

Triskaidekafobi

Orsak till och behandling av en fullständigt ologisk fobi

av Anton Nordenfur, S08C
<mrquispam@gmail.com>

[Inledning](#)

[Syfte](#)

[Metod](#)

[Genomförande](#)

[Resultat](#)

[Triskaidekafobins bakgrund och historia](#)

[Triskaidekafobins påverkan på samhället och människan](#)

[Orsaker till triskaidekafobins uppkomst](#)

[Uppväxtens inverkan](#)

[Tvångspersonligheten](#)

[Blue Car Syndrome](#)

[Behandling](#)

[Medicinsk behandling](#)

[Kognitiv beteendeterapi](#)

[Diskussion](#)

[Slutsats](#)

[Källförteckning](#)

[Tryckta källor](#)

[Internetkällor](#)

[Andra källor](#)

Inledning

Syfte

Jag har fått som uppgift i min skolkurs Psykologi B att fördjupa mig i ett område inom psykologin. Jag har länge varit intresserad av OCD (Obsessive Compulsive Disorder, ångeststörningar), just eftersom de har en mycket extrem effekt på vardagliga människor när det hela egentligen grundar sig på mycket ologiska tankar, och speciellt eftersom de som lider av OCD i nästan alla fall är mycket väl medvetna om att det är helt ologiskt. För att fokusera än mer på just denna företeelse av OCD har jag valt att arbeta med fobier - irrationella rädslor - och för att finna någonting som på alla möjliga plan är ologiskt har jag valt att arbeta med triskaidekafobi - fobin för talet 13.¹

Det som speciellt intresserar mig i ämnet är att människor påverkas till så extrem grad av sin fobi, och därför har jag valt att studera hur triskaidekafobi byggs upp i en människas sinne, vad som gör att denna fullständigt ologiska rädsla blir en så stor del av ett liv, vad den får för konsekvenser och hur den kan behandlas. Men det viktigaste är just hur den skapas, eftersom rädslan faktiskt är så extremt ologisk, och därför är min frågeställning,

Vad gör att extremt ologiska fobier såsom triskaidekafobi utvecklas i en människa, och hur försvinner de?

Metod

OCD är i allmänhet mycket utspritt bland "den vanliga människan", och därför tror jag att de säkraste källorna om vad fobin faktiskt gör hittar jag hos de som lider av det, inte av experter på området. För att finna vad fobin gör direkt med sociala förbindelser och familjer kommer jag därför att försöka hitta hos offer. Jag kommer att söka mig till grupper och forum på Internet, läsa texter skrivna av offer, med mera. Jag hoppas kunna få hålla intervjuer med olika som lider av triskaidekafobin, men jag är inte säker på om jag kommer att göra det - det verkar vara svårt att hitta de som är allvarligt påverkade (vars liv konstant påverkas av det, de som går i terapi för det), och de andra säger alla ungefär samma sak enligt de flesta källor jag hittat, nämligen att de inte tror att någonting kommer att hända men ändå känner någonting på sig. Det finns en möjlighet att jag söker mig till någon av dessa för att försöka få dem att förklara närmare, men jag vet inte ännu.

För att finna information om hur fobin börjar och varför kommer jag att konsultera expertkällor. Förhoppningsvis får jag kontakt med en som arbetar på området (en psykolog) och kan intervjua om hur det börjar och om det finns korrelationer - påverkar ens barndom mycket, eller är det generna?

Jag kommer även att forska (mycket grundläggande) om hur fobin för talet tretton växt

¹Många fobier grundar sig i en förståelig rädsla (exempelvis höjder eller ormar kan i vissa situationer vara dödliga) men är kraftigt överdrivna, vilket fogar dem att kallas för fobier. Andra är dock inte det minsta logiska, och ett exempel på det är triskaidekafobi - talet 13 kommer aldrig vara mer farligt än något annat tal i sin rena natur.

fram historiskt sett - hur långt bak kan det spåras? Till detta kommer jag att använda mycket spridda källor, inklusive historieböcker, möjliga intervjuer och alla möjliga webbsidor.

Genomförande

Jag påbörjar arbetet med att forska grundläggande om vad ologiska fobier, och då speciellt triskaidekafobi, gör med människor. Dessa eftersökningar sker främst på Internet, och jag försöker då först och främst att finna berättelser från offer av fobierna.² Vidare letar jag efter bakgrundsinformation om hur gammal triskaidekafobin är, och var den kommer ifrån. Jag hittar ett mångtall olika källor, trots att den vanligaste teorin är att det var tretton människor vid nattvarden innan Jesus blev dödad i Nya testamentet. Många historier är intressanta och högst relevanta, som de ur asatron och olika tecken i matematik och astronomi, men många andra - som dolda symboler i Bibeln och många "tecken" som egentligen är misstryck eller rykten utan källa eller känt ursprung - är högst irrelevanta. Ett stort arbete blir att leta fram vad som faktiskt är vettig information i ämnet och vad som bara är uttråkade människor som ser talet 13 överallt. Jag läser till viss del mindre seriösa källor såsom forum och bloggar, men även seriösare nyhetsartiklar, radioprogram och böcker.

