

# אני חושב שזה זז...

הבנה וטיפול במחשבות אובססיביות הקשורים להעדפות מיניות ומימוש יחסים.

מאת : ד"ר סטיבן פיליפסון

[The Center for Cognitive-Behavioral Psychotherapy](#)

\*המרכז מטפל טלפונית בחולים מארצות הברית ומהעולם

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

[I Think it moved...](#) : מאמר מקור

התוכנית בטלויזיה היא "סיינפלד". התפאורה היא משרד מקצועי של מעסה. אחד מהשחקנים העיקריים, ג'ורג' קונסטנזה, הסכים לקבל את המסאג' המקצועי הראשון שלו בחיים. ג'רי סיינפלד המליץ עליו בחום באומרו שזה יהיה מאוד מרגיע ומהנה. ג'ורג' בחדר ההמתנה של המשרד הזה. מצפה ואפילו מקווה להתקבל בברכה על ידי אשה צעירה ואטרקטיבית, הוא מופתע לגלות שהמעסה המטפל שלו הוא אדם גדול, בנוי לתפארת ואטרקטיבי בטי-שרט לבן ומכנסיים קצרים. למרות שג'ורג' מהסס בהתחלה, הוא באי רצון מסכים עם ג'רי שמפציר בו לעשות את המסאג'...

בסצנה הבאה אנחנו מוצאים את ג'ורג' עוזב את המשרד מאוד מבולבל עם תחושה עזה של דחיפות. הוא נפגש עם ג'רי לשיחה פרטית ובאימה בפניו, מודה שבמהלך העיסוי הוא חושב ש"זה" זז... לכאורה, נראה שבמהלך העיסוי ג'ורג' מצא אותו מרגיע, אפילו מעורר. נראה ששמץ של אי-בהירות נפתח בעת שג'ורג' ייתכן וחווה מעט סימנים מקדימים של התעוררות מינית. כתוצאה הוא הפך משותק מפחד ומספק שנטייתו המינית עומדת כעת בסימן שאלה.

סצנה קומית זו משקפת את מה שלחלק מהסובלים מ-OCD, יכול להיות שנים של עינוי וייסורים. אחת מהצורות היותר שכיחות של ספק אובססיבי מערב את אי היכולת לבסס בבהירות, בוודאות, את ההעדפה המינית של מישהו ואת התוצאה המייסרת במאמץ להפיק תשובה סופית. ספק אובססיבי שכיח אחר, שלמעשה לעתים קרובות חופף עם מחשבה טורדנית (כלומר, "ספייק"), הוא המאמץ האינסופי לבסס בבהירות האם מערכת היחסים היא כרגע נאמנה אותנטית ואיתנה מספיק כדי להצדיק המשכיות. האם אני אוהב אותו או אותה מספיק? האם היא או הוא אטרקטיביים מספיק? האם מבחינה רוחנית אני מחובר עם הפרטנר שלי בדרגה מספיקה? ולבסוף מכיוון שאני יכול להיות הומוסקסואל, האם אני לא צריך להיפרד מהאדם הזה ולחפש את האני האמיתי שלי. בלי הרבה התבוננות, זה לא קשה להבין מדוע שני ה"ספייקים" הללו חופפים. אם אדם היה מעורב בקשר עמוק מחייב, ופתאום החרדה העיקרית שלו היא הרצון הנואש להיות בהיר לחלוטין לגבי ההעדפה המינית, הטלת ספק לגבי המידה של האהבה האמיתית לפרטנר שלהם תהיה טבעית.

*הספייק החביב על החברה*

עם הרוב העצום של ספייקים בנושא ה-OCD, הטבע הלא הגיוני והלא רציונלי של ה"ספייק" הוא בדרך כלל ברור. מחשבות מטרידות של אמא החונקת את תינוקה שרק נולד הם בדרך כלל מזוהים בקלות כצורה שכיחה של OCD או אפילו מחשבה מטרידה שכיחה שהרבה הורים חדשים חווים. אזרחים ואנשי מקצוע כאחד מסוגלים בצורה מושלמת לזהות את הטבע הלא רציונלי של הפחד מלקבל איידס מיידית של דלת. האימה, הייסורים וצורך מורגש להחלטה מיידית שהסובל חווה, הם הנושאים הספייקים היותר מסורתיים, דומים אם לא זהים לספייקים של מערכת יחסים ו/או העדפה מינית. ההבדל העיקרי הוא שעם שני הספייקים הללו האחד לא ישר חושב בכלליות על "OCD" כאפשרות

