

Kontrollbehov

Kontrollbehov kan yttra sig i att känna sig tvungen att dubbelkolla att apparater är avstängda, ofta fråga efter andras åsikt och försäkringar att allt är som det ska eller hysa en stark, inre känsla av att behöva upprepa och granska i sitt inre vad man själv sagt och gjort i olika situationer. Det finns överdrivna och tvångsmässiga kontrollbehov, men också kontrollbehov som är helt normala.

Ett överdrivet kontrollbehov av framförallt andras åsikter och tankar om den egna personen och prestationen är ett inslag i både social fobi och generaliserat ångestsyndrom. Även paniksyndrom och specifika fobier vidmakthålls bland annat av en stark önskan att kontrollera inre, kroppsliga symtom som till exempel hjärtklappning och yrsel och en rädsla för att dessa ska ta överhanden.

Överdrivna kontrollbehov är alltså ofta förknippat med oro och ångest. Men att i viss mån sträva efter överblick, struktur och ordning i sitt liv är helt normalt. Att ha kontroll tycker ju de flesta av oss är positivt. Vi vill bestämma över våra liv och granska våra valmöjligheter. Vi upplever att vi har kontroll när vi fattar beslut som gagnar vårt eget och våra anhörigas välmående. Motsatsen, kaos och oförutsägbarhet, gör oss uttröttade och tar mycket av vår psykiska energi.

Överdrivet kontrollbehov

Motsägelsefullt nog upplever vi ofta mindre kontroll ju mer vi försöker kontrollera. Ett starkt kontrollbehov leder till stress som i sin tur påverkar vår uppmärksamhet, vårt minne och vår avslappningsförmåga negativt. Resultatet blir ofta mer stress och osäkerhet och så förstärks den onda cirkeln.

Exempel på livssituationer som kan utlösa ett överdrivet kontrollbehov är kriser och när vi upplever stark ångest och oro eller på annat sätt mår dåligt. Hög stress gör oss också kontrollbenägna.

På sätt och vis kan kontrollbehovet då vi mår dåligt vara meningsfullt. Vi behöver just då en högre grad av kontroll i våra liv. Vi försöker hålla starka, inre känslor i schack genom att ha kontroll i det yttre. Det här förhållningssättet är dock bara en tillfällig lösning. På lång sikt skapar det mer problem i form av ett negativt, stelt tänkande och ökad stress och oro.

Tvångsmässigt kontrollbehov

Vi kan också utveckla tvångsmässiga kontrollbehov i form av både tankar och beteenden, så kallat tvångssyndrom (OCD). Det kan bland annat ta sig uttryck i att kontrollera spisen, dörren och kaffebryggaren överdrivet ofta.

Tvångstankar kan röra idéer om smitta, sjukdomar eller att kunna skada eller göra illa andra, fast man absolut inte vill göra illa någon. Tankarna väcker oro och ångest och man försöker hantera dem genom kompensatoriska beteenden eller tankar (man gör de farliga tankarna "otänkta").

Tvångssyndrom kan man drabbas av efter omvälvande livshändelser, till exempel en förlossning, men syndromet kan också växa fram gradvis utan direkt orsak. Enkelt uttryckt har hjärnan vid tvångssyndrom svårt att flexibelt sortera och vidarebefordra information ("Har jag låst dörren?", "Är händerna rena nu?").

Om allting måste vara perfekt

Perfektionism är ofta med i bilden vid överdrivna kontrollbehov. Om vi har väldigt höga krav på hur vårt hem ser ut och på våra prestationer i skolan eller på arbetet kommer vi ha svårt att be om hjälp och låta andra bidra till arbetet.

Många av de som får diagnosen utmattningsdepression, "utbrändhet", är perfektionistiskt lagda och har höga kontrollbehov.

Överdriven svartsjuka

I relationer kan kontrollbehov ta sig uttryck i form av överdriven svartsjuka eller ständiga krav på försäkringar om att den andre älskar en och aldrig kommer att försvinna.

Svartsjukan kan leda till kontrollbeteenden som att läsa mejl, sms och titta i plånboken efter kvitton och dylikt.

Ofta handlar det om en egen, inre osäkerhet som får den som tvivlar och känner kontrollbehoven att agera som han/hon gör.

Vad kan jag göra själv?

Att försöka kontrollera det som inte går att kontrollera leder till frustration hos både dig och andra. Du riskerar att inte få helt ärliga svar på dina frågor (utan snarare sådana som dämpar din oro) och det urholkar dina relationer inifrån. Du blir alltmer ensam med dina höga krav och kontrollbehov.

Det bästa sättet att "kontrollera" livet är snarare att försöka leva här och nu och njuta av vänner, familj, partners och kollegor precis som de är.

Fundera över dina egna värderingar, vad som är viktigt för dig och vilka dina personliga mål är. Lev efter den agendan istället för att försöka kontrollera allt och alla; då blir du nämligen aldrig nöjd och du kommer alltid ha fullt upp!

Hur får jag hjälp?

Om du lider av dina kontrollbehov, och inte klarar av att hantera dem på egen hand, kan du behöva professionell hjälp. Den metod som har mest forskningsstöd vid tvångssyndrom är en kognitiv beteendeterapeutisk metod som kallas exponering med responsprevention.

Texten är hämtad från psykologiguiden.se