

Hvordan jeg kontrollerer min OCPD Obsessive Compulsive Personality Disorder

Morten Gudbjerg Karlsen

© Copyright

Denne udgave kan frit downloades og distribueres

Version 4 – August 2011

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Teknikker	4
Accept	5
Meditation	6
Vejrtrækningsøvelser	8
Visualiseringer	9
Total åbenhed	11
Levevis	12
SMIL – DANS – GRIN	13
Positiv tænkning	14
Sammenfatning	15
Bøger og links	16

Indledning

I forbindelse med min egen erkendelse af min OCPD – Obsessive Compulsive Personality Disorder eller på dansk min tvangsprægede personlighedsforstyrrelse – har jeg gjort mig en række erfaringer om, hvad der har virket for mig i krigen mod OCPD.

Jeg håber, at disse erfaringer kan komme andre tilgode. Jeg har e-mail kontakt med flere andre OCPDere og deres pårørende, og jeg er aktiv i en række internet-forummer. Jo flere OCPDere, der deler ud af deres erfaringer, jo bedre muligheder har andre for at komme videre med deres liv.

Det her er ikke nogen videnskabelig gennemgang af mulige psykoterapeutiske redskaber til at arbejde med OCPD, endsige en gennemgang af hvad OCPD er. Hvis det er det, Du er på udkig efter, kan Du tage et kig på WHO's database på nettet eller f.eks. Wikipedia.

Jeg beskriver de teknikker, jeg anvender. Jeg kommer ikke med forklaringer på, hvorfor disse teknikker virker, hvilket også er komplet ligegyldigt. Det er blot en kortfattet gennemgang af nogle ting, der har virket for mig.

Hvis Du kan bruge nogle af mine erfaringer, bliver jeg glad. Hvis ikke håber jeg bare, at Du finder andre teknikker, der vil virke for Dig.

Du og Dine nærmeste kan få markant bedre liv. Men det kræver, at Du gør en indsats.

Morten Gudbjerg Karlsen
December 2009

OCPD – Only Contemplates Potential Disasters

Teknikker

Jeg blev diagnosticeret af en psykiater på Svendborg Sygehus, og jeg har været igennem et intensivt terapi-forløb ved en privatpraktiserende psykolog. Det har været hårdt, rigtig hårdt. Men belønningen har også været enorm.

Jeg bliver aldrig kureret for OCPD. Det er simpelthen sådan, jeg er skruet sammen. Det bliver aldrig anderledes, men jeg kan vælge ikke at udvise OCPD-adfærd.

At være en bevidst OCPDer betyder for mig, at jeg hvert eneste minut vælger ikke at udvise OCPD-adfærd i de næste 60 sekunder. Og sådan vil det være resten af mit liv.

Jeg er i en evig krig med min OCPD. Ofte slår OCPDen tilbage, nogle gange med fornyet styrke. Men jeg genkender nu de mørke tanker. Jeg kommer aldrig til at vinde krigen, men det betyder ikke, at jeg ikke kan vinde hvert eneste slag. Og til det formål har jeg godt våben-arsenal – mine teknikker.

Jeg skal forsøge at adskille de forskellige teknikker, jeg anvender. Reelt bruger jeg dem alle sammen i et stort sammensurium.

Fælles for alle teknikker er, at de ikke er noget, jeg selv har fundet på. Nogle af teknikkerne er noget, min psykolog har fået mig til at prøve, noget har jeg "tyv-stjålet" fra skønhedsguruen Ole Henriksen, og andet har jeg lært af andre OCPDere og deres pårørende.

Jeg har også prøvet andre ting, men de har ikke virket for mig. Det er heller ikke sikkert, "mine" teknikker virker for Dig. Men jeg vil gerne give Dig chancen for at afprøve dem.

Accept

Det allerførste terapeuten ville have mig til at arbejde med var at acceptere, at jeg jeg ikke kan ændre fortiden. Jeg kan influere fremtiden, men jeg kan ikke lave om på det, der allerede er sket.

Umiddelbart lyder det jo logisk, men det er ikke let at nå den erkendelse i den virkelige verden. Da jeg endeligt forstod, hvad jeg havde udsat min familie for, kredsede alle tanker om, hvordan jeg kunne gøre det godt igen.