ראשונה. כתוצאה, רוב האנשים עם הספייקים בנושאים האלה בדרך כלל יש להם היסטוריה ארוכה וכואבת של חיפוש והשגה עקרים של הנחייה מאחרים במאמץ להשיג החלטה הגיונית לסוגיה שלכאורה לגיטימית. המשתנה השולט המבחין שיכול לעזור לקבוע את ההבדל בין קונפליקט לגיטימי (כלומר מערכת יחסים או העדפה מינית) וייסורים של הסובלים מ-OCD, הוא הצורך המורגש והחרדה הנחוית על ידי הסובל לזכות בהחלטה מיידית, מוחלטת וסופית לשאלה.

לספייקים הנוגעים בלהיות עליז או ללא להיות במערכת היחסים הנכונה יש הרבה מן המשותף. הרבה חברים, חברי משפחה ומומחים בבריאות הנפש הם יותר מדי תכוף מוכנים לארח את המאמץ האצילי בלעזור למישהו להגיע להחלטה שקשורה באם להישאר במערכת יחסים או לרדוף אחרי סגנון חיים הומוסקסואלי. לרוע המזל, יש מרווח הזדמנותי ללא-מומחים להולכת שולל ולהטעייה של הסובלים מ-OCD לגבי מה שעושה מישהו עליז או איזה משתנים צריך בשביל מערכת יחסים איתנה. במקרה אחד, אמא של פציינטיית אמרה לבת שלה "אם יש לך כל כך הרבה שאלות, כל כך קרוב לחתונה, אז חייבת להיות פה בעיה גדולה". המשקל של הפידבק הזה הוביל לסיום של מערכת יחסים נפלאה. במקרה אחר, ספייקר הודה בייסורים לנושא משרה ציבורית בבית הספר שהוא עובר גיהנום מהפחד שאולי הוא עליז. המאמן הקודם שלו בבית הספר הושיב אותו והודה שהוא עבר את אותם ייסורים ב"ציאה" שלו מהארון. מיותר לומר, הנחייה מוטעית זו, אומנם אינפורמציה תומכת החזירה את ההתקדמות כמה חודשים אחורה. משביע רצון לומר ששני נושאים אלה נפוצים בימים רבים בחיינו. לכן, זה מובן שבלי זיהוי כהלכה שהמקורות של השאלות קשורות ל-OCD, קל להאמין שאם מספקים הנחייה לשאלות שאין להם תשובה מוחלטת, המון עזרה מוצעת. למרות זאת "עזרה והנחייה" למעשה מתדלקים את הדילמה ומסיחים את הדעת מהנושא האמיתי שביד.

חולים ב-OCD "מספייקים" על שטיפת הידיים שלהם עד שהם "מרגישים" נקיים או שמסובבים מתג אור עד שזה "מרגיש" שלם, עושים שגיאה קריטית בעיבוד האינפורמציה. הם מרשים לנסיון שלהם להנחות את הבחירה שלהם לגבי אם הם סיימו את המשימה. זו טעות מכיוון שהקונספציה השולטת ב-OCD היום היא שהמרכז של הפחד במוח (אמיגדלה) פגום ונחשב אחראי לפעולה של הסובל מ-OCD בכזו צורה לא הגיונית. הסובל נשאר לגמרי מודע לחוסר הרציונליות של דאגותיו. אנשים שלא חווים OCD מפעילים מתג פעם אחת בגלל שהם מבחינים וחושבים שהאור מכובה, או שהם סוגרים את המים בברז כי הם לא עוד חושבים שהלכלוך נמצא בידיים שלהם. אנשים שלא סובלים מ-OCD סומכים על אינפורמציה תפיסתית לסיום המשימה הזאת. חולי OCD ממשיכים לבצע משימה, בין אם התנהגותית או מנטלית, עד שהם לא מרגישים מודאגים או מאוימים על ידי חוסר השלמות. נכון לעכשיו מאמינים שמכיון שהחלק במוח שאחראי על שליחת מסר אזהרה או סכנה יורה בטעות, חולה ה-OCD מבצע בריחה או ביטול תגובה עד שהם מרגיעים את המוח שלהם. באוכלוסיה הלא קלינית, החלטות להישאר במערכת יחסים או מודעות של האחד להעדפתו המינית באה כדוגמא מבוססת על נסיון. בנסיבות האלה זה בדרך כלל נחשב כברור לסמוך על משתנים רגשיים להנחות בחירה שקשורה בלהיות עליז או להשאר במערכת יחסים עם הפרטנר שלך. הספייקר העליז והספייקר של מערכות יחסים מודעים היטב לעובדה שיש בסיס הגיוני עליו ניתן לסמוך בשביל החלטות שמבוססות על נסיון. לכן, הם נוטים לא להתלהב להתחייב למערכת יחסים או להתנהג באופן הטרוסקסואלי מבלי להשתמש במשתנים רגשיים כמדריך. מכיוון שהחלק הרגשי שבמוח יורה בטעות אצל חולי OCD, זה חיוני שהם ינטשו מה שבאופן אחר יהיה אמצעי הגיוני לחיפוש הנחייה.

