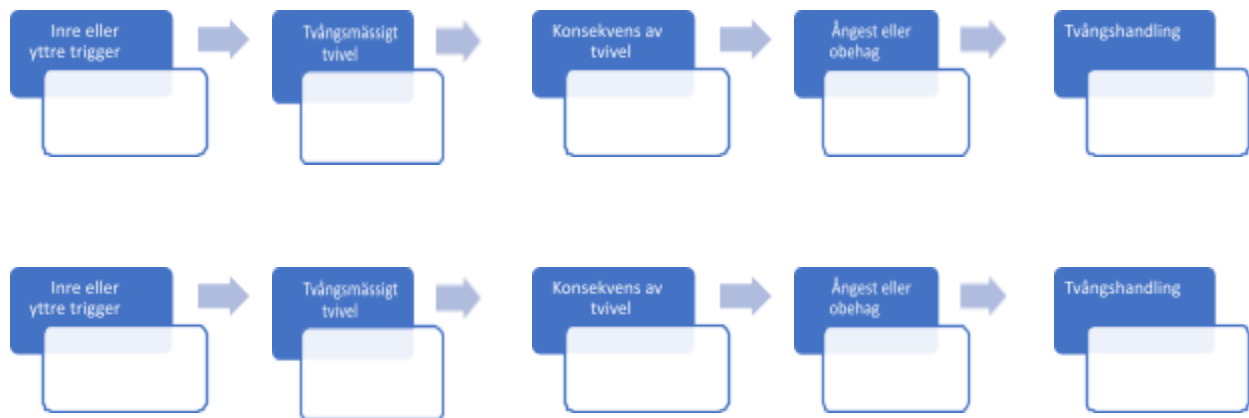
- Triggern
- Det tvångsmässiga tvivlet
- Ångesten eller obehaget
- Den tvångsmässiga handlingen

*David har på senare tid börjat känna sig orolig varje gång han sitter i bilen, särskilt när han kör ut från uppfarten. Problemet började för två månader sedan. Han hade läst om någon som råkat köra ihjäl ett barn på en uppfart, och strax därefter började David undra om något liknande skulle kunna hända honom. David har till och med börjat undvika att köra bil och åker numera ofta buss till jobbet. Varför riskera att hamna i fängelse och tvingas leva med att ha dödat ett barn? Dessutom tar det numera alldeles för lång tid för honom att ens komma ut från uppfarten. Han är skakig och får en känsla av obehag i magen. Varje gång går han ur bilen och kontrollerar överallt för att försäkra sig om att han inte har kört på någon. Han kontrollerar till och med under bilen och bakom däck – och tvivlar ändå på om han kanske missat något.*

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.



Använd formuläret nedan för att långsamt spåra och identifiera den tvångsmässiga spiralen för en eller två av de tvångstankar som har störst påverkan på dig:



Gör sedan samma sak för en tvångstanke som tidigare upptagit mycket av din tid, men som inte har besvärat dig på länge:



Slutligen: försök formulera en tvångstanke som en annan person med OCD skulle kunna ha, men som inte alls påverkar dig:



Ta med arbetsbladen till nästa session så att du kan diskutera dina svar med din terapeut. Skriv nedan det du tycker är viktigt av det du har lärt dig eller vill kommentera. Notera också eventuella frågor du har.

---

---

---

---

## Kreativ övning

Att skapa tvivel genom att tvivla. Under dagen: tänk på en handling du har gjort under dagen och fråga dig själv: "Gjorde jag verkligen det?" Fortsätt upprepa frågan och fundera över om du verkligen gjorde det ordentligt.

### Exempel 1

Du har just sagt hej då till en vän i telefon, och ni lade på som vanligt. Du frågar dig själv:

- "Sa jag verkligen hej då nu?"
- "Kanske trodde jag att jag gjorde det, men det förvrängdes på linjen."
- "Det kanske var därför hen lade på. Kanske förolämpade jag hen utan att mena det."
- "Kanske har jag gjort så här tidigare utan att förstå det."
- "Hur kan jag vara helt säker på att jag inte sa något annat?"

**Hur är din nivå av tvivel kring hur du avslutade samtalet? Mer, mindre eller samma?**

### Exempel 2

Du stänger av tv:n och ser hur lampan slocknar. Du frågar:

- "Är jag säker på att jag *är säker* på att jag stängde av tv:n?"
- "Kanske stängde jag inte av den på riktigt."
- "Kanske såg det ut som om den var avstängd, men inte var det, eller så slog den på igen?"
- "Kanske borde jag kontrollera bara för att vara säker."

**Hur är din nivå av tvivel kring om du stängde av tv:n? Mer, mindre eller samma?**

### Exempel 3

Du har just blivit bjuden på en fest av en vän. Du tänker:

- "Kanske vill hen egentligen inte att jag kommer."
- "Kanske kände hen sig tvungen att bjuda mig."
- "Kanske tycker hen att jag är pinsam."
- "Hen kanske hoppas att jag inte dyker upp."

**Hur är din nivå av tvivel kring om du är önskad på festen? Mer, mindre eller samma?**

## Exempel 4

Du tänker på en nära vän eller släkting som du verkligen tycker om.

Hur säker är du på att du tycker om personen? Säker eller osäker?  
Repetera nu följande tvivel:

Öva på följande påståenden:

- ”Kanske tycker jag inte egentligen om hen.”
- ”Kanske tror jag bara att jag tycker om hen.”
- ”Kanske hatar jag hen omedvetet.”
- ”Kanske vill jag egentligen att det ska gå dåligt för hen.”

**Hur säker är du nu på att du tycker om personen? Säker, mindre säker eller osäker?  
Ser du hur tvivel skapar mer tvivel? Ja eller nej?**

# Övningskort 1 för klienten

## När OCD börjar

### Viktiga punkter

- Ett tvivel handlar om en möjlighet – en tanke om vad som *skulle kunna vara* eller *kanske är*.
  - Dina OCD-symtom börjar med tvivlet.
  - Konsekvenser, obehag och tvångshandlingar följer logiskt från tvivlet.
  - Utan tvivlet skulle du vara stabilt förankrad i verkligheten utan några OCD-symtom.
- 

### Daglig övning

Under de kommande sju dagarna, tre gånger om dagen, när du är på väg att utföra en tvångshandling: försök identifiera den tvångsmässiga spiralen som leder fram till handlingen — inklusive trigger, tvivel, konsekvenser och ångest/obehag.

Det kan vara hjälpsamt att upptäcka delarna genom att sakta ner spiralen och sakta ner din övergång från en tanke till nästa. Fråga dig sedan: *Vad skulle finnas kvar av den tvångsmässiga spiralen om tvivlet inte vore sant?*

Föreställ dig en stund hur det skulle vara om tvivlet vore felaktigt. Försök inte argumentera emot tvivlet i ditt huvud. Ställ bara frågan:

**”Hur mycket av OCD:n skulle finnas kvar om tvivlet var fel?”**

## Klientövning 2

### Logiken bakom OCD

#### Att hitta dina skäl

När du identifierar några av orsakerna bakom dina egna tvångsmässiga tvivel, kom ihåg att det alltid finns skäl bakom ett tvivel. Du kan vara mer eller mindre medveten om dem.

Vissa personer med OCD, när de tillfrågas varför de tror som de gör, kan komma på många skäl till varför tvivlet skulle kunna vara sant. Andra säger att de inte har någon aning om var deras tvivel kommer ifrån och upplever dem som extremt osannolika eller rentav som nonsens.

Men dessa två grupper är egentligen inte så olika. Båda känner ett behov av att agera på sitt tvivel – även om en person upplever tvivlet som rimligt och en annan som orimligt.

Oavsett om du upplever dina tvivel som osannolika eller orimliga, finns det skäl till att just dina tvivel känns möjliga. Om det inte fanns några skäl, skulle du inte agera på tvivlet. Då skulle det inte finnas något tvång.

#### Var rimlig

För att hitta skälen bakom tvivlet behöver du bara ställa frågan:

Varför tror jag att mitt tvivel skulle kunna vara möjligt, om än bara i allra, allra liten grad?

Vad är orsakerna till att du tror att du kan ha lämnat dörren olåst?

Varför tror du att pappren kanske inte placerades rätt?

Varför tror du att dina händer kan vara kontaminerade?

Vad är det som får dig att tänka att det kan vara möjligt – även om sannolikheten bara är 0,0001 %?

#### Börja med att skriva ned de två tvångsmässiga tvivel som stör dig mest just nu.

- 1.
  - 2.
- 

#### Skriv sedan ned varje tänkbar motivering du kommer på i respektive kategori

*(abstrakta fakta, regler, hörsägen, personliga erfarenheter osv.)*

Ta god tid på dig och försök skriva ned skälen så som de dyker upp när du faktiskt har tvivlet. Låt OCD:n ”tala till dig”.

## Vad säger OCD:n till dig?

### Abstrakta fakta

- 1.
- 2.

### Regler

- 1.
- 2.

### Hörsägen ("Jag har hört att...")

- 1.
- 2.

### Personlig erfarenhet

- 1.
- 2.

### Det är möjligt

- 1.
- 2.

### Andra skäl

- 1.
  - 2.
- 

## Exempel

Tvivel: Jag skulle kunna vara kontaminerad av vågor som kommer från ett metallföremål

- **Abstrakta fakta:** Det har rapporterats om kärnkraftverk som läcker radioaktivitet.
- **Regler:** Personer som arbetar med metall måste bära handskar.
- **Hörsägen:** Jag har hört talas om människor som fått infektioner av metall.
- **Personlig erfarenhet:** Mina händer luktar eller känns konstiga när jag har rört vid metallföremål.
- **Det är möjligt:** Metaller kan ge ifrån sig ämnen som ännu inte upptäckts... som med asbest.
- **Andra skäl:** Het metall glöder när det är varmt; värme stiger och skulle kunna släppa ut gifter.