Men man kan ikke gøre det godt igen. Det er umuligt. Man kan ikke ændre på fortiden.

Og hvis jeg ville videre, var jeg tvunget til at opgive fortiden og acceptere, at ligegyldig hvad jeg kunne finde på, kan jeg aldrig kompensere for de ting jeg har gjort.

Jeg må fokusere på, hvordan jeg ønsker fremtiden skal være. Fortiden er fortid.

Psykologen sagde (mange gange) til mig, at jeg ikke er et dårligt menneske. Jeg er et godt menneske, der har gjort nogle dårlige ting.

Du er heller ikke et dårligt menneske. Du er et godt menneske. Og Du har virkelig styrken til at komme videre. Acceptér hvem Du er og se fremad.

Meditation

"Jeg vil gerne starte Dig på en process, der hedder Mindfulness," sagde terapeuten til mig under én af de første sessioner, vi havde. Mindfulness, jeg havde aldrig hørt ordet før.

Og så fortæller hun mig oven i købet, at det i sin grundform egentlig er et buddhistisk begreb, men at bl.a. en dansk coach har arbejdet med begrebet og tilpasset det et moderne hverdagsliv.

Alle advarselsslamper tændte. Buddhisme er i hvert fald ikke noget for mig. Det er garanteret bare noget New Age pjat, som i hvert fald ikke virker på mig. Jo, jo. Firkantede meninger, det har jeg til overflod.

Men jeg havde lovet mig selv ikke at afvise noget på forhånd.

At være mindful handler om at være tilstede i øjeblikket og være ikke-dømmende. At observere hvilke tanker og følelser man har netop nu, og hvordan hele kroppen slapper af og når en hviletilstand. Observér, men undlad at analysere, dømme og katalogisere.

Jeg vil ikke bruge en masse tid på at beskrive Mindfulness i dybden. Der findes en masse ressourcer omkring Mindfulness på nettet, og på boglisten på sidste side har jeg også anført den bog, jeg selv har brugt i gennem terapien.

Det rigtig interessante er, at bogen kom med en CD med nogle simple meditationsøvelser på.

Nu er meditation jo slet, slet ikke noget for mig. Det er da i hvert fald noget pladder. Men jeg havde jo som sagt lovet mig selv ikke at afvise noget på forhånd.

Jeg fandt mig et stille hjørne, satte CD'en på og lyttede. Den første øvelse ville vare ca. 16 minutter. De første tre-fire minutter var bare en instruktion. Sæt Dig ned. Luk øjnene. Lad Dine hænder hvile i Dit skød. Slap af i Dine læber. Slap af i Din pande. Slap af i Dine skuldre. Slap af i Din mave. Fortsæt til hele Din krop er afslappet.

Så skulle jeg trække vejret ind gennem næsen og ånde ud gennem munden. Når jeg trak vejret ind skulle jeg mærke den kølige luft glide ind gennem næsen og hele vejen ned i lungerne. Når jeg åndede ud skulle jeg tælle mine

åndedræt. Et til ti. Hvis jeg oplevede at mine tanker begyndte at vandre skulle jeg starte forfra med at tælle. Fra et til ti. Når jeg nåede til ti, skulle jeg bare starte forfra. Fra et til ti.

De første par minutter følte jeg mig bare dum. Hvordan i alverden skal det her kunne hjælpe med noget som helst. Men jeg talte åndedræt. Et, to, tre... Ups. Forfra. Et... Øh... OK. Et, to, tre, fire, ah denne gang når jeg til ti. Øv. Om igen. Et, to ...

Ved øvelsens slutning lød der en klokke. Jeg hører klokken, og der er ikke en eneste tanke i mit hoved. Jeg havde ikke haft en tanke eller bekymring i ti minutter. Utroligt.

Det var faktisk så skelsættende, at jeg nærmest hoppede op og ned. Det var helt vildt. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg forrige gang var fuldstændig afslappet.

Du behøver ikke CD'en for at komme i gang. Find et roligt hjørne. Sæt et æggeur til at ringe tyve minutter senere. Begynd at slappe af i hele kroppen. Del for del. Luk øjnene. Lad Dine hænder hvile i Dit skød. Slap af i Dine læber. Slap af i Din pande. Slap af i Dine skuldre osv. og forsæt hele vejen ned til Dine ankler.