Jag lånar och läser boken "Tvångssyndrom - Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv" av Olle Wadström på Linköpings Stadsbibliotek. Boken diskuterar tvångssyndrom mycket allmänt, och går speciellt in på tvångshandlingar och mycket sällan nämns fobier, men flera stycken är ändå intressanta, speciellt kapitlet "Uppkomst av tvångssyndrom". Här diskuteras bland annat teorin att tvångssyndrom uppkommer genom naturligt urval - en övernoggrann individ klarar sig bättre än en slappare, och tankesättet "hellre för mycket än för lite" stämmer verkligen in på det. Wadström diskuterar bland annat teorin att vissa människor genetiskt har "tvångspersonligheter" vilket gör att de lättare plockar upp fobier. Denna personlighet har skapats eftersom benägenheten att bygga fobier ofta varit fördelaktigt, och dessa personer kan då även bygga fullständigt ologiska personligheter.³

Jag söker därefter vidare på Internet för att höra mer om hur omfattande triskaidekafobi är, hur allvarligt det är för dess offer, och vad det har för inverkan på samhället. Jag läser bland annat en artikel på radiokanalen NPR:s hemsida som berättar om tankar kring fredagen den trettonde. Här framställs bland annat att en av femton amerikaner tror att de har mer otur denna dagen, och att kostnaden för det amerikanska samhället varje år ligger på en miljard dollar extra denna dag, just eftersom så många är sjukskrivna då. Artikeln pratar också om hur talet 13 och fredagar setts på historiskt, hur fredagar i allmänhet förut ansågs vara otursamma.⁴ Vidare hittar jag en gammal radioinspelning från 2008 på samma hemsida, där psykologen Donald Dossey intervjuas om rädsla för fredagen den trettonde, vad han kallar för *paraskevidekatriafo*bi.⁵ Jag skickar ut ett e-mail till Dr. Dossey med ett fåtal frågor och hoppas på ett svar som kan klara

²Se 1.2: Metod.

³**Tryckt källa:** Olle Wadström, "Tvångssyndrom - Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv", 2002, s. 45 - 58

⁴**Internetkälla:** Paul Hoffman (NPR), "Who's Afraid Of Friday The 13th?", 2010-11-24

⁵**Annan källa:** Donald Dossey, "Friday the 13th: The Fear That Will Not Die", (NPR, 2008-06-13)

upp det jag försöker finna, men jag får inget svar och förstår också att en så framstående expert på ämnet sällan har tid för ganska banala frågor från vem som helst.

Jag skickar också ut ett e-mail till en KBT-terapeut jag hittar på Internet, där jag frågar om jag får ringa för en intervju - jag hoppas kunna diskutera hennes erfarenheter i behandlingen av fobier - men även här har jag efter en vecka inte fått något svar och jag får ge upp hoppet om en intervju. När jag letade efter denna terapeut letade jag ganska länge för att finna en som verkade seriös och som tycktes aktivt arbeta med behandling av fobier. Jag förbisåg de som inte nämnde någon utbildning och de som mest såg ut att utnyttja rädsla för egen vinning (någonting som jag såg skrämmande mycket av).

Jag lyckas däremot få en intervju med 89-åriga Anna-Britta Nilsson, och får intressanta synpunkter på hur skrock, speciellt om talet 13 har förändrats under åren. Hon berättar bland annat om att hennes mor var övertygad om att 13 innebar otur och hon lät bli att gå ut på fredagen den trettonde av denna anledning. Varför visste hon inte. Anna-Britta berättar att det till stor del var mer accepterat att tänka så förr, eftersom mycket mer bara antogs utan att resoneras över - nuförtiden kan mycket motbevisas med vetenbskap och logik.

Jag läser ett flertal andra böcker både på Internet och i biblioteket, allra viktigast Nathaniel Lachenmeyers "*Thirteen: The Story of the World's Most Popular Superstition*", en hel bok dedikerad till triskaidekafobin.

Arbetet att hitta olika teorier för hur triskaidekafobin byggs upp i en människa visar sig vara mycket jobbigare än jag trodde, men jag hittar en del idéer förutom den av Olle Wadström.