**Sätt dig nu in i en annan OCD-klients situation och försök hitta skäl bakom följande tvångsmässiga tvivel:**

Jag skulle kunna bli plötsligt galen och slå någon.  
Det kan finnas glassplitter i maten jag lagade åt mina barn.

**Abstrakta fakta**

- 1.
- 2.

**Regler**

- 1.
- 2.

**Hörsägen**

- 1.
- 2.

**Personlig erfarenhet**

- 1.
- 2.

**Det är möjligt**

- 1.
- 2.

**Andra skäl**

- 1.
- 2.

---

**Jämför sedan med skälen bakom dina egna tvivel.**

Är de annorlunda — och i så fall, på vilket sätt?

Skriv här under vad du har lärt dig, vad du vill kommentera eller vilka frågor du har:

---

---

---

## Övningskort 2 för klienten

### Logiken bakom OCD

#### Viktiga punkter

- Tvångsmässigt tvivel uppstår inte från ingenstans.
  - Det finns en ”logik” bakom tvångsmässigt tvivel.
  - Tvivel uppstår till följd av tidigare resonemang.
- 

#### Daglig övning

##### Minst fyra gånger om dagen:

Försök identifiera det tvivel som fick dig att utföra en tvångshandling eller som gjorde dig ångestfylld.  
Formulera sedan om tvivlet som ett påstående om vad som skulle kunna eller möjligen vara.

Identifiera därefter det resonemang du har använt för att rättfärdiga tvivlet eller påståendet.

Om du inte direkt är medveten om några tankar som föregick tvivlet, fråga dig själv:  
”Varför känns tvivlet verkligt?”

Du kan även använda kategorierna:

- abstrakta fakta
- hörsägen
- generella regler
- personliga erfarenheter
- ren möjlighet

...för att hjälpa dig hitta den motivering som ligger bakom tvivlet.

Kom ihåg att sakta ned ditt tänkande så att du verkligen stannar upp vid varje del av tankekedjan och lägger märke till hur ett antagande leder till ett annat.

## Klientövning 3

### Den tvångsmässiga berättelsen

#### Att identifiera berättelsen

Under föregående session har du och din terapeut kommit en bra bit på väg med att identifiera berättelsen bakom ditt tvångsmässigt tvivel. Denna berättelse kommer sannolikt att förändras över tid, eftersom viktiga element ännu inte är kända eller synliga för dig.

Under terapins gång kan du förvänta dig att successivt bli mer medveten om hela berättelsen bakom ditt tvivel, inklusive alla de skäl som ger tvivlet trovärdighet. Berättelsen kommer att bearbetas på många olika sätt under behandlingen.

Därför är det en bra idé att börja skriva ned din berättelse och lägga till nya element efter hand som du blir medveten om dem.

---

#### Din egen berättelse

Skriv ned din OCD-berättelse här.

Berättelsen skapas genom att du sammanfogar:

1. det tvångsmässigt tvivlet du identifierade i modul 1
2. det resonemang du identifierade i modul 2 som rättfärdigar ditt tvivel.

Du kan använda ett separat papper om du behöver mer utrymme:

---

---

---

---

Detta är berättelsen bakom ditt eget personliga tvivel.

Andra personer med OCD har liknande övertygande berättelser. Här är två exempel:

### **Berättelse 1:**

Jag kan inte åka för långt hemifrån, eller från staden där jag bor, eftersom jag inte vet hur panikslagen jag kan bli. Jag kanske blir helt galen och gör något mot mig själv. Vem vet vad som egentligen är fel på mig? En familjemedlem har schizofreni, så jag kanske också har någon allvarlig störning. Jag skulle kunna vara galen nog att skära av mig tungan. När jag är ångestfylld kan jag ”se” mig själv göra det, använda en kniv och skära av den. Det känns som att jag faktiskt skulle kunna göra det. Då står jag där i ingenstans utan hjälp. Och när någon hittar mig skickas jag till ett psykiatriskt sjukhus långt bort, där jag inte känner någon, och de låser in mig.

### **Berättelse 2:**

Jag måste kontrollera spisen varje gång jag lämnar min lägenhet, eftersom jag vet att jag är en tankspridd person och att jag kan glömma saker. Det hände faktiskt en gång att jag glömde en kastrull på spisen; det hade kunnat starta en brand i min lägenhet. Dessutom hörde jag att en brandman glömde en kastrull på en spis på brandstationen, och det orsakade en brand där. Det är rimligt att tänka att om en brandman kan glömma kastruller på spisen, kan det hända vem som helst — och särskilt någon som jag, som lätt blir tankspridd.

### **Att relatera till berättelser**

Hur mycket du kan relatera till dessa berättelser beror troligen på om de leder till en liknande slutsats som din egen berättelse.

Om du till exempel själv har kontaminationstvivel, kan olika skäl som stödjer en kontaminationsberättelse kännas rimligare för dig, medan den andra berättelsen känns mer främmande.

Men i båda fallen finns en lika övertygande berättelse bakom tvivlet. De är inte egentligen olika – och ingen av dem är mer eller mindre ”rimlig” än den andra.

## Kreativ övning

Använd nu din kreativitet och hitta på en berättelse för en annan typ av OCD — något du själv normalt inte skulle fästa uppmärksamhet vid.

### Välj ett tema av följande:

1. parkbänkar är kontaminerade
2. du kan aldrig vara säker på att du faktiskt skickade ett mail
3. människor kan lätt missförstå dig i telefon

### Illustration:

Lista de skäl som stödjer tvivlet.

Vad händer om du väver samman dessa skäl till en övertygande OCD-berättelse? Försök använda de ”verktyg” som gör berättelsen så trovärdig som möjligt.

Skriv din berättelse här:

---

---

---

---

### Nu: jämför din egen OCD-berättelse med den du hittade på.

Hur skiljer de sig åt? Hur liknar de varandra?

Skriv ned allt du har lärt dig, vill kommentera eller undrar över:

---

---

---

## Övningskort 3 för klienten

### Den tvångsmässiga berättelsen

#### Viktiga punkter

- Tvivlet upplevs som verkligt eftersom det finns en trovärdig berättelse bakom det.
  - Din egen OCD-berättelse är varken mer eller mindre giltig än någon annans OCD-berättelse.
  - Berättelsen blir verklig när du börjar agera utifrån den.
  - När du förändrar berättelsen förändras också tvivlet.
- 

#### Daglig övning

Hitta på både positiva och negativa berättelser om föremål du stöter på under dagen och lägg märke till hur berättelserna påverkar din upplevelse och inställning till situationer eller objekt (t.ex. en mugg).

*Vad händer om du föreställer dig att en person du beundrar har använt och diskat muggen?*

*Eller om du tänker att den har tappats i golvet?*

*Eller att den tillhört en författare som bara använde den för att förvara pennor?*

När dina OCD-tvivel dyker upp: stanna upp innan du kastar dig in i dem. Påminn dig om berättelsen bakom tvivlet och hur upprepningen av den berättelsen får tvivlet att kännas sant.

## Klientövning 4

### Teman för det sårbara självet

#### Steg för att upptäcka ditt tema

##### Exempel: Joes tvångstankar och gemensamma tema

Joe tvivlar ständigt på om han verkligen har låst bildörren. Joe tror att han är en person som mycket väl kan råka lämna bilen olåst. Joe känner också ett tvång att upprepade gånger kontrollera att han har släckt lamporna innan han lämnar sitt arbetsrum. Alltså tror Joe att han är en person som skulle kunna lämna lamporna på. Slutligen blir Joe ofta upptagen av tanken att han kan ha glömt att ta med viktiga detaljer i sitt arbete. Därför tänker Joe att han kan vara en person som ofta glömmar mycket viktiga detaljer.

Om vi kombinerar dessa tre tvivel och letar efter ett gemensamt tema kan vi säga att Joe uppfattar sig som en person som skulle kunna vara någon som lätt glömmar att utföra viktiga saker.

---

##### Exempel: Johns tvångstankar och gemensamma tema

John är rädd att han skulle kunna bli en person med dålig hygien eller någon som lever i ett smutsigt och oordnat hem. Hans tvångsmässiga fokus är att förhindra att detta händer. Intressant nog har John aldrig varit en person som är ovårdad eller levt på det sättet – men OCD har övertygat honom om att han *skulle kunna bli* den personen om han inte oroar sig för det och utför sina ritualer.

När man frågar John hur han lyckas ha ett så rent och prydligt hem säger han att han är besatt av det och lägger många timmar på städning. Har han rätt? Egentligen inte. OCD har planterat tvivel som får honom att ständigt frukta att han inte gjort tillräckligt för att hålla hemmet rent och i ordning.

Dessa tvivel bygger på en berättelse som är full av tankefel. Ritualerna förstärker bara tvivlet att han skulle kunna bli en äcklig, ovårdad person som bor i ett ovårdat, smutsigt hem. Det har blivit en ond cirkel där tvivlet leder till mer tvivel, vilket leder till fler ritualer, vilket i sin tur förstärker tvivlet och får det att kännas verkligt.

Var kommer då självtemat ifrån? Självtemat skapas och upprätthålls av en berättelse som bär alla kännetecken på en OCD-berättelse som är full av tvivel: den använder avlägsna möjligheter, lösryckta fakta och irrelevanta händelser för att låta övertygande.

Johns egna historia var: *"Min pappa glömde alltid att tvätta sig efter att ha fixat saker hemma, han bytte inte alltid smutsiga kläder, och alla vet ju att man kan ärva sin pappas egenskaper."*

Lyckligtvis kan vi lära oss att förändra vår egen historia genom att vara förankrade i här-och-nu utan att behöva gräva i det förflutna. När du arbetar med ditt självtema kan du börja se ursprunget till din historia – men målet här är inte att tolka den egna historien utan att förändra den.

### Vad har Johns tvivel gemensamt?

De handlar alla om renlighet.

Något mer? Jo – ordning. John lägger stor vikt vid att befinna sig i en ordnad miljö.