*אולי הכאב שלי הוא תוצאה טבעית של מי שיש לו שאלות אמיתיות*

היי, האם זה לא טבעי שאם אתה שוקל להיפרד ממישהו, שתרגיש הרבה כאב וייסורים? ... האם לא כל אחד שנשאר במערכת יחסים מכל הסיבות השגויות ירגיש מיוסר ואשם? ... האם תהליך היציאה מהארון לא מהווה זמן של לחץ לכל אחד? ...אולי אין לי OCD .... אולי אני פה (אצל פסיכולוג) רק כתירוץ להימנע מהאימה של להתמודד עם האמת שאני הומוסקסואל. בדיוק כמו שאנחנו לא יכולים בסופו של דבר להוכיח שאחד לא יכול להידבק באיידס מידידת של דלת, הוכחה גם לא נמצאת עבור מי שמציג שאלות שכיחות בטיפול פסיכולוגי. שאלות הגיוניות אלה מתחמקות ממה שאחד יעבור בעולם האמיתי כשהוא מתמודד עם נושא ממשי זה. בסופו של דבר, אין דרך להוכיח בשכנוע מוחלט שאנחנו לא עושים טעות חמורה כשאנחנו מטפלים בשאלות אלה כהפרעת חרדה, כאשר מה שאחד באמת צריך זה ייעוץ במערכות יחסים. היות ולקבל תשובה לשאלה שלא ניתן לפתור אותה בלתי אפשרית, אנחנו בסופו של דבר נשארים עם ההזדמנות לבחור לרדוף אחרי טיפול ולקבל את האפשרות שהנושאים

האמיתיים מוזנחים. היות ושני הנושאים של הספייק, יש להם הרבה מהמשותף ונוטים להתרחש שוב ברצון, הרגשתי שהמאמר הזה יספק הנחייה שעוזרת לרבים שמתמודדים עם אחד או שתי הדילמות.

### הספייק העליון

הרוב של הסובלים מסוג כזה של OCD מעידים על ילדות והתבגרות מאוד מסורתית ובלתי קונפליקטים על מנהגים מיניים וזהות מינית. תקופת חיים של בהירות בלתי מעוררת הקשורה להעדפה מינית הופכת מקוטעת באופן ספונטני בצורך אחוז פאניקה לוודא שהם בוודאות סטרייטים. נורמה מסובכת של תחילת ואמצע התבגרות היא מגמה של ילדים משני המינים להתעסק באופן טבעי במחקר של מין מאותו סקס. מגמה נפוצה זו יכולה להסביר את הטבעיות הנפוצה של ספייקים אלו להתרחש בתקופה התפתחותית רגישה זו בחיים. באיזשהו שלב מאמצע ההתבגרות עד ללפני בגרות, ההתקפה של OCD מופעלת בדרך כלל עם התקפות חרדה והרעיון האסוציאטיבי שהאחד עשוי להיות עליו. בדרך כלל, מה שעוקב הוא התפשטות בלתי נגמרת של חיפוש קוגניטיבי פנימי אחרי איזשהיא החלטה לבסס בצורה תקיפה את ההעדפה המינית של הסובל. סובלים רבים לוקחים את החיפוש האינסופי שלהם אחרי תשובה לדרגה של דכאון מוחלט. על מנת להימנע מלהיזכר שהשאלה הכואבת קיימת, אנשים יפסיקו ליצור קשר עין עם אנשים מאותו המין. במקרים נדירים אנשים אפילו יתעסקו עם התנהגות הומוסקסואלית כדי למצוא פתרון להשלמת החיפוש. האנשים האלה חושבים שאם הם ימצאו את המפגש מגרה אז הם עליונים. מהצד השני, אם הם לא נדלקים אז הם יכולים להיות רגועים שהם סטרייטים. לרוע המזל, אפילו התנהגויות נואשות כאלו לא מספקות דבר מלבד עוד שאלות. באופן טיפוסי, הספקן האובססיבי יבחן בקפידה את רמות ההתעוררות שלו תוך צפייה בחברים מהמין השני או מאותו המין. זה בתוך המאמץ הנואש שרמות עמוקות יותר של אי בהירות מגיעות כתגמול בשביל הסובל מ OCD שמחפש נואשות. הפתגם העתיק "כשיתור נלמד, יותר שאלות יהיו לנו" הוא בהחלט רלוונטי כאן.