Att hitta behandlingsmetoder är som förväntat inte alltför svårt; behandlingen är som jag trodde ganska lik behandlingen av all OCD. Olle Wadströms bok har ett nästan hundrasidigt stycke på ämnet som inte bara säger olika behandlingssätt utan även en del historia över behandlingen, och statistik som demonstrerar hur väl det fungerar. Angående den medicinala behandlingen hittar jag bara en sida i Wadströms bok, men genom att söka på Internet efter den informationen hittar jag mycket klarare sådan på olika kredibila sidor.

Resultat

Triskaidekafobins bakgrund och historia

Sökandet efter var triskaidekafobi grundas i rent historiskt (hur länge skrocken kring talet funnits) har varit mycket spretigt, och medan jag funnit ett fåtal olika källor är ingen säker. En mycket vanlig myt är att det äldsta exemplet på triskaidekafobi är i den babylonska lagsamlingen *Hammurabis lagar*, där den trettionde lagen ska ha hoppats över och systemet gått direkt från 12 till 14. Detta är dock just en myt - originalskriften var inte numrerad alls, och det var bara i 1910 års upplaga av Richard Hooker som den trettionde lagen råkade hoppas över.⁶⁷



En annan vanlig tanke är att fobin kommer ur Nya testamentet, när Judas var den trettionde personen vid bordet på Nattvarden, och att detta sedan resulterade i att han förrådde Jesus. Diskussionen att talet tretton skulle ha ett samband nämndes dock inte förrän på medeltiden, och det mesta tyder idag på att det mest var slumpen som avgjorde att de blev tretton, inte någon högre makt. Andra kopplingar till kristendom och judendom inkluderar att den trettionde psalmen ska innehålla ondska och korruption, att judarna svor mot Gud 13 gånger under vandrigen från Egypten, att det är under en pojkes trettionde år som han blir omskuren, och många fler, men många historiker tror att detta är rena slumper som förstörats upp enligt vad som brukar kallas *Blue Car Syndrom* - du köper en blå bil, och då börjar du se blåa bilar överallt, och när du märker att du ser blåa bilar överallt börjar du bara se fler som ett resultat. Vad som tyder på att detta stämmer är hur populärt talet tretton (speciellt kopplat till religion) blev under medeltiden, och populariteten eskalerade allt mer när det spred sig, precis som Blue Car Syndrome.⁸

En mer accepterad teori om triskaidekafobins begynnelse är att den kommer ur hedniska religioner såsom den nordiska Asatron. En känd historia ur Asatron är nämligen att

⁶Tryckt källa: Hammurabi, "The Code of Hammurabi", 1904

⁷Tryckt källa: Hammurabi, "The Code of Hammurabi", 1910

⁸Internetkälla: Cecil Adams (The Straight Dope), "Why is the number 13 considered unlucky?"

Odin höll en fest med de andra gudarna, men att Loke inte var bjuden. Loke kommer ändå, och blir den trettonde gästen, och när Balder försöker slänga ut Loke blir det bråk och Balder blir dödad.⁹

Det finns dock massvis med mer logiska förklaringar till att människor så länge har varit försiktiga med talet 13, kopplade till både matematik och astronomi - bägge vetenskaper som människan varit otroligt fascinerad av i tusentals år, och som ständigt har kopplats till tron på magi och vidskepelse. Människor vill som regel inte ha oordning, och när det gäller oordning är 13 ett mycket bra tal. 13 är exempelvis ett primtal, vilket ofta kopplas med oordning eftersom primtal inte berör lika många tal som icke primtal. 13 är på flera olika områden en för mycket - i den Gregorianska kalendern har året tolv månader, och enligt flera kalendrarna som exempelvis den kinesiska och den hebreiska har vissa år 13 månader för att synkronisera månens och solens cyklar (den Gregorianska kalendern använder istället skottdag).¹⁰ 13 är dessutom en för mycket för ett dussin (tolv), och kvinnans menstruala cykel gör att hon blir "oren" 13 gånger per år. Just det senare är förmodligen en av de främsta anledningarna till att talet 13 så ofta kopplas med hednisk häxkraft och rädslan för kvinnor, enligt Cecil Adams från *The Straight Dope*.¹¹