---

### Gör nu samma övning med dina egna tvivel

Lista dina tvivel och identifiera ett gemensamt tema.

---

---

---

---

**Du ser dig som en person som skulle kunna...** Detta blir ditt **OCD-självtema** – den person du är rädd att du skulle kunna bli:

---

---

---

---

### Vilka bevis har du för detta möjliga OCD-själv?

Varför är du så övertygad om att du skulle kunna bli en sådan person att du behöver lägga så mycket tid och energi på att se till att du inte blir det?

(OCD:s trick är förstås att säga: *"Det är bara tack vare ritualerna som du inte har blivit den person du är rädd att bli."*)

### Vad övertygar dig?

---

---

---

---

### Ser du OCD-logiken här?

Jämför resonemanget i dina tvångstvivel med resonemanget du använder för dina vanliga, icke-tvångsmässiga tvivel.

---

---

---

---

## Övningskort 4 för klienten

### Teman för det sårbara självet

#### Viktiga punkter

- Mitt **OCD-jag** är ett möjligt jag – en version av mig själv som jag är rädd att kunna bli om jag inte utför mina tvångshandlingar eller ritualer.
  - OCD-jaget bygger på **en berättelse**.
  - OCD-jaget står i **konflikt med mitt autentiska jag**, den jag faktiskt är.
  - Rädslan för att bli den person som OCD säger att jag är, eller skulle kunna bli, **ger mina vardagliga OCD-tankar näring och de försiktighetsåtgärder jag praktiserar**.
- 

#### Daglig övning

Bli uppmärksam på hur stor roll ditt OCD-rädda jag spelar i att driva på just dina OCD-tankar och handlingar.  
**Skulle du vara lika driven om du hade ett annat självtema?**

- Följ dina handlingar under dagen och notera dina beteenden (både bra och dåligt).
- Utifrån dessa, skapa en bild av de egenskaper du faktiskt har visat.
- Undersök sedan: **Stöder eller motsäger dina faktiska egenskaper och prestationer idén att du håller på att bli ditt OCD-rädda jag?**

#### Exempel:

Marys rädda självtema är att hon av misstag ska orsaka fara eller utsätta sig själv för faror...  
Men i verkligheten är hon känd bland sina kollegor som den man vänder sig till när man ser ett problem.  
Hon blir ofta inbjuden till arbetsgrupper för att lösa svårigheter.

## Klientövning 5

### OCD är 100 % påhittat

Kanske accepterar du redan intellektuellt att dina tvångsmässiga tvivel kommer 100 % från fantasin. Med fantasi menas här att det aldrig finns direkta bevis i nuet för det du tvivlar på. Det är just detta som gör tvivlet tvångsmässigt – och inte ett normalt tvivel.

#### Exempel på normala tvivel (eller frågor):

- Kommer det att regna imorgon?
- Hur lång tid kommer resan att ta?

Normala frågor uppstår i ett sammanhang där det finns någon form av relevant information.  
Till exempel:

- du planerar att vara utomhus nästa dag
- du märker att du är sen till ett möte

Dessa tvivel går dessutom att lösa snabbt (kolla väderprognosen, beräkna restiden), och när du gjort det känns det tillräckligt.

---

#### Exempel på tvångsmässiga tvivel:

- Stängde jag av spisen?
- Läste jag det där ordet rätt?

Om dessa tvivel är tvångsmässiga dyker de upp utan någon som helst konkret indikation. Det finns ingen direkt information som tyder på att spisen är på, eller att du läste fel. Ändå känns tvivlet verkligt – eftersom det inte grundar sig i här-och-nu.

Och även om du logiskt vet att du har kontrollerat tillräckligt, fortsätter impulsen att kontrollera.

---

## Varför spelar det roll att skilja mellan normala och tvångsmässiga tvivel?

Det kan göra en dramatisk skillnad, särskilt när du ska förstå dina egna OCD-tankar.

För att öva detta utan att börja med din egen OCD-historia ska du först avgöra om nedanstående berättelser leder till:

- ett tvångsmässigt tvivel, eller
- ett normalt tvivel.

**Kom ihåg:** Om det inte finns någon direkt koppling till verkligheten i nuet är tvivlet nästan alltid tvångsmässigt.

## Kreativ övning

### Berättelse 1

En kvinna kontrollerar ytterdörren fem gånger när hon går till jobbet och tittar flera gånger bakåt för att se om katten smitit ut. Hon stirrar också på dörren, sittandes i bilen några minuter.

Katten har smitit ut en gång tidigare på sommaren när hon var i trädgården och lämnade bakdörren öppen. Men katten har aldrig smitit ut i samband med att hon gått till jobbet.

**Vad är tvivlet i berättelsen?**

---

---

**Är tvivlet tvångsmässigt?**

☐ Ja    ☐ Nej

**Om ja: vad gör det tvångsmässigt? Var specifik.**

---

---

### Berättelse 2

En farmaceut räknar tabletter på nytt när hon blivit distraherad. Hon tycker det är berättigat eftersom det är viktigt att vara noggrann med människors hälsa.

Hon har aldrig räknat fel antal piller.

Däremot gjorde hon en gång ett fel då hon märkte flaskor.

**Vad är tvivlet i berättelsen?**

---

---

**Är tvivlet tvångsmässigt?**

☐ Ja    ☐ Nej

**Om ja: vad gör det tvångsmässigt? Var specifik.**

---

---

### **Berättelse 3**

En flicka är upptagen av tanken att hon oavsiktligt kan slå till förbipasserande när hon går på gatan.

Det har aldrig hänt, men hon blir ofta arg på människor.

En gång stötte hon omkull en person i en mataffär när personen gång på gång blockerade hennes väg.

Det känns för henne som att hon skulle kunna göra det igen med även mindre provokation.

**Vad är tvivlet i berättelsen?**

---

---

**Är tvivlet tvångsmässigt?**

☐ Ja      ☐ Nej

**Om ja: vad gör det tvångsmässigt? Var specifik.**

---

---

### **Berättelse 4**

En man kontrollerar kläderna i garderoben efter myror, eftersom han tror att myror lägger ägg i kläder och förstör dem som malar gör.

Hans kläder har en gång blivit förstörda av mal.

Han har sett en myra på handduken i badrummet och en annan myra på en växt.

De är små och skulle kunna ta sig in och förstöra saker precis som malar gör, tänker han.

**Vad är tvivlet i berättelsen?**

---

---

**Är tvivlet tvångsmässigt?**

☐ Ja      ☐ Nej

**Om ja: vad gör det tvångsmässigt? Var specifik.**

---

---

Du skrev den i ett tidigare arbetsblad. Nu ska du undersöka:

**Finns det något i din berättelse som har direkt koppling till verkligheten här och nu?**

☐ Ja      ☐ Nej

**Om ja:** Vad i din berättelse kopplar direkt till nuet? Kom ihåg att trots att vissa tankar och idéer kan vara realistiska så betyder det inte att de är direkt kopplade till verkligheten här och nu.

---

---

Finns det något utanför din berättelse som får tvivlet att kännas kopplat till här och nu?

---

---

**Vad lärde du dig av övningen?**

Tankar, kommentarer eller frågor:

---

---

---

## Övningskort 5 för klienten

### OCD är 100 % fantasi

#### Viktiga punkter

- Tvångsmässigt tvivel kommer **inifrån dig själv**. Det har **inget med verkligheten att göra**.
  - Tvångsmässigt tvivel uppstår **utan direkta bevis här och nu**.
  - Resonemangen bakom tvångsmässigt tvivel är **100 % baserad på fantasin**.
- 

#### Daglig övning

Varje gång du upplever ett tvångsmässigt tvivel, fråga dig själv:

- Finns det eller fanns det **något direkt bevis eller information** som motiverar tvivlet?

Om du tror att det kan finnas något, skriv ner det och ta med dig till nästa terapitillfälle.

Försök sedan **jämföra vad tvivlet säger "kan vara"** med information från dina sinnen, iakttagelser och sunt förnuft.

## Klientövning 6

### OCD-tvivel är 100 % irrelevant

#### Trovärdighet

Ibland kan personer med OCD titta på varandra med misstro när de hör om andras tvångstankar. De kan inte förstå att någon skulle ha tvivel i just dessa situationer. Tänk på en tvångstanke du har läst om tidigare under denna behandling som inte verkade ha någon som helst logik för dig. Det finns sannolikt flera som du inte alls tycker är trovärdiga. Skriv ner ett par exempel nedan:

#### Tvångstankar som jag inte finner trovärdiga:

- 1.
- 2.

Hur osannolika dessa tvångstankar än kan verka, är de inte egentligen olika dina egna. De är faktiskt mycket lika, eftersom **ALLA tvångstankar uppstår utan direkta bevis här och nu**. Med andra ord är dina egna tvångstankar lika irrelevanta för verkligheten som de du just skrev ner.

#### Att se sin egen tvångstanke ur ett annorlunda perspektiv

Att kunna se hur din egen tvångstanke inte har något med verkligheten att göra, att den är totalt irrelevant för verkligheten, är viktigt. När du gör det kommer ditt tvivel att tappa mycket av sin trovärdighet och behovet av att agera på det minskar kraftigt. Du kan till och med börja betrakta dina egna tvångstankar med samma misstro som du känner inför andras tvångstankar.

För att kunna göra detta behöver du förstå hur OCD kan få något otroligt att verka trovärdigt genom att introducera **många möjliga scenarier som inte har någon direkt koppling till verkligheten**. Det är dessa möjligheter som får det att verka som om OCD har något med verkligheten här och nu att göra.

#### Övning

Välj en situation som är helt neutral för dig. Den bör **inte ha någon betydelse för dig alls** och vara ett område där du normalt inte upplever problem. Du kan även välja en situation relaterad till tvångstankarna du skrev ner tidigare.