בשביל שהתהליך האנושי יעבוד באפקטיביות, הנסיון המשולב של גם רגיעה וגם גירוי הוא נחוץ. זה יוצא שלהיות חרד ומגורה הם נסיונות אקסלוסיביים הדדיים. כשזה במחשבה, זה נעשה ברור מדוע ייאוש הקשור בלהיות מגורה מכיל רגיעה פראדוקסלית של חוסר נוחות וחוסר היענות מינית. "ספייקים עליונים" בדרך כלל מנסים נואשות להשתמש ביכולת שלהם להתרגש מינית מאדם מהמין השני כהבטחה לכך שהם לגמרי סטרייטים. זה לפעמים גם המקרה שבו ככל שמישהו מנסה נואשות להיות מגורה, יותר סיכוי שהוא יחוש התרגשות במפשעה שלו, שבקלות יכולה להיחשב בטעות כהתגרות. אני לעתים קרובות מתייחס לזה כ"תגובה מפשענית" שבד"כ נחוות במידה שווה על ידי פצינט שהוא גבר או אשה. המאמץ הנואש של המוח בחיפוש אחר כל סימן, שאולי מרמז על הרמז הקטן ביותר של גירוי, מעודד את הסבירות שנסיון כזה ימצא. אם "ספייקים עליונים" יראו אדם אטרקטיבי מאותו המין ויבדקו אם הם חווים תחושה נייטרלית לגמרי במפשעה שלהם, יש סבירות גבוהה שהם ירגישו רטיטה קלה ויפספסו את ההזדמנות לפסול את הנטייה ההומוסקסואליות שלהם. נסיון פיזי מעשי זה במפשעה שלהם בד"כ נותן תוקף במוח של עצמם שיש להם הוכחה מוחלטת לכך שזה לא רק מצב פסיכולוגי אלא ביטוי ממשי של ההומוסקסואליות. אני רבות מתעמת עם ההצהרה, "אבל דוקטור... אם זה היה רק רעיון הייתי יכול לחיות עם זה... אני למעשה מרגיש שמשהו קורה למטה, אז, אני יודע שזה חייב להיות משהו יותר מסתם שאלה". הייאוש של חולי ה OCD במאמץ להגיע לתשובה, הופך בשוגג למעצור הגדול ביותר להיות בבעלות איזשהוא חוש משלהם למודעות מינית ונסיונות ממשיים. כמטפל בסקס, אני מודע עמוקות שמתוך המצב האנושי זה בלתי אפשרי לדעת באופן מוחלט את הוודאות לגבי הזהות המינית של האחד. הרבה אנשים עוברים איזשהיא תקופה בחייהם, שבה הם בוחנים את הזהות המינית שלהם ואת העדפותיהם המיניות. אף על פי שרבים לא מתפשרים כשהם עוברים תקופה התפתחותית נורמלית זו, זה כלום לעומת העינוי שבצורך של חולי ה OCD למצוא תשובה. היות ותהליך החקירה הנורמלית הזה מתרחש בגיל ההתבגרות, והיות וההתחלה של OCD גם מקושרת לגיל ההתבגרות, הטבע המוכר של OCD ספציפי זה, הוא יותר מובן. בתוך המצב של OCD, עצם השאלה לגבי לא להיות ברור בקשר לזהות המינית של האחד, הופכת לעובדה משכנעת שהזהות המינית של האחד היא בשאלה. לכן, כל אפשרות שהזהות המינית של מישהו לא מבוססת בתקיפות, הופכת לאיום רציני בהשגת סגירה לשאלה הלא נגמרת הזאת.