Att fullt ut förklara varifrån fobin för talet 13 kommer är fullständigt omöjligt, men någonting vi kan vara säkra på är att det funnits mycket länge och på många olika sätt och platser. Nathaniel Lachenmeyer skriver i sin bok "*Thirteen: The Story of the World's Most Popular Superstition*" att "numerologi har varit så utspritt brukat i så många kulturer genom historien att det inte är svårt att hitta ett nummer mellan 1 och 24 som inte blivit sett oturligt av mer än en kultur. För att komma fram till den riktiga källan till det oturliga 13, måste vi demonstrera en fortlöpande kedja av tro genom tid och över kulturer, från det första tecknet till att det dök upp som 1800-talets populäraste skrock."¹² Jag citerar Lachenmeyers ord just för att jag inte kan säga det bättre själv - det är uppenbart att 13 alltid förekommit i åtaliga kulturer, men det är stört omöjligt att veta varför eller om allt har ett djupare samband, eller om det hela bara faller tillbaka på Blue Car Syndrom. Jag tror dock det är ganska säkert att säga, att det inte finns en logisk förklaring till varför rädslan för talet 13 finns, att det inte är någon stor fara bakom det hela. Men ändå lockar det uppenbart till sig folk. Uppenbarligen finns det människor som vägrar gå ur sängen denna dag, som vägrar köpa hus med gatnumret 13, som tror de kommer att dö när de flyger ett flygplan med 13 prickar i logon, trots att de (för det mesta) är mycket väl

⁹Internetkälla: Wolfram MathWorld, "*Triskaidekaphobia*"

¹⁰Internetkälla: Wolfram MathWorld, "*Triskaidekaphobia*"

¹¹Internetkälla: Cecil Adams (The Straight Dope), "*Why is the number 13 considered unlucky?*"

¹²Tryckt källa: Nathaniel Lachenmeyer, "*Thirteen: The Story of the World's Most Popular Superstition*", 2004, s. 23

medvetna om att 13 inte är mer farligt än 4 eller 7 eller 6 (alla dessa är skrocktal i olika kulturer). Trots att de är medvetna om detta förloras mellan 800 och 900 miljoner dollar i USA varje år på grund av denna extrema men fullständigt ologiska fobi.¹³

Triskaidekafobins påverkan på samhället och människan

Triskaidekafobi, liksom vidskepelse i allmänhet, ses ofta som en ofarlig företeelse i samhället. Precis som (i många fall) religion brukar det ses som en åsidosatt gren av det mänskliga beteendet, som inte får ifrågasättas eller förlöjligas, som vi antar är helt upp till utövaren och därför inte får diskuteras av oss andra. Och det främsta argumentet är just att det är ofarligt, att så länge den vidskeplige - eller *offret* som jag skriver i denna text - inte skadar någon gör det ingenting. I många fall är det också ofarligt med vidskepelse - om min vän inte vill lägga sina nycklar på bordet eller känner att hon måste spotta över axeln när hon ser en svart katt finns ju ingen direkt fara i det. Problemet är dock när vidskepelsen växer till någonting mer, när det blir ett växande stort problem som allt mer tar över offrets liv - det är då som vidskepelsen förvandlas till OCD (Obsessive Compulsive Disorder).

Triskaidekafobi är en typisk vidskepelse som många är medvetna om och tänker på men få är direkt påverkade av eller på allvar tror på. Undersökningar har exempelvis visat att mellan en av 15¹⁴ och en av sju¹⁵ amerikaner tror att fredagen den trettonde innebär större otur än andra dagar. Och lite beroende på hur man ser på det kan det ligga någonting i det - i en brittisk studie från 1993 ökar risken att läggas in på sjukhus som resultat av en fordonsolycka kraftigt på fredagen den trettonde, jämfört med andra dagar. Trots att betydligt färre valde att köra bil denna dag var bilolyckorna betydligt fler, och studien visar att risken att vara med om en olycka kan öka med 52 % på denna dag jämfört med andra.¹⁶ Medan studien inte nämner en teori för anledningen till det ökade antalet olyckor, finns förstås många anledningar andra än att fredagen den trettonde skulle vara en naturligt oturlig dag. Det har exempelvis visats förut att många kör våldsammare när det är färre bilar på vägarna (de överskattar sin egen förmåga när de har färre att jämföra med), och det kan exempelvis vara så att de som är ute och kör är oroliga just för att det är fredagen den trettonde, och därför inte är lika försiktiga.

Många är så övertygade om att fredagen den trettonde är en dålig dag, att de helt enkelt väljer att aldrig gå upp ur sängen. Denna dag är en av då när allra flest väljer att sjukskriva sig från jobbet, och det är många företag och affärsmän som helt vägrar antingen alla eller i alla fall viktiga affärer just denna dag, av rädslan att det är ökad risk att någonting går fel. Av alla dessa faktorer och fler - färre bröllop, resor, flyttar, med mera - förlorar det amerikanska samhället

¹³**Internetkälla:** John Roach (National Geographics News), *"Friday the 13th Phobia Rooted in Ancient History"*

¹⁴**Internetkälla:** Paul Hoffman (NPR), *"Who's Afraid Of Friday The 13th?"*, 2010-11-24