Hvis Du følger vejtrækningerne og tælleriet, kan Du også prøve at være fuldstændig afslappet.

Vejtrækningsøvelser

Førnævnte meditationsøvelse kan koges ned til en simpel vejtrækningsøvelse, som Du kan anvende når som helst og hvor som helst.

Ligegyldigt hvor Du er, kan Du nemlig fokusere på Din vejtræking. Mærke lufte glide ind gennem Dig næse og ud gennem Dig mund. Og Du kan tælle udåndingerne fra et til ti om og om igen.

Jeg har lavet vejtrækningsøvelser mange gange i køen i supermarkedet, i centret lørdag formiddag, når ungerne spæner forvildede rundt om benene på mig og på motorvejen.

Det virker rigtig godt mod den stille hverdagsstress, hvor man føler, at man ikke helt kan følge med i alt det, der sker omkring én.

Visualiseringer

Når et raserianfald presser sig på, og alle mine vejrtrækningsøvelser ikke virker længere, er jeg nødt til at gå for mig selv et øjeblik.

Især i den første tid, efter jeg erkendte min OCPD, var det svært at kontrollere uroen. Den kogte mange gange op til et raserianfald.

Så brugte jeg visualiseringer. Ja, jeg bruger dem såmænd stadig, og det ligger i ordet visualisering, at det er noget med at forestille sig. Idéen er naturligvis at forestille sig et roligt og afslappet sted.

Jeg bruger flere forskellige visualiseringer, og jeg tror, det er vigtigt, at Du finder Din egen version.

Når jeg har brug for virkelig at få styr på mig selv lige nu og her, går jeg ud på vores badeværelse. Det er vores eneste rum uden vinduer. Så sidder jeg et øjeblik i mørke og tænker på mit stille sted.

Det er ikke altid helt samme sted, men i hovedtræk ser det sådan her ud. Jeg forestiller mig, jeg er i en stor have i engelsk herregårds-stil. Det er lige op af en skov. Der er nogle egern, en ræv, nogle hjorte. Nogle gange kan jeg høre mennesker i den anden ende af haven. Det er vist H. C. Andersen, der læser højt for nogle børn. Jeg mærker vinden. Jeg kan lugte blomsterne og træerne. Jeg kan høre fuglene. Jeg står stille og bare sanser.

Når jeg ikke kan finde ro, prøver jeg i stedet at lade ro finde mig.

Det kræver enorm koncentration at forestille sig så intenst man rent faktisk kan mærke vinden i sit hår og høre bladenes raslen. Det flytter det mentale fokus væk fra hvad det end er, der har stresset mig.

Jeg anvender også en anden visualisering. Hvis jeg f.eks. er udenfor, lader jeg øjnene følge en lille bille. Følger med i dens vandring gennem græsset. Forestiller mig, hvor den er på vej hen. Hvad den skal. "Den er nok på vej hjem fra arbejde. Nu venter fru Bille med var suppe derhjemme. Åh, hr. Bille nynner, mens han bumler afsted." Jeg koncentrerer mig udelukkende om billen, mens jeg laver en lille og naiv historie.

At visualisere kræver lidt øvelse og en hel del koncentration. Det kan tage nogle forsøg, før Du finder Dit stille sted eller de historier, Du kan bruge. Men når først man får taget på det, er det meget effektivt.

Jeg bruger en visualisering af en vild løve som et billede på min OCPD. Jeg er på evig vandring over savannen sammen med denne vilde løve. Jeg ved ikke hvorfor, men vi er tvunget til at vandre sammen mod et mål, vi ikke kender.

Jeg kan aldrig tæmme ham, men som tiden går bliver jeg bedre og bedre til at læse hans signaler, og jeg kan komme tættere og tættere på ham. Nogle gange er jeg så tæt på, at jeg kan røre ham og lugte ham. Nogle gange er jeg nødt til at holde lidt afstand til ham. Og misforstår jeg hans signaler, vil han angribe mig og æde mig.

Præcis om OCPDen vil slå ud i lys lue, hvis ikke jeg er opmærksom på, hvad min underbevidsthed har gang i.

