

Pakkoajatus syntyy tavallisesta ajatuksesta herkistymisen kautta

Mitä paremmin pakko-oireiden logiikkaa ymmärtää, sitä helpompi on muodostaa strategiat niiden nujertamiseksi. Ensinnäkin asiaa käsitellään yleisemmällä tasolla, sitten syvennytään tarkastelemaan erilaisia oireita, joista on mahdollista löytää hahmoa omille oireille. Keskeisintä on: pakko-oireen ytimessä on aina riski jonkin uhan toteutumisesta, minkä seurauksena syntyy tarve saada varmuus siitä, ettei se todentuisi. Pakko-oire pitää ihmisen valtansa pelottelemalla.

Kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehyksessä ajatellaan, että pakko-oireet kehittyvät toistuvien, tahattomien ja epäedullisten oppimisprosessien lopputuloksena. Tämänhetkisen tietämyksen perusteella pakko-oireinen häiriö voi kehittyä perinnöllisen alttiuden omaaville henkilöille, ja voidaan ajatella, että epäedullisten oppimisprosessien käynnistyminen voi olla vain huonoa tuuria. Eli jostain syystä jossain elämän vaiheessa, joskus jo lapsuudessa, tapahtuu ikään kuin ensimmäinen pelästymisen jaksot, josta omalla painollaan etenevät pakkoajatuksiksi herkistymisen oppimisprosessit alkavat.

Oppimisprosessien eteneminen omalla painollaan johtuu siitä, että pakko-oireet perustuvat pohjimmiltaan epäjumavuuden välttämiseen, mikä on ihmiselle luontainen taipumus toimia. Pakko-oireen oveluus perustuu juuri siihen, että se ikään kuin hiipii ihmiseen ihmiselle luontaista reagoitapaa hyväksikäyttäen. Rituaaleja tekemällä syntyy illuusio siitä, että pyrkii auttamaan itseä, mutta tosiasiaa juuri rituaalien tekeminen ylläpitää pakko-oireita.

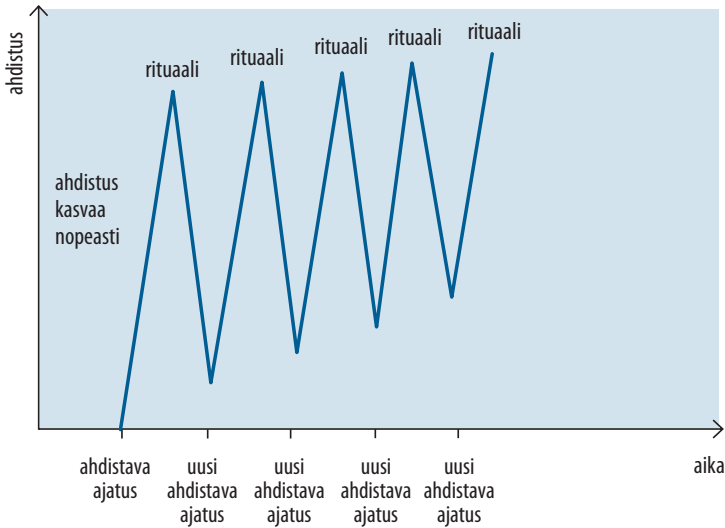
Ihmisen luontainen taipumus välttää epäjumavuutta näkyy monessa tilanteessa. Jos esimerkiksi sormemme osuu kuumaan levyyn tai uunia avatessa kuuman uuniritilän reunaan, vedämme välittömästi ikään kuin vaistonvaraisesti sormen pois kipua aiheuttavasta kuumasta. Jos jäisimme asiaa ihmettelemään ja pohdiskelisimme järjellä havaintojamme sihvistä äänestä, kenties pahalta haisevasta käyrästä ja kipureseptoreiden tuottamista tuntemuksista, jotta voisimme tehdä johtopäätöksen orastavasta kudostuhosta, vahinko ehtisi kyllä tapahtua ennen kuin saisimme valmiiksi toimintasuunnitelman sormen vetämisestä pois kuumasta. Tässä epäjumavuuden automaattinen välttäminen toimii siis mainiosti. Mielensisäisissä asioissa mekanismi ei olekaan niin käyttökelpoinen, sillä ihmisen tiedonkäsittelyjärjestelmä ei osaa