¹⁵**Annan källa:** Donald Dossey, *"Friday the 13th: The Fear That Will Not Die"*, (NPR, 2008-06-13)

¹⁶**Internetkälla:** Scanlon TJ, Luben RN, Scanlon FL, Singleton N. (PubMed), *"Is Friday the 13th bad for your health?"*, 2010-11-26

denna dag mellan 800 och 900 miljoner dollar jämfört med andra dagar.¹⁷¹⁸ Och triskaidekafobin inverkar i våra liv på många fler sätt än vi tänker oss. Enligt Otis Elevators, en hisstillverkare, har så mycket som 85 % av alla byggnader i USA ingen trettonde våningen, utan det går direkt från 12 till 14 (se bild).¹⁹

Det har även uppenbarligen gått så långt så att många låter bli att köpa hus med gatnummer 13, och i flera kommuner i Storbritannien förbjuds rentav gatnumret i nya bebyggelser, eftersom försäljningssiffrorna är så otroligt mycket lägre.²⁰²¹ Och även företag som inte tror det minsta på vidskepelsen tvingas ofta byta - många väljer att inte bo på hotell som har en trettonde våning eller köpa produkter med nummer 13 på sig. 2007 skrev BBC News exempelvis om det då nya belgiska flygbolaget Brussels Airlines, som tvingats byta ut sin logo, som var tretton bollar som tillsammans bildade ett "B". Efter att ha fått "en flod" med klagomål från eventuella kunder som sade att de inte kunde åka med flygbolaget tvingades de så småningom rita dit en extra boll på alla sina plan.²²



Orsaker till triskaidekafobins uppkomst

Uppväxtens inverkan

Ett förslag på hur även ickelogiska rädslor som triskaidekafobi byggs upp och blir till fobier i en människa är att det är tätt kopplat till offrets uppväxt. En anledning till exempelvis en rädsla för ormar kan vara en traumatisk barndomsupplevelse där offret blev biten av en orm och nästan dog - men det är sällan det är så extremt dramatiskt, utan det är vanligare att fobin är ett resultat av en uppväxt med ett ständigt överhängande men aldrig uppenbart tryck. Sian Morgan skriver i sin bok "*Phobia: A Reassessment*" att många fobier skapas ur överbeskyddande föräldrar som lyckas övertala barnet att världen är för farlig, eller att barnet är för klen. Hon skriver, "ett sätt att se på fobier är som perversa manifestationer av en nödvändighet - med andra ord att de är desperata försök att täcka klyftor".²³ Detta är som uppenbarast när det gäller exempelvis fobier för höga höjder ("gå inte upp dit, du kommer att ramla och slå dig") eller för baciller ("tvätta händerna noga, annars blir du sjuk"), men de kan mycket väl kopplas även till mer obskura fobier som triskaidekafobi. I detta fall kan det exempelvis handla om att mamma ständigt sade till sin dotter att aldrig köpa exakt 13 godisbitar, för då kunde någonting hemskt hända. Dottern

¹⁷**Internetkälla:** John Roach (National Geographics News), "*Friday the 13th Phobia Rooted in Ancient History*", 2010-11-25

¹⁸**Internetkälla:** Wolfram MathWorld, "*Triskaidekaphobia*", 2010-11-25

¹⁹**Internetkälla:** Oconnelw (Pseudoparanormal.com), "*The 13th Floor: Sinister realm of evil and deviance, or just silly superstition?*", 2010-11-26

²⁰**Internetkälla:** BBC News, "*Would you buy a number 13 house?*", 2010-11-26

²¹**Internetkälla:** Ben Flanagan (The Guardian), "*Number 13 - unlucky as ever*", 2010-11-28

²²**Internetkälla:** BBC News, "*'Unlucky' airline logo grounded*", 2010-11-26

²³**Tryckt källa:** Sian Morgan, "*Phobia: A Reassessment*", 2003, s. 157 - 159

fick aldrig veta varför, men fick lära sig detta från mycket tidig ålder när allt var nytt och det faktiskt kunde vara logiskt. När hon så växte upp lärde hon sig att det borde vara helt ologiskt, men samtidigt fanns den eggande känslan kvar att hon alltid fått höra hur hon skulle göra, och hon bara fortsatte, och med tiden växte sig starken "för tänk om" allt starkare.

Denna teori förutsätter självklart att modern i sin tur blivit triskaidekafob²⁴ på något vis, men detta är inte osannolikt - hon kan ha lärt sig detta av sin mor, som lärt sig av sin mor och så vidare i många generationer. Det är inte sällsynt att en sådan tanke som att talet 13 är farligt har rest sig ur allt annat än fobi - det kan ha börjat som ett skämt, ett missförstånd eller en filosofisk tanke.