Når jeg kan mærke, at er jeg ved at blive irriteret, forestiller jeg mig, hvordan løven har ligget roligt i skyggen af et akacietræ, men nu begynder han at vise en "usund interesse" for mig. Han knurrer, han vifter med halen, ørerne vender lige frem, han rejser sig og begynder at snige sig ind på mig. Måske sætter han i løb i mod mig.

Det er tid til at bakke væk. Jeg forestiller mig, hvordan jeg roligt trækker mig væk fra løven. Han har markeret sin styrke, og jeg gav ham den nødvendige plads.

OCPDen var ved at løbe af med mig, men jeg ændrede mit fokus og fik genskabt roen.

Løver skal æde en gang i mellem. Også "min" OCPD-løve. Når jeg bruger de positive sider af min OCPD, f.eks. min analytiske sans, forestiller jeg mig, at det er løven, der nedlægger et bytte. Efter han har spist, er det tid til at fordøje, slappe af og nyde måltidet.

Det er det samme med OCPDen. Når jeg har løst et problem (eller bare lært noget nyt), lader jeg ikke OCPDen fortsætte med at være i kontrol. Jeg skal slappe af og nyde "mit bytte."

Jeg har faktisk fået tatoveret "min løve" på højre overarm. Så vigtigt er det billede blevet for mig.

Måske virker herregårds-haver eller løver ikke for Dig. Måske er Din OCPD en top tunet racerbil, et hus, et supermarked eller noget helt fjerde. Men prøv at sætte indre billeder på Din OCPD. Det kan være til stor hjælp.

Total åbenhed

Total åbenhed, ingen hemmeligheder, en OCPDers mareridt, ikke sandt? Men fra den allerførste dag har jeg praktiseret total åbenhed. Jeg har ikke haft hemmeligheder for nogen som helst.

Selv før jeg blev diagnosticeret, gik jeg i gang med at informere alle. Familie, venner, naboer, arbejde, ungernes skole, spejderne. Alle vidste det hele. Jeg ved egentlig ikke, hvorfor jeg gjorde det, men instinktivt vidste jeg, at det var nødvendigt.

Jeg tror, det var nødvendigt for mig ikke at have udveje. Ligegyldigt hvad der skete, vidste jeg, at nu kunne jeg ikke gemme mine dårlige sider længere.

Det har været – og er – af enorm betydning for mig at være åben omkring min OCPD. Siden min erkendelse af mit problem, har jeg overhovedet ikke behøvet at skjule noget som helst. Jeg har faktisk kunnet dele min byrde med andre.

Jeg har fået utrolig meget støtte fra mange mennesker. I begyndelsen måtte jeg igen og igen fortælle, hvordan det er, jeg er indrettet. Hvad OCPD betyder, og hvad jeg har gjort. Hvordan terapien gik. Men ret hurtigt gik det over. OCPD blev fuldstændig ligegyldigt for folk omkring mig. Jeg var igen bare Morten. Ingen sorte hemmeligheder. Ingen grund til at veje mine ord. Jeg er bare Morten (som forresten har OCPD).

"Men hvordan får jeg brudt isen," spørger Du måske. Noget jeg selv har gjort, og som jeg ved, andre også har haft succes med er, at have en bog om OCPD i lommen eller tasken og så tilfældigt komme til at lægge den på bordet på f.eks. arbejdspladsen. Når folk spørger, hvad det er Du læser, kan man svare, at "det bare noget omkring min OCPD." Og så er samtalen i gang. "Åh, har jeg virkelig aldrig fortalt Jer, at jeg har OCPD. Jeg synes ellers, jeg har fortalt det til alt og alle."

OK, det er måske lidt lusket, men det virker. Prøv det selv. Total åbenhed lyder måske masochistisk, men når først Du er i gang med at tale om Din OCPD, er det en enorm befrielse.

Total åbenhed er også en kolossal hjælp til at være tilstede i nuet. Hvis Du er afklaret og åben omkring, hvem Du er, kan Du give slip på bekymringerne om hvorvidt, Du nu siger det helt rigtige på rigtige tidspunkt. Du kan være tilstede i nuet.