זה מאוד מעניין, שלאנשים שיש להם ספייק הומוסקסואלי, הגישה הכללית שלהם לגבי הומוסקסואליות אין לה דבר עם הפוטנציאל של השאלה להיות מאיימת. אנשים שהם הומופובים ומפחדים מהסיכוי להיות עליונים, או אנשים שיש להם תודעה גבוהה לגבי קבלה של סגנון חיים הומוסקסואלי, עשויים באופן שווה לפתח סוג כזה של OCD. לכן, נסיון להרים את התודעה לגבי

הומוסקסואליות כגירסה מתקבלת על הדעת של סגנון חיים, היא לא טיפול אסטרטגי אפקטיבי. כפי שזה המקרה עם כל ביטוי של OCD, הכוח המניע לשמירה על ריטואליזציה (כלומר להפוך כל דבר לטקס) מעורב ב: 1) הנסיון הבלתי מתפשר של פשוט "לא לדעת". 2) התחושה המשכנעת שהחיים של האחד תלויים בתשובה. 3) האמונה המבוצרת שקבלת התשובה תפתור את כל המצב ותביא הקלה ממושכת. מקרה שמדגים שהסוג הזה של OCD הוא על חיפוש נואש, ולא של הנושא הממשי, הגיע אליי בתחילת 1998. לכאורה, בחור צעיר שהשלים לחלוטין עם ההומוסקסואליות שלו במשך כמה שנים, פיתח את הספייק והאימה שהוא עשוי להיות סטרייט. הוא התייטר שכל העבודה שהוא עשה בקבלת הנטייה המינית שלו היתה מבוצצת. הוא הרגיש שאם הוא רק היה מוכיח שלהיות מאויים ע"י אישה הוא לא התרוץ להעדפתו המינית, אז הוא היה יכול להמשיך עם סגנון החיים הטבעי והמוכר. בסופו של דבר, הוא **בחר** לקבל שהוא יכול להעדיף אישה. עם הקבלה של אפשרות זו, הוא המשיך להתעסק ביחסים ההומוסקסואלים בדרך הייחודית הבריאה והטבעית שלו.

## בריחה והימנעות

הריטואלים הבולטים של אנשים עם OCD מהסוג הזה, מעורבים בכמות עצומה של הימנעות מכל טריגר שעלול לעורר את השאלה. ולכן, הרבה אנשים מפסיקים להסתכל על אחרים מאותו המין, מפחד שהם יפתחו תגובת עניין או גירוי שיכולים להיות עובדה נוספת לאימה שבלהיות עליז או לא להיות עם תשובה. יש גם כמות עצומה של הימנעות שמעורבת ביציאה לדייטים או חיפוש אחר קשר מיני עם אנשים מהמין השני, מפחד מחוסר התרגשות מצופה שתוכיח סופית שהאיום עשוי להיות אמיתי. אוננות היא גם משהו שהופך לאיום ולכן היא לעתים תהליך טבעי שמופסק. הריטואלים מעורבים במחשבות אינסופיות, שתופשות זמן במטרה סופית להפיק תשובה שתבסס את הזהות המינית של האחד. להיות בדייט, סתם ללכת ברחוב, או התעסקות באוננות הם טריגרים של ספייקים "נהדרים". אם כשהולכים ברחוב, "ספייק עליז" ממין זכר, היה שם לב "וואלה, זה בחור אטרקטיבי...!", תגובה צפויה ואוטומטית באותה מידה שעשויה לעבור היא "...איזה באסה, למה שמתני לב אליו...!", אם מישהו בדיוק התכוון לתת נשיקה לחבר שלו זה יכול להיות ספייק "אתה סתם עובר תחושות רגשיות, אתה צריך להיות עם מה שאתה באמת רוצה, אשה אחרת...!", בדיוק לפני שיא באוננות, הפרצוף של החבר מאותו המין צץ פתאום במוח. אימה ומאמצים לפסול יבואו בטירוף. כל אלו תרחישים מאוד שכיחים בסוג כזה של OCD. אנשים עם ספייק כזה, באופן טיפוסי יעשו מחקר רציני או סקר כדי לקבוע מה עושה אדם "עליז".