huomioida pitkän tähtäimen seurauksia vaan tyytyy välittömään palautteeseen. Lyhyellä tähtämellä ahdistavaa ajatusta välttämällä epämukavuus vähenee, mutta se on väliaikainen ilo, tosiasiaa tapahtuukin herkistymistä, mikä lisää ahdistavan ajatuksen ahdistavuutta jatkossa.

Pakkoajatukset ovat periaatteessa ihan tavallisia ajatuksia, jotka ovat herkistymisprosessien kautta muuttuneet ahdistaviksi pakkoajatuksiksi. Herkistymisprosessit ovat aina yksilöllisiä, siksi pakko-oireiden sisältö vaihtelee. Jollakin suurin pelko liittyy mahdollisiin murtovarkauksiin, toisella taas esimerkiksi sairastumisen pelkoon tai pelkoon siitä, että omalla toiminnallaan aiheuttaisi jonkun läheisen sairastumisen. Ihmisen aivojen tehtävä on tuottaa ajatuksia ja mieleen putkahtelee jatkuvasti erilaisia ajatuksia. Pakkoajatusten kaltaisia ajatuksia voi tulla kenelle tahansa, mutta vasta herkistymisprosessin kautta ne muuttuvat pakkoajatuksiksi, kun niihin yhdistyy voimakas kielteinen tunnetila. Ja koska ihmisellä on luontainen taipumus välttää epämukavuutta, herkistymisen jälkeen pakkoajatusten ilmaantumista pyritään välttämään niihin liittyvän kivuliaan tunnereaktion vuoksi. Välttäminen voi näyttäytyä käytännössä niiden tilanteiden välttelynä, jolloin pakkoajatukset tyypillisesti viriävät, tai pakkoajatusten jo ilmaannuttua jonain toimintona, eli rituaalina, jolla pakkoajatuksen virittämää epämukavuutta pyritään vähentämään. Rituaali voi olla käytännön toimintaa, esimerkiksi käsien pesu, tai mielensisäinen teko, esimerkiksi jokin vakuuttelu tai neutraloiva ajatus. Myös ajatuksen tukahduttaminen voi toimia rituaalifunktiossa.

Sama asia on esitetty kuvassa 1. Vaaka-akselilla on aika ja pystyakselilla epämukavuuden määrä. Ensin mieleen ilmaantuu pakkoajatus, esimerkiksi: ”Mitä jos kädessäni on norovirusia?” Tällainen ajatus voi tulla kenelle tahansa, mutta koska tässä esimerkissä on kysymys pakkoajatuksista, ajatus virittää voimakkaan kielteisen tunnetilan. Ilman herkistymistä ajatus ei todennäköisesti viritä juuri minkäänlaista tunnetilaa tai korkeintaan voimakkuudeltaan niin lievän reaktion, ettei asia jää vaivaamaan. Herkistyneellä ihmisellä tunnereaktio on voimakas, ja koska ihminen välttää luontaisesti epämukavuutta, seuraa heti luontainen tarve tehdä jotain, joka vähentää kielteistä tunnetilaa. Tässä esimerkissä se voisi olla vaikka käsien pesu. Toimeen ryhtyminen laskee välittömästi kielteistä tunnetilaa, mikä on palkitsevaa ja syy sille, että rituaalien teko vahvistuu. Niitä siis tehdään seuraavalla kerralla todennäköisemmin.

Ongelma on siinä, että ihmisen mieli ei osaa ottaa huomioon pitkän aikavälin seurauksia, vaan hetken kuluttua tulee uusi pakkoajatus, esimerkiksi:



KUVA 1. Pakko-oireilun noidankehä.