Levevis

Det her skal ikke være den helt store sundhedsprædiken, men jeg vil blot dele et par erfaringer med Dig. Koffein er med til at forstærke enhver ængstelse Du har, og nikotin får Dit stressniveau til at stige.

Jeg droppede koffein og cigaretter i tiden omkring min diagnosticering, og det var en stor hjælp. Det sker selvfølgelig, at jeg bliver budt på kaffe, men jeg kan mærke uroen, hvis jeg får mere end en enkelt kop.

Som så mange andre rygere faldt jeg da også for fristelsen i et par dage, men det var en dårlig idé. Mit stressniveau strøg helt op i det røde felt med det samme, og så var jeg klar over, at nikotin ikke er godt for mig.

Prøv i øvrigt at smage på maden igen. Jeg havde – naturligvis – meget firkantede meninger om, hvad jeg kunne lide og ikke lide. Men efter min erkendelse har jeg indset, at meget af det var forudfattede meninger. Jeg har aldrig været kræsen. Jeg havde bare nogle ting, jeg foretrak at spise. Men nu er mit menukort blevet markant større.

Vær åben. Lev sundt. Lev godt.

SMIL – DANS – GRIN

Den teknik, der helt suverænt har hjulpet mig mest, er noget, jeg kalder for SMIL – DANS – GRIN.

Jeg SMILER. Med fuld overlæg smiler jeg hele tiden. Ikke bare en lille grimasse, et stort smil, fra øre til øre. Og jeg nynner små melodier for mig selv, mens jeg danser rundt. (Og jeg er bestemt ikke en naturlig danser.)

Det er faktisk simpel psykologi. Hvis Du laver et trist ansigt, føler Du Dig trist. Hvis Du laver et glad ansigt, føler Du Dig glad.

Prøv det selv. Lav et trist ansigt – lad Din underlæbe hænge lidt. Lad Dine mundvige hænge. Ryk panden en lille smule. Kig ned. Hvis Du holder det ansigt et par sekunder, begynder tristheden at snige sig ind på Dig :-(

Prøv nu det modsatte. Se op. Lav et stort smil. Adskilte læber. Til at begynde med tænker Du nok, at Du ligner en klovn (åh ja), men jeg vil vædde med, at i løbet af få sekunder begynder Du at blive gladere :-)

Det er ikke min egen idé. Jeg har "tyv-stjålet" det fra skønhedseksperter Ole Henriksen. På et tidspunkt var han vært på en kort tv-serie. Ole Henriksen er en lille fyr med et stort (og permanent) smil, og tv-serien handlede om at vælge at være glad.

Oles opskrift er at smile, danse og grine. Og det gjorde et meget stort indtryk på mig. Ole er kendt som skønhedsguru, men i min optik er han en genial glædes-guru.

Det lyder jo aldeles idiotisk, men det virker. Find noget glad up-tempo musik på radioen og dans og smil. Det virker. Selvfølgelig er det ikke en mirakelkur, men den der konstante lille, daglige tristhed, som jeg altid slæber rundt på, bliver jaget væk af smil. Alle de dagligdags småting, som ikke er helt perfekte, og som tidligere drev mig til vanvid, betyder ikke rigtig noget, så længe jeg smiler. :-D

Dybset set er jeg glad, fordi jeg smiler (i stedet som almindeligvis at smile, fordi jeg er glad.)

SMIL – DANS – GRIN ...og Din verden er et meget bedre sted!

Positiv tænkning

Det gælder om, at hele tiden se efter det positive. Ja, det lyder jo nemt, men det er det ikke. Det er af yderste vigtighed, men det er ikke nemt.

OCPDere er forudprogrammerede til at se det negative i alt. Vi ser ikke lyset. Vi ser kun skyggerne . Men det er vi simpelthen nødt til at lave om på.

Problemet for os OCPDere er, at siden vi er så pokkers gode til at se det negative, ville vi ikke genkende det positive, om så det hopper op og kysser os på næsen.

Vi må øve os i at genkende det positive. Der er noget positivt i alt, men vi skal lære at se det.

Tag det i små skridt. Kom ud at tale med andre mennesker. Se efter glæden i moderens øje, når hun sidder i bussen med sit lille barn på skødet. Se efter glæden i Din kollega, når han snakker om sin nye bil. Se efter glæden i barnet, der spiser en is.