נוטה להיות קשר הפוך ופארדוקסלי בין כמות האינפורמציה שהאחד מוצא על מה שמגדיר הומוסקסואליות, והכמות של הספק, חוסר הבהירות והעינוי שמקושרים בסופו של דבר ל"לא לדעת בוודאות". בעברית פשוטה, זה אומר שככל שיותר אינפורמציה האינטרנט מציע לגבי "איך לדעת אם אתה עליז" ככה פחות משוכנע ה"ספייקר העליז" לגבי היותו סטרייט. ככל שיותר אינפורמציה נחשפת על מקורות ההומוסקסואליות, הסובל מ OCD מרגיש יותר רחוק מתמיד מלהגיע לתשובה משכנעת. כיועץ מין, אני יכול לספק רשימה מפורטת של איזה משתנים נחקרים בהחלטה הפסיכולוגית אם האדם "עליז". האינפורמציה הזו תעשה כלום בקשר להחלטה של הסובל מ OCD בסגירת השאלה. זה מומלץ מאוד שקצת זמן עד ללא בכלל יתבזבז בהתעסקות בכל דיון שקשור לנטייה המינית של האחד. אם וכאשר דיון כזה מתרחש, מומלץ שיהיה ברור לחלוטין שחיפוש האינפורמציה הזה לא הולך לעזור לקליינט להרגיש יותר בנוח עם השאלה העיקרית.

## שיקולים בטיפול

באופן תרפויטי (רפואי) זהו סוג של OCD שמאוד ניתן לטיפול. בכל אופן, מרבית האנשים נרתעים מהטיפול בגלל שהמטרה הרפואית היא בדיוק ההיפך מסדר היום הרגשי של האדם. באופן ברור, אנשים שבאים לטיפול בשביל הסוג הזה של OCD מחפשים נואשות מהפסיכולוג שיתן להם את התשובה המשכנעת לנטייתם המינית. לגבי המטפלים המומחים בבריאות הנפש שלא הוכשרו או שלא מתמחים ב OCD, כמות עצומה של זמן ומאמץ מתבזבזת בנסיון אינסופי בלהרגיע את הקליינט שהוא אכן לא "עליז". לעתים, מטפלים מומחים בבריאות הנפש אפילו הצינו נסיון הומוסקסואלי כדי לנסות ולהוציא את האמת. לגבי המיומנים ביהוי שהאנשים האלה מתעסקים לא במשבר זהות מינית, אלא בהפרעת חרדה, הפוקוס הוא לא על להפיק תשובה לגבי הנטייה המינית של האחד, אלא בלעזור לאדם לקבל את טבע השאלה שאין לה מענה. כמו טיפול לכל הסוגים של "אובססיבי טהור", לתת אישור למוח להיות יצירתי זו התחלה טובה. חוסר בהירות מתקבל בברכה ומאפשר ל"ספייקר העליז" להרשות לתזכורת קבועה שפשוט אין תשובה לאחת מהשאלות החשובות בחיים. לקליינטים שמטופלים בהצלחה

בטכניקה התנהגותית שקשורה לשאלה הזו, התשובה התיראופטית שמגיעה בסופו של טיפול, היא ההסכמה האולטימטיבית לגבי חוסר הבהירות שקשור לנטייה המינית שלהם. "אני עשוי להיות עליז" היא התשובה הטובה ביותר לשאלה.

הקונספט של אימוץ של ספייק הוא החשוב ביותר בתוך נושא ספייק זה, כמו שזה הרעיון בכל הנושאים של הספייקים. אימוץ של ספייק דורש החלטה אקטיבית של הבחירה לקבל את האי בהירות של הסיכון ולסבול את דרגת אי הנוחות שקשורה לסיכון. השיטה של להגדיל את היכולת של האחד לאמץ אתגרים מעורבת בה לקיחת האפשרות לחקור בתוך עצמך האם כל המשאבים שלך התרוקנו. "האם אני רוצה להתמיד ברמה של המצוקה שאני כעת סובל אותה, או שכל המשאבים שלי התרוקנו?". אם יש אפילו שמץ של גמישות שנשארה, מומלץ שהתערבות קצרה תישאר בצד להתמודד עם האתגר ולהעריך מחדש את הגמישות בזמן מאוחר יותר. במהלך ההתערבות, זה חשוב ביותר להיות מתוזכרים על הטבע של הספייק שלא ניתן לפתור אותו, תכופ כמספר הפעמים שהמוח "רוצה ללכת לשם". המטרה של לאמץ את הספייק היא לא להיפטר ממנו אלא להשתלט עליו באופן אפקטיבי.