När du har valt situationen, gör om den till en tvångssituation. Tänk på **alla möjliga skäl till varför situationen kanske inte är säker**, och varför en situation som normalt är neutral kan bli ett problem om den betraktas på ett tvångsmässigt sätt.

**Exempel:** Om du gör den neutrala handlingen att korsa en gata helt tvångsmässig, kan det se ut så här:

”Det är inte säkert att korsa gatan. Jag har hört om någon olycka som hände en person som alltid var väldigt försiktig. Så olyckor kan hända ändå, oavsett om man är uppmärksam. Ingen bryr sig om fotgängare längre. Så nu när jag korsar gatan tittar jag inte bara en eller två gånger åt vänster och höger. Istället står jag där i en halvtimme och tittar om några bilar kommer. Även om jag inte ser någon bil kan en plötsligt komma ut från ett hörn. Eller det kan vara en tyst bil som jag inte kan höra, eftersom det finns elektriska bilar nu. Så jag bestämmer mig ofta för att inte korsa gatan. Det känns helt enkelt inte säkert, även om jag inte ser någon trafik.”

### **Nu är det din tur:**

1. Skriv ner en annan situation som normalt är helt neutral för dig:

---

---

---

2. Gör sedan denna situation tvångsmässig genom att introducera många möjliga faror eller osäkerheter:

---

---

---

### **Skapa OCD**

Som du säkert ser kan en situation som först inte verkade särskilt trovärdig **bli mycket mer trovärdig** genom att man introducerar många möjliga scenarier. Självklart kommer det inte att påverka dig lika mycket som din egen OCD-berättelse, eftersom situationen var neutral för dig från början.

Fråga dig sedan: **Hur skulle du motbevisa berättelsen du just skrev?**

- Skulle du argumentera mot specifika möjligheter du introducerade?
- Eller finns det något annat som gör berättelsen irrelevant?

Skriv ner vad som är fel med berättelsen:

---

---

---

Hur kan detta appliceras på din egen OCD-berättelse?

---

---

---

## Reflektion

Skriv ner allt du lärt dig av denna övning, kommentarer eller frågor du har:

---

---

---

## Slutfrågor

Med utgångspunkt i vad du nu har lärt dig om OCD-tvivel och dess roll i tvångstankar och beteenden:

- Ser du hur din OCD kan lösas? ☐ Ja ☐ Nej
- Hur säker är du på det? (0–100 %)
- Hur tror du att du bäst kan lösa din OCD?

---

---

---

## Övningskort 6 för klienten

### OCD-tvivel är 100 % irrelevant

#### Viktiga punkter

- Tvivel som uppstår vid OCD är helt irrelevant för verkligheten.
  - Att något är möjligt gör det inte automatiskt relevant.
  - Normalt, när vi resonerar, funderar vi aldrig på möjligheter som saknar grund i verkligheten här och nu.
- 

#### Daglig övning

Varje gång du upplever ett tvångsmässigt tvivel, fråga dig själv om det finns eller fanns **något direkt bevis eller information** som rättfärdigar tvivlet eller möjligheten.

Tänk sedan på ett exempel från din vardag där du **aldrig skulle överväga en liknande möjlighet**, eftersom den är irrelevant här och nu.

Utan att diskutera med OCD:n, försök varje gång att se hur detta gör ditt tvångsmässiga tvivel irrelevant.

# Klientövning 7

## OCD-bubblan

### Veckans övning

Veckans övning är densamma som på ditt veckokort. Du ska genomföra denna övning minst ett par gånger varje dag, varje gång en tvångstanke uppstår, med syftet att hindra dig från att automatiskt hamna i **OCD-bubblan**, att det finns **ett mikromoment av val** innan impulsen slår till. Du ombeds inte att helt stå emot OCD:n, men du ska försöka se att det finns en **valmöjlighet innan tvånget dyker upp** och att du inte är helt maktlös inför OCD:n.

Övningen består av flera steg som saktar ner hela tvångsprocessen.

1. Identifiera den första tanken som tar dig från verkligheten in i fantasin.
  2. Sakta ner processen när du är på väg att gå från verkligheten över till fantasin.
  3. Håll dig kvar mellan fantasin och verkligheten utan att reagera på tvivlet.
  4. Reflektera över hur tvångsmässigt tvivel ska lösas.
- 

### Steg 1

Du har redan viss övning i att identifiera tvångsmässiga tvivel och berättelsen bakom dem, samt avgöra om det finns **något direkt bevis här och nu** för tvivlet. Ställ dig följande frågor varje gång ett tvivel uppstår:

- Vilken var den första tanken som kom till mig som tog mig bort från sinnesintrycken?
- Hur gör denna tanke att mina sinnesintryck verkar irrelevanta?

### Steg 2

När du har identifierat tanken som tar dig från verkligheten in i fantasin, **reagera inte omedelbart** med ritualer, undvikanden eller något annat beteende. Vänta minst en minut och gör följande visualisering:

Föreställ dig att du står mitt på en bro. Denna bro är tanken som tar dig från sinnesvärlden in i fantasin – **övergångspunkten**. Att stå på bron får dig att känna att du måste agera på tvivlet. Du kan inte låta bli att tro att tvivlet kommer lösas på andra sidan bron genom ritualer, undvikanden eller försök att lösa problemet.

Titta dock en stund tillbaka mot sinnesvärlden där du kom ifrån. Där var tvivlet irrelevant. Det fanns inget som stödde tvivlet från början.

Du kan nu antingen:

- Gå vidare in i OCD-världen, fundera mer på tvivlet, försöka lösa det och sannolikt bli mer upprörd, eller
- Gå tillbaka till sinnesvärlden där tvivlet är **100 % fantasibaserat och irrelevant**.

Försök att hålla balansen så här i minst en minut, gärna längre.

### Steg 3

Nu kan du återigen välja:

- Fortsätt in i tvivlet i hopp om att hitta någon slags lösning i OCD-världen, eller
- Besluta att tvivlet var ogrundat från början och återvänd till sinnesvärlden.

Om du gick in i OCD:n, fråga dig: Stoppade jag till slut ritualerna som OCD:n ville? Är tvivlet permanent löst? Kommer det tillbaka i liknande situationer?

Om du återvände till sinnesvärlden, fråga dig: På vilken grund bedömde jag att tvivlet var påhittat och inte behövde min uppmärksamhet? Använde jag mina sinnen för att avgöra detta? Hur permanent är lösningen?

### Steg 4

Skriv ner de viktigaste tankarna som tog dig bort från sinnesintrycken (eller dina “inre sinnen”) och lägg till dem i din tvångsberättelse. Ta med dem till nästa session så att terapeuten kan hjälpa dig anpassa berättelsen.

**Tankar som tog mig bort från verkligheten:**

---

---

---

---

---

# Övningskort 7 för klienten

## OCD-bubblan

### Viktiga punkter

- OCD tar dig bort från sinnesintrycken in i mer tvivel – **OCD-bubblan**.
  - Det finns redan säkerhet innan det tvångsmässiga tvivlet.
  - OCD gör dig inte trygg; den gör dig osäker.
- 

### Daglig övning

*Steg 1.* Identifiera de tankar du har under dagen som försöker ta dig bort från sinnesintrycken. Fråga dig hur denna tanke gör dina sinnesintryck irrelevanta.

*Steg 2.* Håll tillbaka alla ritualer och känslor kopplade till tanken i minst en minut. Du befinner dig nu vid övergångspunkten mellan sinnesvärlden och fantasin. Titta åt båda håll och inse att det finns ett val.

*Steg 3.* Gör ditt val. Om du gick in i OCD-bubblan, fråga dig senare om något löstes. Om du återvände till sinnesvärlden, fundera på vad som hjälpte dig att stanna där.

*Steg 4.* Skriv ner de viktigaste tankarna som tog dig bort från dina sinnesintryck. Lägg till dem i din OCD-berättelse.

## Klientövning 8

### Att känna verkligheten - Reality Sensing

#### Veckans övning: Att använda sinnesintryck

Denna övning hjälper dig att praktisera allt du har lärt dig hittills. Du kommer att börja **använda och lita på dina sinnesintryck i tvångssituationer**. Om du litar på dina sinnesintryck får du all den säkerhet som behövs för att avfärda det tvångsmässiga tvivlet. Oroa dig inte för att lyckas varje gång – ju mer du övar, desto större blir ditt självförtroende och desto lättare blir det över tid. Övningen är densamma som på ditt veckokort, här beskriven mer detaljerat. Försök göra övningen flera gånger per dag när ett tvång uppstår.

När en tvångstanke eller tanke uppstår som tar dig bort från sinnesvärlden, **stanna upp och föreställ dig att du befinner dig mellan världar** – på en bro mellan verkligheten och fantasin.

1. Rikta uppmärksamheten tillbaka mot verkligheten och observera vad som finns där. Titta endast en gång och ta in den information som dina sinnen ger dig. Lägg ingen energi på detta.
2. Inse för ett ögonblick att detta är all information du behöver och att ett försök att skaffa mer information någon annanstans betyder att du redan har gått över till OCD-världen.
3. Titta ned från bron du står på. Observera känslan av att inte göra tillräckligt. Denna känsla är det tomrum som uppstår av att inte utföra några ritualer. Det representerar all ångest och obehag du känner genom att **inte gå in i OCD-världen och enbart lita på dina sinnen**.
4. Inse att detta tomrum bara är **imaginärt**, och att det finns säkerhet i sinnesvärlden. Försök känna den känslan av säkerhet. Det är sunt förnuft. Det finns absolut inget behov av att korsa bron in i OCD-världen.
5. Agera utifrån informationen från dina sinnesintryck genom att **avfärda tvånget och inte utföra några tvångshandlingar**.