Tvångspersonligheten

Mycket tyder på att många fobier skapas ur de naturliga försvarsreflexer människor liksom alla djur har i sina gener, när de blir förvridna antingen rent biologiskt, som en biprodukt av en psykisk störning eller på grund av offrets uppväxt. Detta förklarar även varför mer logiska fobier som arachnofobi (spindelfobi) och acrofobi (höjdfobi) är mycket vanligare än ologiska som triskaidekafobi och koumpounofobi (knappfobi) - de rädslor som är kopplade till riktiga faror finns redan i våra gener och har därför lättare att utvecklas till en fullfjädrad fobi. Det har dock föreslagits att det rent genetiskt kan byggas upp en "tvångspersonlighet". Det är i det naturliga urvalet bättre att vara överdrivet noggrann än att inte vara tillräckligt noggrann i nästan alla fall, och därför skulle det vara möjligt att detta gjort att vissa personer haft fördel av att vara försiktiga i allmänhet, inte inom ett speciellt område (baciller, höjder). En sådan personlighet skulle då ha mycket lättare att ådra sig en fobi i allmänhet, även fullständigt ologiska sådana, trots att detta inte skulle kunna ske helt biologiskt utan måste inkludera någon av de andra teorierna, främst uppväxtens betydelse.²⁵

Blue Car Syndrome

En ganska utspridd och klassisk tanke som ändå är nämnvärd är triskaidekafobins koppling till *Blue Car Syndrome* - fenomenet att när någonting börjar kopplas in i ditt liv ser du det vanligare och vanligare eftersom du börjar koppla allt du annars ignorerade med det. Fenomenet har fått sitt namn efter att det kan förekomma när du precis köpt en blå bil, och då börjar se blåa bilar precis överallt. Självklart fanns det lika många blåa bilar även innan, men du lade inte lika lätt märke till dem innan.²⁶

²⁴Det är viktigt att skilja på fobi och rädsla - en fobi är helt enkelt en mycket överdriven rädsla så till den graden att det allvarligt påverkar offrets liv, medan rädsla eller vidskepelse kan vara någonting som slår offret ibland men som är enkelt att ignorera vid behov.

²⁵**Tryckt källa:** Olle Wadström, "Tvångssyndrom - Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv", 2002, s. 45 - 58

²⁶Blue Car Syndrome liknar också det så kallade cocktailfenomenet - när du inte lyssnar på någon som pratar i bakgrunden men reagerar när du hör ditt namn nämnas. Det som sker i bägge fall är att du egentligen upptar informationen, men du sorterar bort den eftersom du vet att den inte är viktig.



Ett exempel på Blue Car Syndrom i en illustration till *The Dark Tower*-serien av Stephen King, i vilken huvudkaraktärerna börjar se talet 19 överallt, inklusive i antalet bokstäver i namn och i trädens formationer.

Mycket tyder på att talet 13 blivit känt som ett oturstal på grund av fenomenet, främst det att dess kändisskap eskalerat sedan det började under medeltiden,²⁷ även om det verkar ha avtagit mer nu i vår moderna tid jämfört med hur det var under speciellt tidigt 1900-talet,²⁸ förmodligen på grund av globaliseringen och sekularisering. Att börja analysera ett ämne utan att vara insatt i fenomenet Blue Car Syndrome kan vara rent av farligt, vilket också är orsaken till att många har en period av konspirationsparanoia, även om de flesta lyckas ta sig ur den. När en person flera gånger får höra om det fruktansvärda talet 13, på en mer eller mindre seriös nivå, kan den börja studera det ytterligare och "inse" att talet 13 förekommer olyckligt på många ställen. Enligt Blue Car Syndrome-fenomenet börjar den se talet precis överallt, speciellt kopplat i olyckliga sammanhang, och börjar ana i alla fall undermedvetet att det är någonting bakom triskaidekafobin.

Behandling

Medicinsk behandling

Triskaidekafobi liksom andra fobier liksom OCD i allmänhet kan behandlas med psykofarmaka (medicin), främst med serotoninupptagshämmande medel (SSRI) som Citalopram eller Fluvoxamin, som kontrollerar serotoninmängden i kroppen och därav lugnar humöret. SSRI är receptbelagt, och används både för OCD och för flera andra psykiska störningar såsom depression. SSRI beräknas dock bara hjälpa vid tvångssyndrom hälften av fallen, och oftast återkommer symptomen efter att medicinen slutas ta.^{29,30}

Kognitiv beteendeterapi

²⁷**Internetkälla:** Cecil Adams (The Straight Dope), "*Why is the number 13 considered unlucky?*"