בשבועות האחרונים של הטיפול, אני תכופות שואל את הקליינטים שלי עם הספייק הזה, "האם אתה עליז?". אני מקבל אישור במאמצים הקלייניים של הקליינט אם הם מסתכלים עליי עם חיוך וקריצה ואומרים "אני לא בטוח", "אני לא יודע" או אפילו "בוא נלך ל"כפר" ונברר". האחד לא צריך להיות בטוח בנטייה המינית שלו במטרה לרדוף אחר מישהו מהמין השני. האחד לא צריך להיות בטוח בנטייה המינית שלו כדי לבקש ממישהו לצאת איתו. זה קריטי כשעוקבים אחרי עניינים פוטנציאליים, שהאחד לא יחפש בתוך עצמו להפיק תשובה שמסכמת שהוא עכשיו בטוח באוריינטציה המינית שלו. במילים אחרות אם בסופו של טיפול אתה מוצא אתה עושה "כיף" בדייט הרביעי, אל תשתמש באינפורמציה הזו כדי להיות משוכנע שאתה לא עליז ושזה היה OCD לאורך כל הדרך.

כמו במקרה של כל צורות הטיפול, בכל סוגי ה-OCD, המטלול הקליני מערב בהתחלה את הקליינט שעורך הירארכיה. בתרפיה התנהגותית, הירארכיה היא רשימה בשלבים של פריטים בסדר עולה שמאיימים רעיונות אתגריים. במקרה הזה, הפריטים קשורים להוות תמריץ שיעורר תגובה פוטנציאלית או את השאלה לגבי הזהות המינית של האחד. שלב ראשון פופולארי יהיה ללכת ברחוב ולדרג בסקאלה של אחד עד עשר את האטרקטיביות של אדם מהמין השני... "אחרי הכל, אם לא הייתי עליז, למה שהייתי מדרג מישהו מאותו המין במקום אחר... חשיפה בטווח בינוני לעתים מצריכה צפייה בסרטים כמו "בנים לא בוכים" או "אני מעודדת". באיזשהו שלב בסולם, הספייק העליז יכול להיות שיזדג כמה חמוד הישבן של בחור אחר... וכחגיגה של הצלחה גדולה, אני ממליץ שהספייק העליז יגלוש לאתר באינטרנט כמו "WWW.Gay.com" ו"WWW.comingoutstories.com". כאן מוצע מספר רב של סיפורים שתואמים עם הבלבול של מי שסובל מ-OCD. ויש גם תמיד את התמונה של הכוכב פורנו החביב עליך. טוב, אני בטוח שאתה מבין את הרעיון...

כמו בטיפול בכל סוגי ה-OCD, האופי שבו האחד מחזיק בתרגילים התנהגותיים אלה, יכול להיות חשוב כמו התרגיל עצמו. אחת מהתכונות המרכזיות שקורות תדיר במהלך טיפול של סוג כזה של OCD מצריך את הרעיון של לאמץ אתגרים, אי בהירות ואי נוחות רגשית. אני רוצה לנצל את ההזדמנות הזאת כדי להגדיר את המושג "לאמץ", מכיוון שהוא חלק מאוד חשוב בהצלחת הטיפול. אימוץ מרמז על בחירה מודעת בהחלטה לסבול גם את רמת אי הנוחות ולקבל את האיום הקוגניטיבי שמלווה את הספייק. דרכים להדגיש את המוכנות לאמץ אתגרים דורש חקירה כנה של עצמך לגבי אם כן או שלא כל המשאבים נסחטו או התרוקנו. שאלה כמו "האם אני לגמרי בקצה החבל שלי או האם יש לי מספיק גמישות ברגע זה כדי להתמודד עם החוויה הלא פתורה לפחות לעוד עשר דקות?". בקבלת ההחלטה לשלוט באתגר לזמן מדוד זה, חשוב שהאחד יהיה מוכן בתוך הזמן הזה להיות מתוזכר שהאתגר עדיין קיים. תהיה מאוד מודע שהמטרה של האחד פה, היא לא להיפטר מהתזכורות של השאלה או מאי הנוחות של התזכורות, אלא לפנות מקום ולהשתלט על התזכורות.