---

#### Att tänka på under övningen

Använd dina sinnen på ett **naturligt och ansträngningslöst sätt**. Att lita på dina sinnen betyder att du använder dem normalt, som du skulle göra i alla situationer utan tvångstankar. Allt annat innebär att du redan har gått in i OCD-världen. Du kan fortfarande återvända, men försök undvika följande:

- **Stirra:** Om du stirrar, lägger du för mycket ansträngning på att övervinna OCD. Du är i OCD-bubblan i samma stund.
- **Snabbt tittande:** Skapar osäkerhet genom att titta snabbt och stärker fantasin. Titta istället som du skulle göra utan tvångstankar.
- **Projicera fantasin på verkligheten:** Om du inte ser något tydligt (t.ex. något på avstånd som du tror rättfärdigar tvivlet), var medveten om att detta inte är “verklig observation”.

Att göra övningen ofta gör det lättare att **hålla sig utanför OCD-bubblan** och inte agera på tvång. Tvången kommer att bli mindre intensiv och mindre frekvent. Det imaginära tomrummet försvinner gradvis när du fyller det med **normal och verklig resonemangsförmåga**.

---

## Grundläggande steg – Reality Sensing

1. Använd dina sinnen som du gör i vardagliga situationer utan OCD.
2. Observera världen på ett **naturligt, ansträngningslöst och medvetet sätt** – öppet för vad som än händer.
3. Vid handling, bestäm vilka kriterier du ska använda med dina sinnen för att veta när uppgiften är genomförd.
4. Om ett OCD-tvivel dyker upp, avfärda det och använd dina sinnen för att avgöra vad som verkligen finns eller händer.
5. Avsluta uppgiften när dina sinnen och sunt förnuft säger att allt är klart.

## Exempel

- Du duschar. Dina sinnen säger att du är ren. Du reflekterar inte över om du “kanske” är ren. Du lämnar duschen.
- Du låser ytterdörren. Dina sinnen säger att den är låst. Du fortsätter med din dag och avfärdar eventuellt efterföljande tvivel som irrelevant.

## Övningskort 8 för klienten

### Att känna verkligheten -Reality Sensing

#### Viktiga punkter

- Tvångsmässiga tvivel är **felaktiga och falska**.
  - Tvivel strider mot verkligheten.
  - Reality Sensing innebär att **stanna vid informationen från här och nu**.
  - Att lita på sina sinnen stärker ditt självförtroende varje gång.
- 

#### Daglig övning

1. När ett tvivel eller tvång uppstår som tar dig bort från sinnesvärlden, **stanna upp och föreställ dig att du står mellan världar** – en bro mellan verkligheten och fantasin.
2. Rikta uppmärksamheten mot verkligheten och observera utan ansträngning.
3. Titta nedåt på bron mellan världarna och notera känslan av att inte göra tillräckligt. Detta är tomrummet som uppstår när du **inte utför ritualer**.
4. Inse att tomrummet är imaginärt och att det finns säkerhet i sinnesvärlden. Känn marken under fötterna – det är sunt förnuft.
5. Agera utifrån informationen från dina sinnesintryck genom att **avfärda tvånget och inte agera på tvångshandlingar**.

## Klientövning 9

### En annan berättelse

#### Johns historia om varför han tvivlar på att dörren är låst –

Tja, jag oroar mig alltid för att dörren är ordentligt låst. Jag stänger den mycket noggrant och uppmärksam; lyssnar på klicket från låset och känner motståndet när jag trycker igen dörren. Men jag tvivlar ändå på om den verkligen är stängd. Jag tänker på en dörr jag såg en gång som svängde upp fast personen trodde att den var låst, och jag är ingen expert på lås – vissa kan gå upp automatiskt. Min vän hade en garageport som öppnade sig mitt i natten; det var dock ett elektriskt lås. När jag testar dörren verkar den stängd, men jag vet inte hur “stängd” är stängd. Hur mycket rörelse tillåts egentligen? Självklart, om jag blev rånad för att jag lämnade den öppen, skulle jag må fruktansvärt dåligt.

Johns historia är ett bra exempel på en OCD-historia som rättfärdigar tvivlet. Nu är den första saken att notera att alla skäl John ger relaterar till andra tider och andra platser. Inget relaterar till vad han observerar **här och nu**. Historien kan uppenbarligen inte relatera till här och nu, eftersom hans sinnen säger att allt är okej i “här och nu”, men han känner sig berättigad att dra på händelser han hört om i andra hand; koppla helt olika händelser och föreställa sig sekvenser. Dessa gör dock att han “tvivlar” på vad han faktiskt ser här och nu.

Tror du att John har rätt att tvivla på grund av dessa skäl? Du kanske säger ja, eftersom vi ibland måste lita på vår “intelligens”, “kunskap” eller “minne” trots att dessa kommer från oss själva och inte från omvärlden. Till exempel:

- Om jag har läst någonstans att ett område i en stad jag besöker är farligt, kan det vara klokt att undvika det även om jag inte har bevis i “här och nu” att det är farligt.
- Om jag vet från erfarenhet att varje gång jag lämnar huset med mer än tre tillbehör, kommer jag sannolikt att tappa ett av dem, kan det vara klokt att ta försiktighetsåtgärder även om inget har tappats här och nu.
- Om jag vet att jag är benägen att halka på is, kan det vara rimligt att vara försiktig när jag går på is, även om jag ännu inte har halkat.

Alla dessa skäl för försiktighet är giltiga eftersom de antingen är baserade på verklig information från externa källor som är tillämpliga i här och nu, eller eftersom jag har haft direkt erfarenhet av dem i identiska situationer. Skälen kommer inte från andrahandsinformation, hörsägen eller påhittade historier.

Nu återvänder vi till John och sedan till rättfärdigandet av ditt eget OCD-tvivel. Är Johns historia baserad på fakta relaterade till här och nu, eller på rättfärdiganden avlägsna från här och nu? Glöm inte, relevant betyder att din intelligens om vad som kan finnas är hämtad från **bevis, auktoritet eller erfarenhet direkt och omedelbart kopplad till det aktuella fallet**.

## Övning

Säg vilken av följande påståenden som baseras på **direkt bevis** att “kanske dörren är låst eftersom...”

1. “Detta lås är gammalt och kärvar ibland och låser (i verkligheten) inte dörren.”
2. “Jag läste om någon som lämnade dörren öppen.”
3. “Det är statistiskt möjligt att jag lämnar dörren öppen.”

Vilket rättfärdigar tvivlet i här och nu?

“Kanske dörrhandtaget är smutsigt eftersom...”

4. “Mikrober finns, så mina händer kan vara smutsiga.”
5. “Jag rörde ett handtag som jag såg hade lera på sig.”
6. “Det är allmänt känt att man kan få smitta från andra människor.”

Vilket rättfärdigar åter tvivlet här och nu?

**Korrekt svar:** 1 och 5. Hade du rätt?

---

## Bygg din alternativa historia

Följ “bridging game”-principen. Börja med dina sinnesintryck:

Jag ser att bildörren är låst. Jag vet att den är låst eftersom mina sinnen säger det, och varje gång jag låser gör jag det korrekt. Det är ett bra lås, det har aldrig varit fel, och det finns ingen anledning att tro att det är fel nu. Jag går och handlar, och när jag kommer tillbaka kommer den att vara låst.

Hur känns ditt tvivel nu?

---

---

---

---

OK. Återvänd nu till historien och lägg till ännu fler detaljer:

Jag minns hur dörren alltid har varit låst även i kallt väder, och när jag har kört över gupp har jag aldrig sett låset hoppa upp. För att den inte skulle vara låst efter att jag låst den, skulle det krävas något allvarligt och ytterst osannolikt fel som nästan aldrig händer.

Hur känns ditt ursprungliga tvivel nu?

---

---

---

---

För att vara säker, gå tillbaka en gång till och försök lägga till andra detaljer du minns, som kan berika och ge större täthet åt historien. Kom ihåg att elementen kan komma från erfarenhet, sunt förnuft eller realistiska slutsatser.

Skriv nu ner **din slutliga, detaljerade alternativa historia:**

---

---

---

---

## Så här berättar du dem

Andra element som kan hjälpa dig att berätta en bra historia:

- **Detaljrikedom:** Ju mer detaljer, desto mer uppslukande och trovärdig blir historien.
- **Smidig transport:** Historier som tar dig med på en resa från A till B på ett trovärdigt sätt.
- **Du är med på resan:** Du är inblandad i historierna, inte bara en tredje persons berättelse.
- **Personligt:** Historien är personlig och övergångspunkterna är dramatiska och känslomässigt betydelsefulla.
- **Fantasi:** Använd fantasin, där allt kan hända, men gör det kraftfullt och trovärdigt.

# Övningskort 9 för klienten

## En annan berättelse

### Viktiga punkter

- Vi skapar alla historier om våra liv och oss själva.
  - Dessa historier är övertygande och rika på detaljer, ju mer de upplevs.
  - Historier kan transportera våra känslor och övertygelser.
  - Historier definierar vem vi är och vart vi är på väg.
  - Att förändra våra historier förändrar hur vi lever i vår värld.
- 

### Daglig övning

- Var mer och mer medveten, under dagen, när du berättar och förlitar dig på historier.
- Särskilt viktigt är att vara medveten om historier om jaget, som ibland inte är faktiska och därför inte sanna.
- Om OCD-historien dyker upp, fånga den när den lämnar verkligheten, backa tillbaka till början och ändra dess detaljer punkt för punkt genom att ersätta OCD-argumentet med ett motsatt motargument.
- Stärk dina alternativa argument med fakta eller observationer från verkligheten.
- Vid behov, utöka den alternativa historien genom att lägga till bitar som leder till en alternativ slutsats.
- Slutligen, repetera den alternativa historien ... som en **historia**.
- Mät effekten historien har på trovärdigheten hos OCD-historien och hur mycket du tror att det är en historia, inte ett faktum.

