

## Nezmožnost, da bi kaj zavrgli, pretirano umivanje rok ... Vse to kaže na ...

Pretirano umivanje rok, pretirano vzdrževanje osebne higiene in nezmožnost, da bi kaj zavrgli kažejo na obsesivno kompulzivno motnjo. Kako lahko motnja vpliva na vaše življenje in kdaj je treba poiskati pomoč, piše terapevt medicinske hipnoze Mitja Perat.



Pretirano umivanje rok, pretirano vzdrževanje osebne higiene in nezmožnost, da bi kaj zavrgli kažejo na obsesivno kompulzivno motnjo. (Foto: Profimedia)

Prepoznati moteče simptome obsesivno kompulzivne motnje (OKM) navadno ni težko, saj jih ljudje, ki se so motnjo srečujejo, doživljajo kot moteče, čeprav jih pogosto prikrivajo, ali pa se jih celo sramujejo. Govorimo o obsesivnih mislih, kot so na primer vsiljive misli in o kompulzivnem vedenju, kot je na primer pretirano umivanje rok, pretirano vzdrževanje osebne higiene, nezmožnost, da bi kaj neuporabnega zavrgli (hoarding) ipd. Pojavlja se lahko kot simptom pri katerikoli osebnostni organizaciji, mejni ali nevrotični.



Piše terapevt medicinske hipnoze Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov.  
(Foto: osebni arhiv)

Obsesivno kompulzivna osebnostna motnja (OKOM) pa je ena od oblik osebnostne organizacije (povečini mejne), pri kateri se ljudem, ki imajo tovrstno organizacijo osebnostne strukture, obsesivno kompulzivni simptomi ne zdijo moteči. O osebnostni motnji navadno govorimo takrat, ko so moteči simptomi in nefunkcionalna vedenja tako močno integrirani v psihološki aparat, da jih človek doživlja kot pomembni in sestavni del sebe in svoje samopodobe. Če bi se jim odpovedal, je to tako, kot da bi iztrgal pomembni del svoje biti, zato je psihoterapevtsko zdravljenje vseh osebnostnih motenj dolgotrajno, saj je potrebna rekonstrukcija osebnostne strukture.

Za obsesivno kompulzivno osebnostno motnjo je značilna labilna samopodoba, zlasti tisti del samovrednotenja, ki je vezan na dosežke in storilnost. Taka kombinacija osebnostnih lastnosti človeka sili v deloholizem. Deloholizem v tem primeru ne služi samopotrjevanju, pač pa samoohranitvi in ohranitvi lastne idealizirane predstave o svoji vsemogočnosti.

Obsesivna kompulzivna osebnostna motnja se pogosto pojavlja skupaj z drugimi oblikami osebnostnih motenj, kot je na primer narcistična osebnostna motnja, za uspešno diagnozo pa je izrazitega pomena razumeti notranje doživljanje človeka, ne pa manifestno izraznost simptomov.

Osnovno doživljanje sveta ljudi z obsesivno kompulzivno osebnostno motnjo je izrazito pretirano povečan občutek nadzora, oziroma hromeč strah pred izgubo nadzora. Taki ljudje navadno zase rečejo da so »control freaks«. Občutek nemoči je za njih tako ogrožajoč, da so pripravljeni narediti vse, da ga ne bi občutili. Pripravljeni so tudi izmučiti svoje telo s pretiranim delom do onemoglosti, da se le ne bi počutili nemočne. Izgorelost je zato zvest spremljevalec ljudi z obsesivno kompulzivno osebnostno motnjo.

Ljudje z obsesivno kompulzivno osebnostno motnjo močno precenjujejo racionalni in intelektualiziran pogled na svet. Čustvovanje se jim zdi nezrel način doživljanja, zato so jim nekateri raziskovalci rekli živi stroji. Če bi se spustili z vajeti in se včasih obnašali manj zrelo, bi ob tem občutili sram. Spontano, nenadzorovano obnašanja zato za njih ne pride v poštev, prav tako pa ga ne prenašajo pri drugih. Kritično so zlasti do ljudi, »ki bi samo jamrali in ničesar ukrenili.«



Ljudje z obsesivno kompulzivno osebnostno motnjo močno precenjujejo racionalni in intelektualiziran pogled na svet. (Foto: Thinkstock)

Obsežne raziskave kažejo, da se za tovrstnim obnašanjem skriva močan strah, da bi njihovi lastni nepredelani agresivni impulzi prišli na dan in da jih ne bi mogli obvladovati. Večina obsesivnih in kompulzivnih simptomov pravzaprav služi ravno temu; praznjenju pretirane podzavestne napetosti.

Ljudje z obsesivno kompulzivno motnjo postavljajo izrazito visoke standarde in se jih pogosto tudi sami držijo. Ker so močno omejeni v čustvovanju, se pravil in navodil držijo dobesedno, ne zgolj dosledno, zato težko shajajo v komunikaciji z drugimi. So zelo togi in neprilagodljivi v sodelovanju, ogromno časa pa porabijo za odločanje, saj iščejo popolno izbiro, ki pa ne obstaja. Navadno sodelujejo le tam, kjer ni potrebne čustvene vpletenosti in kjer ni potrebe po usklajevanju čustvenih vidikov odnosov. Vsega se lotevajo mehansko in z inženirsko natančnostjo pristopajo in dokončujejo vsa opravila, tudi banalna. Vsa, tudi vsakodnevna rutinirana opravila, so preiščena in sledijo logičnim pravilom.



Njihov način življenja vodi v izgorelost, težav v partnerskih odnosih ali pa iščejo nove inovativne načine in strategije, kako bi se izpopolnili do te mere, da bi lahko naredili še več. (Foto: Thinkstock)

Čeprav gredo obsesivni in kompulzivni simptomi navadno z roko v roki, pa so lahko pri določenih ljudeh bolj izraženi obsesivni, pri drugih pa kompulzivni vidiki. Kadar prevladuje obsesivna simptomatika, takrat pravimo, da človek živi »v glavi«. Neprestano tuhtanje, presojanje, planiranje in dvom lahko človeka zaposlijo do te mere, da je videti, kot bi neprestano reševal zahtevne naloge kvantne mehanike. Tisti, ki se odpirajo bolj v obnašanje navzven pa lahko neprestano predstavljajo stvari z »leve na desno«, zbirajo, čistijo, predvsem pa izpopolnjujejo svoje izdelke, čeprav za to res ni nobene objektivne potrebe. Njihov pogost stavek v dialogu je »ja, ampak...«, saj čustvovanja ne prenesejo in svojo odgovornost neprestano intelektualizirajo z namenom, da bi se ognili občutkom da so kdaj nepopolni in nemočni.

Če pridejo v psihoterapevtsko obravnavo, je to navadno zaradi izgorelosti, izgube odnosa ali pa iščejo nove inovativne načine in strategije, kako bi se izpopolnili do te mere, da bi lahko naredili še več. Ko začnejo v procesu psihoterapije pridobivati izkušnje, da so občutki nemoči nekaj povsem običajnega in neogrožujočega, ter da jih čustvovanje ne bo »zlomilo«, se navadno oddahnejo in bolj polno zaživijo, saj v svet vnesejo barve. Če uporabimo analogijo, se v psihoterapiji iz črno bele slike naučijo videti in doživljati mavrico.