"Mitä jos en pessyt käsiäni kunnolla?" Taas on luontainen tarve tehdä epä-mukavalle tunteelle jotain, ja seuraava rituaali on esimerkiksi se, että pestään kädet uudelleen. Epämukavuuden tunne vähenee taas ja rituaalin tekeminen vahvistuu. Hetken päästä tulee taas uusi pakkoajatus, esimerkiksi: "Mitä jos viruksia oli lavuaarissa, ja käteni osui siihen, ja nyt niitä on taas käsissäni?" Taas pestään kädet, hetken päästä tulee seuraava pakkoajatus ja niin edelleen. Käsiä pestään siinä uskossa, että siten estetään sairastuminen. Tosi-asiassa tapahtumaketjulla ei ole mitään tekemistä norovirusten kanssa, vaan kyse on pakko-oireen ohjaamasta toiminnasta, joksi on valittu tälle henkilölle herkkä teema. Näin pakko-oire saa ihmisen palvelemaan itseään valitsemalla juuri tämän teeman. Sen sijaan, että epämukavuus päättyisi rituaaleja tekemällä, pakkoajatukseen liittyvän epämukavuuden määrä vain kasvaa hiipien suuremmaksi, ja keskeisin syy tähän on juuri rituaalien tekeminen. Kun epämukavuuden ääreltä paetaan, se toimii herkistymisenä, mikä kasvattaa pakkoajatukseen liittyvän epämukavuuden määrää.

Herkistymisen metafora

Herkistymisen mekanismia voidaan kuvata metaforan avulla siten, että ajatellaan näyttämölle jokin harmiton asia, vaikka hämähäkki. Järjellä ajateltuna hämähäkit ovat ihmiselle harmittomia otuksia, ainakin täällä pohjoisessa, missä ei esiinny myrkyllisiä tai lujaa purevia lajeja. Eli kuvitellaan silmiemme eteen pieni hämähäkki. Seuraavaksi leikitään, että säikähdämme sitä, eli nyt näyttämöllä on sekä hämähäkki että pelkoreaktio. Jos pakenemme heti paikalta, viimeinen muistikuva on se, että hämähäkki ja pelkoreaktio kuuluvat yhteen. Seuraavan kerran kun näemme hämähäkin, muistikuva virittää pelkoreaktion nopeammin kuin ensimmäisellä kerralla, koska nyt yhteys oli olemassa jo valmiiksi. Sen seurauksena pakenemme entistä nopeammin paikalta, ja viimeinen muistikuva on se, että hämähäkki ja entistä suurempi pelkoreaktio kuuluvat yhteen. Lopulta alamme ennakoida pelkoreaktion ilmaantumisen pelossa paikkoja, joissa kuvittelemme hämähäkkejä olevan, ja kun viritymme pelon ennakointiin, olemme näkevinämme jokaisessa pienessä pölypallossa hämähäkin ja herkistymisen edetessä alamme välttää jo ajatustakin hämähäkistä, sillä sekin laukaisee pelkoreaktion. Sama tapahtuu pakkoajatus-ten kanssa. Ajatus on alun perin neutraali asia, sehän on vain hermosolujen värähtelyä ja tietoisien mielen sisältöä, mutta herkistymisen kautta esimerkiksi ajatus sairastumisesta yhdistyy täysin kohtuuttomiin tunnereaktioihin, jotka voivat olla yhtä voimakkaita, kuin jos se ajatus olisi totta. Voimakas tunne-reaktio on tilanteeseen kuuluva, jos saa oikeasti kuulla saaneensa esimerkiksi HIV:n, mutta jos pelkkä ajatus tästä mahdollisuudesta saa aikaan yhtä voimakkaan reaktion, kyse on haitallisesta herkistymisestä. Herkistymisen vastatoimi on altistus, siihen palataan kirjan toisessa osassa.

