Tvångsbeteenden. Johan Plate november 2018

Det är match. Din motståndare ska serva och du märker att han lider svåra kval. Inte bara på grund av det faktum att du spelar bra och tvingar honom till svåra beslut i poäng efter poäng. Det verkar dessutom som han har en motståndare till – sitt eget beteende och ritualer. Ritualer som en bit in i matchen fångat honom och nu tvingar honom till hyss som verkar ta alltmer fokus från uppgiften. Ritualer som blir och mer skruvade och börjar ta skepnaden av tvångsbeteenden. Det verkar nästan som det han gör tycks vara utanför hans viljas kontroll. Eller åtminstone att själva utförandet tvingar honom till ett lugn. Du börjar bli säker på att vinna och du börjar nästan tycka synd om din motspelare.

Men vad är det som händer?! Kan man förstå nyttan med dessa tvångstankar eller tvångsbeteenden? Naturen är ju oftast vis och hjärnan är ju inte dum i huvudet. Så varför finns dem och hur kan de bli så handikappande?

Så här står det i en artikel publicerad i nr 14 av Läkartidningen (2014):

*Tvångssyndrom (obsessive-compulsive disorder, OCD) karakteriseras av tvångstankar och tvångshandlingar. Tvångstankar är återkommande, ångestväckande tankar, impulser eller fantasier. De upplevs som inkräktande och meningslösa och orsakar kraftig ångest, äckel eller obehag.*

*För att skingra det intensiva obehag och tvivel som tvångstankarna utlöser utförs lugnande tvångshandlingar, eller s k ritualer. Tvångshandlingar innefattar även ångestreducerande mentala ritualer (t ex att kontrollera att inga ord man säger innehåller sju bokstäver), som lätt sammanblandas med tvångstankar.*

Även om det här är extrema fall som kvalificerar individen för att få en diagnos enligt ovan, så känner jag igen det här från min tillämpade idrottspsykologipraktik. Några av de spelare jag jobbat med har fångats i detta beteende och hamnat i en negativ spiral som påverkat spelet, och måendet, negativt. Fullt utvecklade kan en negativ spiral av upprepade tvångstankar och tvångs­handlingar, karakteriseras som tvångssyndrom och då räknas bland de tio mest handikappande diagnoserna (somatiska diagnoser inkluderade).

De spelare jag mött som fastnat i olika typer av tvångshandlingar eller tvångsbeteenden stämmer väl in med beskrivningen ovan. Även om det skulle föra för långt att de skulle vara sjuka eller kvalificera för en diagnos. Men dessa beteenden kan vara nog så handikappande och jag påstår att de i en de flesta fall påverkar spelet menligt.

Hur kan man då komma tillrätta med dessa tankar av tvång?

Jag jobbade med en duktig spelare för några år sedan som helt och hållet fastnat i ett beteendemönster där tvång och konstiga ritualer styrde hans agerade på banan. Inte en välutvecklad och energirik gameplan. Hans nästintill tvångsstyrda beteende hade många skumma ingredienser. Han fick inte gå på linjer (en klassiker!). Han skulle lägga sina rackets i en speciell ordning i tennisväskan. Han skulle likt Jimmy Connors lyfta på t-shirtsärmen innan varje serve. Han fick inte hälsa på domaren först. Han måste läsa texten på bollen innan han servade. Vann han en boll var han tvungen att ta i den bollen innan nästa poäng skulle spelas. Och så vidare…

Listan skulle kunna göras ännu längre. Men sammantaget upplevde jag att han krympte som människa och spelare. Till slut gick det mesta ut på att utföra dessa tvångshandlingar. Inte för att må bra utan för att slippa må dåligt. Här finns det faktiskt likheter med missbruksbeteende. Från de första, initiala kickarna av exempelvis en cigarett eller ett glas sprit, går ju missbruket/beteendet över till att snarare undvika abstinensen istället för att skapa kicken. Jag måste röka den här cigaretten för att inte må dåligt, inte för att må bra. Och då är ju inte så mycket vunnet.

Han lyckades med professionell hjälp bryta detta mönster och mådde bra och spelade bra tennis under resten av sin framgångsrika karriär. Han tog hjälp av KBT, kognitiv beteendeterapi. Kognitiv beteendeterapi kan minska symtomen och både randomiserade kliniska pröv­­ningar och kontrollerad forskning i kliniska sammanhang (s k effektivitetsforskning) visar att kognitiv beteendeterapi ger förbättringar med symtomreduktion på mellan 40 och 75 procent med goda långtidseffekter.

De två huvudsakliga komponenterna vid KBT för tvångssyndrom är exponering och responsprevention. Exponering innebär att individen närmar sig de platser, handlingar, föremål, bilder och inre reaktioner som väcker ångest och obehag. Genom responsprevention lär sig dessutom individen att gradvis avstå från tvångshandlingar (ritualer).

En annat väldigt gott råd är just att se över sina ritualer. Om du har en ritual som du är bekväm med behöver du kanske inte arbeta bort den. MEN det är viktigt att den uppfyller två kriterier. Dels att den ger mer energi än den tar (vilket inte är fallet med olika typer av tvångsbeteenden) och dels att den är kopplad till kroppen. En klapp på höften eller en knuten näve kan i sin enkelhet vara en nog så bra ritual. Dessutom skickar den signaler utåt som leder tankarna till en riktig kämpe på banan snarare än ett psykiskt vrak.

Men det bästa är nog att förhålla sig avspänt till sin tennis. Min erfarenhet är nämligen att graden av upplevt allvar påverkar dessa tankar. Blir det väldigt viktigt att vinna påverkar det ofta dina tankemönster negativt. Med andra ord – spela mer på lust än av tvång. Då mår du bra och spelar bra. Det är en bra kombo!