### Uppföljning av historietrovärdighet

Efter att du har repeterat din alternativa historia, notera följande poäng 0–10 (där 0 = inte alls sant och 10 = definitivt sant):

- Jag tror att min OCD-historia är ett faktum? \_\_\_\_\_
- Tror jag, trots alla dessa övningar, att min OCD-historia är den mest trovärdiga historien? \_\_\_\_\_
- Inser jag att min OCD-historia bara är en historia som vilken annan som helst? \_\_\_\_\_

## Klientövning 10

### OCD:s luredrejartrick

Målet med veckans övning är att lära sig hur man bättre identifierar och bemöter OCD:s trick och fällor. Kom ihåg att du aldrig argumenterar med OCD. Istället för att analysera styrkan i ett OCD-argument är det bättre att se hur argumentet är felaktigt från början. Det handlar aldrig om att det finns en liten sannolikhet att argumenten för tvivlet kan vara korrekta, utan om hur tvivlet uppstår. Det vill säga, den tvångsmässiga historien tar dig bort från verkligheten, vilket gör OCD alltid irrelevant och falsk även om det är möjligt i en mycket abstrakt mening. Om du fortfarande har problem med denna idé behöver du ta upp det med din terapeut.

Ta nu fram din OCD-historia och skriv ner varje mening eller delmening i din historia. Varje sådan mening innehåller ett specifikt trick eller fusk som OCD använder för att övertyga dig om att det är verkligt. Använd sedan det medföljande övningsbladet och skriv ner vilket trick eller fusk som gäller för varje mening i din historia. Skriv först ner det trick eller fusk som bäst stämmer. Ofta kan flera trick eller fusk också gälla, vilket du kan skriva som andra eller tredje.

För att göra detta lite enklare, titta först på följande exempel som tidigare gavs om någon som tror att hennes händer kan vara smutsiga och därför måste tvätta dem:

#### Exempel 1

*Jag säger till mig själv:*

“Jag, mina barn har lekt ute och jag vet att det är smutsigt ute. Jag har sett smutsen på trottoaren och jag tror att barnen kan ha rört vid något smutsigt.”

- **Selektiva fakta ur sitt sammanhang (överdriven tilltro till möjligheter)**  
“De plockade upp något från gatan och om de är smutsiga, då blir jag också smutsig.”
- **Felaktig kategorisering (mismatching)**  
“Och jag kommer göra huset smutsigt. Jag föreställer mig huset smutsigt och mina smutsiga händer, så jag börjar känna mig smutsig.”
- **Uppslukad i fantasin (leva i rädslan)**  
“Så jag går och tvättar händerna och kan inte sluta. Det är som en röst i mitt huvud som säger om och om igen: du är smutsig, trots att jag tvättar och inte ser något smuts på mina händer.”

Hur snabbt kunde du avfärda de olika elementen i denna kontaminationshistoria? Kunde du se hur varje OCD-trick tillämpas här? Om denna OCD-historia är annorlunda än din egen, borde det vara lättare att avfärda den som irrelevant.

Detta är vad du strävar efter med din egen OCD-historia. Försök göra samma sak och skriv ner varje trick som gäller för de olika elementen i din egen OCD-historia.

Dessutom fokuserar övningen på ditt träningskort på verkliga situationer där du upplever ett tvivel. Varje gång en tvångstanke eller ett tvivel uppstår, ska du (1) identifiera tricket som ligger bakom tvivlet, (2) se hur detta trick gör

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

tvivlet irrelevant och falskt, (3) komma ihåg din alternativa icke-OCD-historia för att ersätta det tvångsmässiga tvivlet och (4) avfärda tvivlet. Hela övningen ska inte ta mer än 1–2 minuter varje gång. Glöm inte att OCD kommer vilja att du tänker över det en eller två gånger till... tre... men det kommer aldrig att vara tillräckligt. Om du märker att du gör det, har OCD redan lockat dig in i OCD-världen med ännu ett trick. Till slut kommer du dock att kunna se alla trick, vid vilket tillfälle OCD helt släpper taget.

# Övningskort 10 för klienten

## OCD:s lurendrejartrick

### Viktiga punkter

- OCD använder sina trick för att få det att verka som om din tvångstanke har något med verkligheten att göra, när den i själva verket bara tar dig längre bort från verkligheten.
  - OCD:s tricken inkluderar felaktig kategorisering, leva i rädslan, fakta ur sitt sammanhang, omvänd logik, dubbelrisk, testa det, gå djupt och misstro mot sina sinnen (eller sig själv).
  - Din icke-tvångsmässiga historia för dig närmare det som verkligen finns eftersom den stämmer överens med verkligheten. Att se igenom OCD-konstnärens trick kommer att göra att OCDn försvinner.
- 

### Daglig övning

- Varje gång ett tvångsmässigt tvivel uppstår, identifiera det specifika OCD-trick som gav upphov till tvivlet.
- Förstå hur detta trick gör tvivlet falskt och irrelevant.
- Föreställ dig levande hur situationen skulle kännas om den icke-OCD-historien gäller.
- Släpp det tvångsmässiga tvivlet när du utvecklat icke-OCD-historien. Icke-OCD-historien är det enda som är verklig.

## Klientövning 11

### Det verkliga jaget

Notera en serie vardagliga handlingar du utförde idag:

---

---

---

Kan du nu omformulera dessa handlingar för att identifiera vilka kvaliteter var och en av dessa handlingar kräver:

---

---

---

Om du sätter samman alla dessa egenskaper ... vem är du?

#### Att känna vem du är

Det finns flera källor vi använder för att förstå vem vi är. Självklart är våra egna observationer av hur vi fungerar i olika aktiviteter en central källa. Men som vi tidigare noterat är även våra verkliga känslor en viktig källa. OCD är mycket bra på att övertyga dig om att du inte kan lita på dina sinnen. Du kan börja tvivla på om du verkligen känner en impuls att göra något eller inte. Detta beror på att tvivlet kommer emellan och stör kommunikationslinjen.

En viktig del av att veta vem du är handlar om att acceptera dina känslor och önskningar. Det innebär att du behöver kunna känna igen när du har en verklig intention, benägenhet eller längtan efter något. Undvik att reflektera över vad du kanske eller möjligen skulle ha känt. Dina verkliga önskningar är du — inte OCDn, på samma sätt som du nu vet att dina verkliga handlingar och prestationer är du, inte OCD.

#### Övning

När du gör en handling, sakta ner och identifiera din verkliga känsla och önskan i den situationen.

---

---

---

Hur stämmer denna verkliga önskan, intention eller känsla överens med vad OCD säger att du skulle kunna vara?

---

---

---

Skriv en självbiografi där du lyfter fram dina prestationer och positiva bedrifter i livet. (Försök skriva cirka 500 ord)

---

---

---

Fundera över vad du skulle ha behövt göra för att bli den person som OCD skrämmer dig med.

---

---

---

Finns det någon realistisk möjlighet att du faktiskt skulle vara denna OCD-fruktade version av dig själv?

## Självvet och andra

En annan källa till förståelse för vem du är är andra människor. Men här behöver du vara specifik i dina frågor. Be din partner eller bästa vän att beskriva dina positiva egenskaper. Du kan hjälpa dem på traven med förslag om du vill. Men oftast kommer de att bidra med beskrivningar på egen hand. Om ni är vänner måste de ju se något hos dig som de tycker om. Det är troligt att de tenderar att vara snälla, så du behöver fråga flera personer och be om exempel som stöder de egenskaper de nämner.

Hur stämmer dessa observerade egenskaper överens med OCD-jaget?

Till sist är det viktigt att lista dina egna djupt hållna värderingar och principer i livet. Det är sant att vi inte alltid lever upp till våra ideal. Men de utgör ändå en del av oss och vår förståelse av vilka vi verkligen är.

Mina värderingar är... (t.ex. ärlighet):

---

---

---

Mina mål i livet är... (t.ex. att vara en god vän):

---

---

---

Principer jag försöker leva efter är... (t.ex. respekt för andra människor):

---

---

---

Jämför nu hur dessa kvaliteter relaterar till vad OCDn skulle säga att du är kapabel till:

---

---

---

När du ser dig själv i en icke-förvrängd spegel — vilka är dina starka sidor?

---

---

---

Vad säger andra om dina särskilda, unika kvaliteter?

---

---

---

I vilka situationer, aktiviteter eller uppgifter brukar andra tacka dig eller gratulera dig?

**Hemma:**

---

---

---

**På jobbet:**

---

---

---

### **I nära relationer:**

---

---

---

Genom att kombinera alla tre situationer ovan kan du säga att du besitter följande positiva egenskaper:

---

---

---

### **Ett varierat liv**

Jag fyller ett antal olika roller i livet:

---

---

---

Att fylla dessa roller gör mig stolt över mig själv:

---

---

---

Tidigare har jag övervunnit flera utmaningar tack vare mina förmågor:

---

---

---

I framtiden kan jag se mig själv fortsätta att hantera och uppnå det jag önskar:

---

---

---

Det här är mitt verkliga (icke-OCD) jag, och jag är stolt. Jag har rätt att bli respekterad som den person jag verkligen är.

---

---

---

Det är viktigt att du får återkoppling både från vänner och från dig själv som stärker ditt nyfunna verkliga jag. Detta innebär bokstavligen att gå ut och vara dig själv och observera och acceptera fördelarna. Det är viktigt att du avsätter tid för aktiviteter du tycker om och för att göra saker som intresserar och stimulerar dig. Dessa aktiviteter ger inte bara glädje, utan belönar dig också och stärker ditt självförtroende. Om ditt självförtroende är starkt försvagas OCD-jagets grepp och detta bidrar till att säkra din fullständiga återhämtning.

# Övningskort 11 för klienten

## Det verkliga jaget

### Viktiga punkter

- Ditt "OCD-jag" är motsatsen till ditt verkliga jag.
  - Att utgå från ditt verkliga jag i dina handlingar förankrar dig i här-och-nu.
  - OCD-jaget döljer vem du egentligen är bakom en mask som har skrämt dig till att tro att du kanske är något annat.
- 

### Daglig övning

- När du gör någonting eller får en komplimang, fråga dig själv: "Vad säger det här om mig – om mitt verkliga, autentiska jag?"
- Det kan säga att du är kompetent eller resursstark, eller åtminstone kapabel. OCD sa däremot att du var motsatsen.
- Jämför nu dina verkliga egenskaper, så som du och andra faktiskt kan se dem, med ditt gamla OCD-tema.
- Notera motsägelserna.