Se det positive i de små ting. Se det positive i hverdagen. Øv Dig konstant i at se efter det positive.

Med tiden vil det falde Dig helt naturligt at se efter det positive i alt. Husk at negative følelser er stopklodser, og positive følelser er igangsættere.

Selvironi er også godt at have. Vi behøver ikke at tage os selv så pokkers alvorligt. Et lille personligt eksempel – jeg holder meget af TV-serien The Simpsons. I denne serie optræder bl.a. en værre kvaksalver af en læge, som hedder Dr. Nick Riviera. Psykiateren, der diagnosticerede mig, hedder også Dr. Nick. (OK. Efternavnet var et andet) Men der da noget morsomt i, at jeg er tosset, og Dr. Nick diagnosticerede mig.

Der er noget positivt i alt.

Sammenfatning

Det første trin er at acceptere, at Du er den, Du er. Derefter er det bare at komme i gang med at gøre noget ved de træk i Din personlighed, som giver folk omkring Dig problemer.

Lad være med analysere Dine problemer i en uendelighed. Det får Du det ikke bedre af. GØR NOGET i stedet.

Du kan ikke tænke OCPDen væk. GØR NOGET.

Når de sorte tanker sniger sig ind på Dig, så er det bare med at komme op af sofaen. VÆR AKTIV. De sorte tanker bekæmpes lettest, hvis Du både gør noget mentalt og fysisk. REJS DIG OP og gå i et andet rum. Bare det at gå fra sofaen til køkkenet efter en kop te betyder at Du – kombineret med at SMILE – lader de sorte tanker tilbage.

Og hvis Du er fanget på jobbet, kan Du ændre Din arbejdsstilling eller fokusere på at spænde Dine lægmuskler. Selv små ting kan have stor effekt.

Prøv forskellige teknikker af. Fordi Du har prøvet noget, som ikke virker for Dig, er det ikke et nederlag. Det er en sti, Du har udforsket, men som ikke har ført Dig derhen, Du gerne vil. Du er blevet klogere. Du har lært noget om Dig selv og Din OCPD. Det er POSITIVT.

Find de teknikker Du har effekt af, og praktisér dem benhårdt KONSTANT.

OCPD er en lumsk modstander. Gang på gang slår den tilbage, når Du sænker paraderne, men hvis Du har styr på Dine teknikker – Dine våben – kan Du lettere hive lige præcis det frem, Du skal bruge i den aktuelle situation.

Krigen mod Din OCPD ender aldrig, men det betyder ikke, at Du ikke kan vinde hvert eneste slag.

Det har været en utroligt berigende oplevelse for mig at komme ud af min skal – ud af den mørke, fugtige hule, som et OCPD liv er. Mit liv er blevet så meget lysere og gladere, og Dit liv kan også blive lysere og gladere.

Bøger og links

"Too Perfect. When Being in Control Gets Out of Control."

af Allan E. Mallinger and Jeanette De Wyze

Published by Clarkson Potter 1992

Engelsksproget

"Mindfulness i hverdagen"

af Charlotte Mandrup

Published by Politikens forlag 2008

På dansk

Note: Charlotte Mandrup har også skrevet Mindfulness, der ikke er den samme som Mindfulness i hverdagen.

"Tightrope Walking: All You Need to Know about OCPD and Perfectionism"

by Gwyneth Daniel

Willows Books Publishing 2008

Engelsksproget

Gratis download på www.lendingtheway.com/tightrope/OCPD2.pdf

OCPD.dk (www.ocpd.dk) – en dansksproget hjemmeside om OCPD. Links til forskellige OCPD-forummer.

Forstyrret.dk – patientforening for personlighedsforstyrrede. Hjemmesiden indeholder information, blogs og et debatforum (www.forstyrret.dk).

OCPD Support forum (<http://ocpd.freeforums.org>) – stort engelsksproget debatforum med afsnit for både pårørende og OCPDere.

OCPD on Wikipedia (<http://en.wikipedia.org/wiki/OCPD>) – om OCPD fra den engelsksprogede del af Wikipedia.

Ole Henriksen (www.olehenriksen.com) – skønhedsekspert og glad mand.