²⁸**Annan källa:** Anna-Britta Nilsson, 2010-11-28

²⁹**Internetkälla:** Torgny Persson (internetmedicin.se), "*Depressionsbehandling*", 2010-11-28

³⁰**Tryckt källa:** Olle Wadström, "*Tvångssyndrom - Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv*", 2002, s. 77

Kognitiv beteendeterapi (KBT) har visat mycket goda resultat vid många olika former av OCD, inklusive fobier. Vid KBT-behandling kan personen i fråga utsättas steg för steg för sin rädsla, för att lära sig att acceptera det. En triskaidekafob kan exempelvis utsättas för talet 13, exempelvis i form av att prova att ta buss 13 eller betala med 13 enkronor. Medan denna period kan vara extremt jobbig för patienten, finns många studier som visar att behandlingen ofta hjälper.

Eftersom behandlingen ofta är extremt svår för patienten är det ofta en fördel att samtidigt medicineras med SSRI, som reglerar humöret och därför inte gör reaktionerna lika extrema.³¹

Diskussion

Många olika teorier till triskaidekafobins ursprung kan direkt förbises på grund av sin rena banalitet. Uppenbarligen finns en rad olika anledningar till att myten om olyckstalet 13 spridit sig som det gjort, men det är omöjligt att ta reda på vilka anledningar som orsakade ursprunget, och vilka som hittats på i efterhand och därav ökat myten ytterligare. Jag tror att vad som kan säkerställas är att många olika anledningar grundat dagens syn på talet 13, men att det liksom Lachenmeyer säger är omöjligt att veta hur.

Jag tror att det ganska klart kan framföras att talet 13 innebär en ganska extrem påverkan både på samhället och på människan. Mycket klara källor visar på hur företag måste anpassa sig, och trots att källor skiljer sig på hur vanligt triskaidekafobi är (en säger 1/15, en annan 1/7) står det klart att det är en relativt farlig fobi, i alla fall i en mindre extrem grad.

Den studie från 1993 om fredagen den trettonde i trafiken är tyvärr den enda jag hittat, och det är därför svårt att avgöra hur pass seriöst den kan tas. Studien är dessutom ganska underligt genomförd, eftersom den endast studerar *en* vanlig fredag och *en* fredagen den trettonde, jämfört med många andra vetenskapliga studier som har ett urval. Studien bör tas i beaktning men borde inte ses som ren statistik på grund av detta.

De tre stora teorier som jag funnit om triskaidekafobins uppkomst är alla mycket möjliga, men det troligaste verkar vara en blandning. Teorin om en tvångspersonlighet i våra gener är förstås möjlig, men den kräver inkorporering av antingen uppväxten eller Blue Car Syndrome (eller bägge, eftersom de två till stor del går in i varandra). Tvångspersonlighetsteorin verkar också mer osäker eftersom det bara är just en teori, utan några som helst belägg - det skulle kunna vara så, men ingenting tyder direkt på det. De andra teorierna har däremot en mängd belägg: Blue Car Syndrome att triskaidekafobi eskalerat med dess kändisskap, och uppväxten med att det är vanligare att ett barn är triskaidekafob om dess föräldrar är det.³²

Slutsats

³¹**Tryckt källa:** Olle Wadström, "Tvångssyndrom - Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv", 2002, s. 78 - 107

³²**Annan källa:** Anna-Britta Nilsson, 2010-11-28

Min frågeställning från början var:

Vad gör att extremt ologiska fobier såsom triskaidekafobi utvecklas i en människa, och hur försvinner de?

Jag har även, för att få en bra grund att stå på innan jag besvarar dessa frågor, undersökt triskaidekafobins bakgrund, och hur länge den har funnits i existens.

Jag har kommit fram till att triskaidekafobins ursprung är mycket oklart. Flera myter om ursprunget existerar, av vilka den största är att den sprungit ur att Jesus och hans lärjungar innan han blev beträdd var 13 stycken. Triskaidekafobi har funnits i många olika religioner och kulturer genom historien, främst inom asatron, kristendomen och judendomen, men den eskalerade i kristendomen under medeltiden. Det är dock svårt att säga om synsättet i dessa kulturer har ett samband, eftersom numerologi och olika numerologiska fobier förekommit om de flesta tal någon gång i tiden.