## Klientövning 12

### Veta och göra: Gå vidare och förebygga återfall

#### Viktiga punkter

- Det bästa sättet att behålla de framsteg du gjort i terapin är att fortsätta använda de strategier du har lärt dig.
  - Det är viktigt att du uppmärksammar den utveckling du har gjort.
  - Hur mycket har du förbättrats?
  - Om du har nått hit har du fått mycket insikt och förändrat en hel del i ditt sätt att tänka och bete dig.
  - Vilka punkter har du lärt dig, och vilka har varit särskilt hjälpsamma för dig?
- 
- 
- 

#### Förebygga återfall

- Identifiera framtida möjliga högrisksituationer, händelser eller aktiviteter i ditt liv.
- Gå igenom i vilken ordning de skulle kunna uppstå: trigger – tvivel – känsla – ritual.
- Öva på att stoppa dig själv innan du ”går över bron” in i din fantasi.
- Var noga med att benämna tvivlet som tvångsmässigt tvivel och därmed ogiltigt.
- Generellt är det hjälpsamt att beskriva de kännetecken i situationer som sannolikt trigger tvivlet som sådana som kommer åt osäkerheten kopplad till ditt tema. Om ditt sårbara självtema säger ”Jag skulle kunna vara en dålig, värdelös person” kan du vara mer mottaglig för händelser som väcker just detta tema.
- Tre frågor att ställa dig för att identifiera OCD-tvivlet:
  - (a) Återspeglar det mitt tema?
  - (b) Är det ett tvivel?
  - (c) Känner jag den där gamla OCD-känslan?

Om svaret är ja på alla tre är det OCD-tvivel som ska avfärdas.

#### Om du skulle halka dit

- Om du märker att du glidit in i ett OCD-tvivel, få inte panik. Det betyder inte att du har fått ett återfall. Tvärtom kan du inte ”avlära” dina framsteg så lätt.
- Ett snedsteg kan helt enkelt vara en del av inlärningskurvans upp- och nedgångar, och på sikt är det hjälpsamt om vi gör det till en lärande erfarenhet.

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

- Spola tillbaka dina steg. Se var du gick in i OCD – det är där du korsade gränsen in i ”OCD-världen”.
- Vad var speciellt med ditt sinnestillstånd eller det du gjorde just då? Var du stressad, upptagen, osäker, trött osv.?
- Identifiera exakt de skäl du tror gjorde att OCD kunde få grepp om dig där.

Skriv ner dem för framtida referens:

---



---



---

### **Hur du kan hindra OCD från att få grepp om dig igen:**

- (a) Var medveten om triggern.
- (b) Öva på att stå emot OCDn vid just den punkten.
- (c) Föreställ dig hur du går vidare förbi triggern på ett icke-OCD-sätt.
- (d) Öva på lösningen tills du känner att du bemästrar detta OCD-snedsteg.

### **Fråga dig själv:**

- Finns det andra liknande situationer du behöver ta hänsyn till?
- Hur trygg känner du dig nu i att hantera detta snedsteg på en skala 0–100 %?
- Om tryggheten är under 80 %, upprepa stegen (a–d).

### **Hantera kvarvarande OCD-inslag**

- Du kan fortfarande uppleva tidigare känslomässiga reaktioner. Du kan förvänta dig att bli orolig eller vara rädd att tanken ”hänger kvar”, eftersom den brukade göra det.
- Ju snabbare du fångar OCD, desto snabbare försvinner den.
- Vi betonade vikten av att fylla tomrummet som OCD lämnar efter sig med dina mål och aktiviteter i förgrunden.
- Tänk på aktiviteter som ger dig mer känslomässig styrka som person.
- Du kan välja att börja med nya aktiviteter eller göra livsstilsförändringar som hjälper dig att utforska mer av din potential.

### **Fullständig upplösning av OCD**

- Du ger noll trovärdighet åt tvivlet.
- Du har inga reaktioner, känslomässiga eller beteendemässiga, på tvivlet.
- Inget av ditt beteende, dina tankar eller förväntningar styrs av tvivlet.
- Du reagerar och använder dina sinnen i gamla OCD-situationer på samma sätt som i alla andra situationer.
- Du planerar framåt utifrån den person du vet att du är – ditt autentiska jag.

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

## Övningskort 12 för klienten

### Veta och göra: Gå vidare och förebygga återfall

#### Viktiga punkter

- Att bli icke-OCD handlar om att fortsätta tillämpa IBT-principerna i praktiken.
  - Vanligtvis, om du lyckas övervinna OCD under 6 månader, är risken för återfall mycket liten.
  - Om du halkar till, identifiera var det hände och spåra tillbaka till rätt modul med övningar.
  - Om du har lyckats hantera OCD efter detta 12-veckorsprogram, är du kapabel att hantera den långsiktigt.
  - De insikter du fått genom programmet bör leda till en slutlig full remission, du blir symtomfri.
- 

#### Daglig övning

- Förutse stressfaktorer som kan påverka ditt känslomässiga tillstånd.
  - Planera i förväg inför livshändelser eller andra stressande situationer som kan göra dig sårbar för något av dina OCD-teman.
  - Fortsätt att tillämpa det du lärt dig i terapiövningarna.
  - Delta i (icke-OCD) aktiviteter som ger dig återkoppling på ditt verkliga jag.
  - Tänk på dig själv som i OCD-remission och bygg ditt liv och dina aktiviteter kring ditt verkliga jag.
- 

**Hur mycket av dig är icke-OCD? \_\_\_\_\_ %**

Om siffran är under **80 %**, kommer du att ha nytta av att upprepa övningarna i modulerna för att se var i processen du fortfarande fastnar i OCD.

## Kunskapstest 1: När OCD börjar

OCD börjar med . . .

- en känsla av trötthet
- ett tvivel
- att se något fel
- inget av ovanstående

Ett tvivel handlar om . . .

- ett behov av kontroll
- en möjlighet
- bristande tillit till sig själv
- inget av ovanstående

Att tänka att du kan bli kontaminerad och sjuk är . . .

- ett tecken på att vara sjuk
- en följd av ett tvivel
- den primära tanken som orsakar dina symtom
- inget av ovanstående

Utan tvångsmässigt tvivel . . .

- skulle du inte känna ångest
- skulle du inte ha tvångshandlingar
- skulle du inte ha några andra OCD-symtom
- alla ovanstående

I vilken av följande OCD-undertyper spelar tvångsmässigt tvivel en avgörande roll?

- Kontrollera spisen
- Upprepad handtvätt
- Symmetrisk ordnande
- Skada sig själv eller andra
- Hamstring
- Alla ovanstående

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 2: Logiken bakom OCD

Tvångsmässiga tvivel är...

- alltid korrekta
- föregångna av resonemang
- ibland realistiska
- inget av ovanstående

Tvångsmässiga tvivel...

- har rättfärdigande bakom sig
- uppstår plötsligt
- ställer normala frågor
- alla ovanstående

Resonemanget bakom tvångsmässigt tvivel...

- baseras ibland på möjligheter
- följer en logik
- får tvivlet att verka sannolikt
- alla ovanstående

Resonemanget som rättfärdigar tvivlet kan komma från...

- abstrakta fakta
- allmänna regler
- hörsägen
- alla ovanstående

Skillnaden mellan normalt och tvångsmässigt resonemang är att...

- tvångsmässigt resonemang är mer logiskt
- normalt resonemang handlar om här och nu
- normalt resonemang handlar om farligare ämnen
- inget av ovanstående

Tvångsmässiga tvivel är relevanta eftersom...

- de är möjliga i abstrakt mening
- de baseras på giltigt resonemang
- de förmedlar nya fakta
- inget av ovanstående

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 3: Den tvångsmässiga berättelsen

Bakom varje tvång finns...

- en kärnövertygelse
- en historia som ger tvivlet trovärdighet
- en fobi
- inget av ovanstående

Historien bestämmer...

- tvångets trovärdighet
- tvångets sanning
- hur jag agerar i allmänhet
- de faktiska omständigheterna

Ett tvång kan skapas genom...

- att be någon annan upprepa en historia
- att du själv skapar en historia
- att undertrycka historien
- att förändra situationen

Historien tar formen av en berättelse eftersom...

- en berättelse kan "levas i"
- en berättelse skapar en övertygande kontext
- en berättelse flyter naturligt
- alla ovanstående

Individuella tankar kan omvandlas till berättande helheter genom...

- att sätta samman orden
- en magisk formel
- att berätta en sammanhängande historia
- att säga tankarna högt

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 4: Teman för det sårbara självet

Mitt OCD-jag-tema är...

- ett personlighetsdrag
- samma för alla
- en sann berättelse
- handlar om vem OCD säger att jag kan bli

Mitt OCD-jag-tema...

- är vem jag verkligen är
- bestämmer temat för mina tvång
- kan inte ändras
- hjälper mig att vara någon

Mitt OCD-jag-tema:

- är allt jag har
- lurar mig att göra ritualer
- berättar sanningen för mig
- behöver tas på allvar

Mitt OCD-jag:

- baseras på tvivel
- är hur andra uppfattar mig
- är realistiskt
- bör vara grund för mina handlingar

Jag är i princip tom, så:

- OCD fyller mig
- OCD ger mig en ”verklig” identitet
- skulle jag vara ingenting utan OCD
- OCD döljer mitt sanna jag

Jag kan hitta mitt OCD-jag-tema genom...

- att läsa en roman
- notera det gemensamma mönstret i mina dagliga OCD-tvivel
- att meditera
- fråga andra människor

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 5: OCD är 100 % påhittat

Uttrycket ”OCD är 100 % påhittat” betyder...