Riiviö-metafora

Pakko-oire voidaan mieltää riiviöksi, jonka ainoa motiivi on kiusata pelottelemalla. Riiviö on aina olemassa, vaikka se olisi hetken hiljaa ja sillä tavalla poissa näkyvistä. Jonain hetkenä se taas yllättäen ilmaantuu hännäämään mielenrauhaa pelottavilla uhkakuvillaan. Usein riiviö ilmaantuu juuri silloin, kun olisi jotain tärkeää tekeillä, eli juuri silloin, kun se ei saisi tulla. Se voi myös pilata sen hetken, kun kerrankin on rauhallista ja kiireetöntä ja olisi mahdollista nauttia olemisesta ilman velvoitteita. Jotkut pyrkivätkin pitämään itsensä kiireisinä, jotta riiviölle ei jäisi kokemusmaailmassa tilaa. Riiviö pyrkii ehtymättömillä voimavaroillaan tekemään kaikkensa, jotta se ei menet-

täisi otettaan ihmisestä, jonka henkilökohtainen kiusanhenki se on. Se käyttää aseenaan kohdehenkilönsä pahimpia pelkoja täysin häikäilemättä ja on kekseliäs esittäessään todentuntuisia uhkakuviaan. Paras palkinto riiviölle on, kun se huomaa kohdehenkilönsä menneen lankaan, ottaneen todesta juksaamansa uhat ja saaneensa hänet huijattua tekemään toinen toistaan hupsumpia rituaaleja kuin langoilla ohjattu marionettinukke. Ymmärrettävä ja luonnollinen toive olisi saada tuo riiviö hengiltä, mutta tosiasiasa kaikki siihen tähtäävät ajatukset, asenteet ja toimet itse asiassa ruokkivat ja voimistavat riiviötä. Tosiasiasa riiviön pelottavuutta vähentääkin se, että hyväksyy sen olemassaolon, harjoittelee sietämään sen läsnäoloa ja ystävystyy sen kanssa. Tämä voi äkkiseltään tuntua järjen vastaiselta. Pakko-oireet soluttavat itsensä ihmisen elämään ihmiselle luontaisen reagoititavan avulla, ja hoidossa täytyy tietyssä kohdassa opetella ajattelemaan ja toimimaan luonnon vastaisesti. Tähän paneudutaan kirjan toisessa osassa.

Pakko-oireiden kulku ketjuna

Pakko-oireita jäsennetään tyypillisesti oireketjuina: *Laukaiseva tekijä* → *pakkoajatus* → *rituaali* → *pelätty seuraus*. Ketju alkaa laukaisevasta tekijästä, jolla tarkoitetaan sitä tilannetta tai olosuhdetta, joka käynnistää ketjun. Esimerkiksi tarkistusoireissa tyypillinen laukaiseva tekijä voi olla kotoa lähtemisen tilanne.

Seuraava oireketjun osa on pakkoajatus. Se alkaa usein sanoilla mitä jos, ja pakkoajatuksen tunnistaa siitä, että sen mukana tulee epämiellyttävä tunne-tila. Pakkoajatus voi olla esimerkiksi: ”Mitä jos hella jäi päälle?” Kolmas oireketjun osa on rituaali, mikä voi olla mikä tahansa ajatus tai toiminto, jonka tarkoitus on vähentää pakkoajatuksen virittämää kielteistä tunnetta. Rituaalin tunnistaakin siitä, että siinä epämiellyttävä tunne vähenee. Rituaali voi olla esimerkiksi hellan tarkistaminen, ajatuksen tukahduttaminen tai jokin vakuutteleva ajatus, kuten ”kyllä se hella on poissa päältä, minähän tarkistin sen”. Viimeinen ketjun osa on pelätty seuraus, joka on vastaus siihen, mitä pelkää tapahtuvan, jos jättää rituaalin tekemättä. Pelätty seuraus voi olla esimerkiksi: ”Hella jää päälle, ja syttyy tulipalo. Koko talo palaa, ja se olisi minun syynti.”