Flera olika teorier finns om hur triskaidekafobi och andra ologiska fobier utvecklas, men den mest trovärdiga tycks vara att det byggs upp som resultat av ett typiskt psykodynamiskt föräldraförhållande, där offret från mycket tidig ålder övertalas om talet 13:s hemskhet, och sedan när offret börjar kunna tänka logiskt redan har det inplacerat i hjärnan. Detta kan också blandas med det som populärt kallas *Blue Car Syndrome*, fenomenet som förekommer när man överskattar ett tings förekomst eftersom det knyts samman med ens tankar - i detta fall att du vet om att talet 13 är farligt och därför känner igen det i farliga samband mycket oftare än du känner igen exempelvis talet 14. Du reagerar varje gång en middagsbjudning med 13 gäster resulterar i en olycka, men inser inte att det lika ofta sker med tolv eller 14 gäster. Detta fenomen sker oftare och oftare när du tänker mer och mer på det, och en ond cirkel bildas som långsamt drar ned dig i en allt allvarigare triskaidekafobi.

Behandlingen av triskaidekafobi och andra fullkomligt ologiska fobier är densamma som behandlingen av de flesta tvångssyndrom. Både psykofarmaka (serotoninupptagshämmande medel som Citalopram) och kognitiv beteendeterapi (KBT) har dokumenterad effekt. KBT-behandlingen sker med så kallade *exponering med responsprevention* - patienten utsätts för sin rädsla steg för steg och lär sig därför att vara nära den utan att få en panikattack. Med medicinal behandling återkommer dock symptom efter att medicin slutar tas, samt kan resultera i flera bieffekter såsom viktnedgång och sömnsvårigheter. Ofta behandlas fobier med en blandning av dessa två behandlingar - patienten genomgår KBT samtidigt som hen behandlas med psykofarmaka, detta eftersom behandlingen ofta är så traumatisk och påfrestande att medicinen kan behövas för att förhindra panikattacker eller extrem nedstämdhet.

Källförteckning

Tryckta källor

Hammurabi, "*The Code of Hammurabi*", 1904 (Robert Francis Harpers utgåva) (Boken finns att hämta på <http://oll.libertyfund.org/index.php?option=com_staticxt&staticfile=show.php%3Ftitle=1276&Itemid=27>)

Hammurabi, "*The Code of Hammurabi*", 1910 (Richard Hookers utgåva) (Boken finns att hämta på <<http://www.wsu.edu/~dee/MESO/CODE.HTM>>)

Lachenmeyer, Nathaniel, "*Thirteen: The Story of the World's Most Popular Superstition*", 2004

Morgan, Sian, "*Phobia: A Reassessment*", 2003 (Utdrag ur boken finns att hämta på <<http://books.google.com/books?id=AbOIQDX9FqEC>>)

Wadström, Olle, "*Tvångssyndrom - Orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv*", 2002 (tredje upplagan)

Internetkällor

Adams, Cecil (The Straight Dope), "*Why is the number 13 considered unlucky?*", 2010-11-25, <http://www.straightdope.com/columns/read/670/why-is-the-number-13-considered-unlucky>

BBC News, "*Would you buy a number 13 house?*", 2010-11-26, http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/magazine/7779212.stm

BBC News, "*'Unlucky' airline logo grounded*", 2010-11-26, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/6383171.stm>

Flanagan, Ben (The Guardian), "*Number 13 - unlucky as ever*", 2010-11-28, <http://www.guardian.co.uk/money/2003/jan/12/movinghouse.property3>

Hoffman, Paul (NPR), "*Who's Afraid Of Friday The 13th?*", 2010-11-24, <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=101715052>

Oconnelw (Pseudoparanormal.com), "*The 13th Floor: Sinister realm of evil and deviance, or just silly superstition?*", 2010-11-26, <http://www.pseudoparanormal.com/2010/06/13th-floor-sinister-realm-of-evil-and.html>

Persson, Torgny (internetmedicin.se), "*Depressionsbehandling*", 2010-11-28, http://www.internetmedicin.se/dyn_main.asp?page=1363

Roach, John (National Geographics News), "*Friday the 13th Phobia Rooted in Ancient History*", 2010-11-25, http://news.nationalgeographic.com/news/2004/02/0212_040212_friday13.html

Scanlon, T.J; Luben, RN; Scanlon, FL; Singleton, N (PubMed), "*Is Friday the 13th bad for your health?*", 2010-11-26, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1697765/?tool=pubmed>

Wolfram MathWorld, "*Triskaidekaphobia*", 2010-11-25, <http://mathworld.wolfram.com/Triskaidekaphobia.html>

Andra källor

Dossey, Donald, "*Friday the 13th: The Fear That Will Not Die*" (NPR, 2008-06-13) (radioinspelningen finns att hämtas på <http://www.npr.org/player/v2/mediaPlayer.html?action=1&t=1&islist=false&id=91461325&m=91461300>), 2010-11-25)

Nilsson, Anna-Britta, intervju, 2010-11-28

Är det en slump att denna essä
har 14 och inte 13 sidor?