- du uppfattar inte saker korrekt
- det finns inga direkta bevis här och nu
- tvivlet är omöjligt
- inget av ovanstående

”Direkta bevis” refererar alltid till...

- vad dina sinnen berättar för dig
- vad du faktiskt kan uppfatta
- dina verkliga kroppsliga reaktioner
- alla ovanstående

Att det aldrig finns direkta bevis för det tvångsmässiga tvivlet visar att tvivlet kommer från...

- att man förlitar sig på möjligheter med låg trovärdighet
- ditt eget subjektiva resonemang
- att helt förlita sig på fantasin under resonemanget
- alla ovanstående

Ett tvivel är tvångsmässigt när...

- det är för intelligent
- det får dig att göra saker du inte vill göra
- det uppstår utan direkta bevis eller stöd från verkligheten
- det gör dig väldigt rädd

Att enbart förlita sig på fantasin under resonemang...

- är att anpassa sig
- är positivt
- tar dig bort från verkliga sinnesintryck
- alla ovanstående

Att enbart förlita sig på fantasin om vad som kan finnas i verkligheten gör att du...

- blir fobisk
- blir mer insiktsfull
- får tvångsmässiga tvivel
- blir mindre intelligent

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 6: OCD-tvivlen är 100 % irrelevanta

Möjligheter som rättfärdigar ett särskilt tvångsmässigt tvivel är...

- omöjliga
- inte relevanta
- relevanta när de är fakta
- inget av ovanstående

Tvångsmässigt tvivel är helt irrelevant...

- eftersom det finns 0 % stöd i här och nu för tvivlet
- eftersom tvivlet härstammar 100 % från fantasin
- eftersom tvivlet kommer helt från dig själv snarare än från verkligheten
- alla ovanstående

När man resonerar om ett praktiskt tillstånd i verkligheten bör möjligheter endast övervägas när...

- du vill förstå den yttersta verkligheten
- det finns åtminstone någon praktiskt tillstånd i verkligheten här och nu för att rättfärdiga möjligheten
- du känner dig kreativ
- inget av ovanstående

Ditt resonemang om situationer som inte rör OCD...

- visar att du resonerar annorlunda än i OCD-situationer
- involverar också möjligheter
- inkluderar möjligheter som har viss grund här och nu
- alla ovanstående

Vilket av följande är sant?

- Allt är möjligt, så jag bör överväga alla möjligheter
- Att hitta på möjligheter gör mig säker
- Att det är möjligt är det samma som att det är verkligt
- Inget av ovanstående

Tvångsbeteende kan lösas helt om...

- jag ifrågasätter tvångets logik
- jag motstår ritualer
- jag distraherar mig själv
- jag inser att tvivlet är irrelevant och avfärdar det

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 7: OCD-bubblan

OCD gör sig trovärdigt genom...

- att få dig att förväxla fantasi med verklighet
- att ignorera dina sinnesintryck
- att koppla bort dig från verkligheten
- alla ovanstående

Att tillåta dig att gå in i OCD-bubblan gör att du...

- blir mindre trygg och mer osäker
- mår bättre
- tvivlar mindre
- inget av ovanstående

Verklighetsbaserat tvivel skiljer sig från tvångsmässigt tvivel genom att...

- det finns en lösning på det
- det använder sinnesinformation
- det aldrig leder till tvångshandlingar
- alla ovanstående

Att befinna sig i OCD-bubblan...

- gör det mycket svårt att motstå tvång
- ökar sannolikheten att du hamnar där igen
- hanteras bäst genom att inte gå dit från början
- alla ovanstående

I OCD-bubblan är du...

- mer benägen att vara i kontakt med verkligheten
- mer benägen att vara omedveten om omgivningen
- bättre rustad att hantera situationen
- minst utsatt för risker

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 8: Att känna verkligheten -Reality Sensing

Tvångsmässiga tvivel är fel och falska eftersom...

- de får dig att må fruktansvärt
- de är totalt omöjliga
- de strider mot verkligheten
- inget av ovanstående

Att känna verkligheten handlar om...

- att lita på sina sinnen utan ansträngning
- något du redan kan göra
- att hålla OCD i schack
- alla ovanstående

Överanvändning av sinnena uppstår när du...

- stirrar istället för att titta
- befinner dig i OCD-bubblan istället för i verkligheten
- inte riktigt litar på dina sinnen
- alla ovanstående

Om jag känner att jag inte har gjort tillräckligt för att se...

- betyder det att jag är inkompetent
- kommer jag utsätta mig själv för fara
- är det OCDn som får mig att tvivla
- är min syn otillräcklig

Att känna verkligheten innefattar att lita på...

- mina fem sinnen och mitt sunda förnuft
- ifrågasätta vad jag verkligen känner
- söka bekräftelse
- skriva ner allt jag ser

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 9: En annan berättelse

Den alternativa berättelsen är...

- att ersätta OCD-berättelsen
- att lyfta fram OCD-berättelsens narrativa karaktär
- att skapa ett annat tvång
- att ge sig ut i fantasin utan anledning

Berättelsen behöver...

- skapas direkt
- byggas upp steg för steg
- tas från någon annanstans
- vara mekanisk

Berättelsen behöver...

- repeteras reflekterande
- läras utantill
- läsas för mig av någon annan
- lämnas i en låda

Berättelsen får mig att inse att...

- OCD-berättelsen är bara en berättelse
- OCD-berättelsen är felaktig och skadlig
- man inte kan tro på något
- jag är en bra politiker

Berättelsen berättas...

- som en enkel fras
- som en serie påståenden
- som en inspelning
- som en narrativ berättelse

För att vara övertygande bör OCD-berättelsen inkludera...

- så mycket realistiska detaljer som möjligt
- relatera till märkliga upplevelser eller observationer
- undvikande av all spekulering
- återges i tredje person

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 10: OCD:s lurendrejartrick

OCD:s trick är...

- övertygande
- en del av min OCD-berättelse
- för svåra att upptäcka
- inget av ovanstående

Felmatchning kan bestå av...

- att matcha två olika, orelaterade kategorier
- en irrelevant association
- att använda fakta utanför kontext i din OCD-berättelse
- alla ovanstående

Att leva i rädslan...

- kan överväldiga dig emotionellt
- gör det svårt för dig att skilja verklighet från fantasi
- sker efter att du redan börjat tvivla
- alla ovanstående

Att gå djupt...

- avslöjar verklighetens sanna natur
- är bara en annan tanke som för dig längre bort från verkligheten
- gör ditt OCD mer djupgående
- alla ovanstående

Att blanda ihop sker när ...

- en positiv term blandas ihop med ett OCD-beteende
- du håller med OCD
- du utför en serie ritualer
- du kamouflerar ditt OCD

För att motverka OCD-lurendrejaren...

- granskar du dess argument från alla vinklar
- ser du hur argumenten inte relaterar till verkligheten här och nu
- argumenterar du så gott du kan med det
- inget av ovanstående

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

O'Connor KP, Aardema F. Clinician's Handbook for Obsessive Compulsive Disorder: Inference-based Therapy. First Edition. Sussex UK: John Wiley & Sons, Ltd., 2012. Translation by Susi Meritammi & Yvonne Österblad.

## Kunskapstest 11: Det verkliga jaget

Mitt verkliga jag...

- liknar mitt OCD-jag
- är ofta helt motsatt
- är en okänd faktor
- varierar

Min kunskap om mitt verkliga jag...

- byggs upp genom att observera vem jag är i verkliga livet
- upptäcks genom personlighetstest
- är för svårt att ta reda på
- är vem jag antar att jag är

För att upptäcka mitt verkliga jag använder jag mig av...

- att känna mina känslor och prestationer
- kinesiska lyckokakor
- den senaste hjärnmaskinen
- vad jag tror att andra tänker om mig

När jag frågar människor vem jag är...

- kommer de ljuga för att behaga mig
- ser var och en olika sidor av mig och jag blir förvirrad
- har de alla fel
- kan de nämna sanna egenskaper som alla är olika

Mitt autentiska jag visas genom...

- att jag litar på OCD
- mina verkliga mål och värderingar i livet
- att jag låtsas vara någon annan
- att jag reflekterar och mediterar över livets mening

Mitt OCD-jag...

- är delvis sant
- går emot mitt verkliga jag och kamouflerar verkligheten
- är en person jag potentiellt kan bli
- är en person jag kanske blir i framtiden

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*

## Kunskapstest 12: Veta och göra -Gå vidare och förebygga återfall

Att veta och att göra...

- är två helt olika aktiviteter
- är aldrig lätt att kombinera
- är relaterade eftersom att göra är en naturlig konsekvens av att veta på rätt sätt
- kräver mod

Att behålla det jag lärt mig är...

- mycket skört och kan försvinna i morgon
- inlärt och kommer aldrig helt försvinna
- beroende av hur jag känner mig
- beroende av hur stressad jag är

Sättet att fortsätta göra framsteg är att...

- fortsätta öva och repetera det jag lärt mig
- läsa så många böcker om OCD jag kan
- försöka repetera nyckelpunkterna i arbetsbladen och övningsbladen i huvudet
- hålla mig lugn

Att integrera IBT innebär...

- jag tillämpar automatiskt det jag lärt mig utan ansträngning
- jag behöver ständigt repetera vad jag ska kunna
- jag bär med mig påminnelsekort
- jag berättar för andra om IBT

Om jag fortsätter att repetera IBT...

- blir OCDn värre
- blir jag fri från OCDn/mina symtom försvinner
- kommer jag fortfarande ha dåliga känslor
- kommer jag fortfarande tro lite på tvångstankar

Förebyggande av återfall innebär att...

- identifiera framtida hög-risk-situationer som leder till självtvivel
- lära av misstag för att hantera det bättre nästa gång
- ha förtroende för mina framsteg
- alla ovanstående

*Kontrollera dina svar med Quiz Svarbladet.*