*האם הכאב שלי הוא תוצאה של זה שיש לי OCD או בגלל שאני עליז ?*

בסופו של דבר, במהלך הטיפול, השאלה הכי מאיימת שאדם עם OCD צריך להתמודד איתה היא "האם באמת יש לי OCD או שהמצוקה והפאניקה שאני חווה היא ביטוי של מה שבאופן טבעי אחד יעבור כשהוא "יוצא מהארון" כהומוסקסואל ? בהירארכיה זה בסופו של דבר המכשול האחרון להצלחה קלינית. אין שום דרך לתת תשובה מוחלטת לשאלה לגבי הפוטנציאל של התקפות של השאלה הזאת. בסופו של דבר, האחד צריך לעמוד מול האפשרות לבחור אם הוא מוכן להתעסק בתהליך הרפואי ולקבל את הסיכון שהוא למעשה יכול לפספס את מה שלמעשה קורה לו בחייו המיניים. היות והמוטיב

העיקרי של OCD הוא מבוסס-חרדה, יש לעיתים בלבול קטן מהצד של הקלינאי לגבי האם הבעיה המוצגת היא עוד ספייק או משבר יציאה מהארון. האימה שחווים כדי לקבל את התשובה לשאלה בעדיפות ראשונה "האם אני עליז?" היא רמז ברור שהומוסקסואליות לא מוצעת.

### *הספייק הוותיק בדלת האחורית*

תופעה מוכרת שקשורה עם הצלחה רפואית, היא נסיון שאני קורא לה "ספייק בדלת האחורית". ספייק בדלת האחורית הוא איום שנובע מלא עוד לחוות חרדה באסוציאציה לשאלה השנויה במחלוקת. לרוב הסובלים מ-OCD, להיות חרדים זה אומר שמהו לא בסדר. "איך אני יודע שיש לי OCD ואני לא באמת עליז? בגלל שעצם השאלה עושה אותי כה חרד". לכן, כשמישהו מגיע למטרות הרפואיות שלו ולא חווה יותר חרדה באסוציאציה עם הספייק, האיום שהשאלה עשויה להיות אמיתית, מבלי לייצר חרדה, נעשה ספייק חדש. במילים אחרות, פצינטיים אז נעשים חרדים בגלל שהם לא עוד חרדים. "ראיתי אתמול את השותף/ה שלי לחדר בתחתונים...היות ולא חוויתי חרדה, האם זה אומר שהסתכלתי בגלל שאני אכן מתעניין?!"

### *נושאים שקרובים*

יש לפחות שני נושאים ספייקים שהם כמעט קרובים לשאלה של העדפה מינית. אחד זה הספייק הנדיר "השותף שלי עליז, ואני רק צריך לדעת". למרות היותו נדיר, עבדתי עם מעט מאוד אינדיבידואלים שבילו הרבה לילות ללא שינה, מהרהרים במידע האינסופי שעשוי לשים אור על התשובה, בוודאות, של האוריינטציה המינית של הפרטנר שלהם. אני בטוח שספר שיצא לאחרונה בדיוק על הנושא הזה, על אישה שבעלה עזב אותה ואת הילדים יעשה את הספייק הזה בולט יותר. הדאגה הנפוצה האחרת היא "אני יכול להיות מבצע מעשים מגונים בילדים או סוטה מין היות וכשאני רואה ילדים קטנים או כשהם משחקים על ברכיי, אני מרגיש תחושות ברורות מפשעה שלי". הקיום של תחושה ממשית פיזית באזור של המפשעה (תגובה מפשעתית) מולידה אמונה עקשנית שההוכחה של הסטייה קיימת בחוויה הברורה שממוקמת "שם למטה".

*איך אני יודעת/שזה האחד/ת בשבילי?*

*או האם זה האדם הנכון או האדם הנכון-לעכשיו?*

מאפיין אסוציאטיבי, אך ספייק שונה לחלוטין, לאלו עם ה-OCD שבמערכות יחסים מחייבות, הוא אי היכולת להבחין בבהירות את הרציונל הרגשי בשביל להישאר במערכת יחסים, למרות החוסר בצידוק ברור. מספר רב של אנשים עם ספייק של העדפה מינית ושהם גם במערכת יחסים אינטימית ארוכת טווח בד"כ מנסים להוכיח האם הרמה של החיבור לפרטנר שלהם הוא מספק. בשביל ספייק עליז, זה לא נדיר שספייק של הצדקת מערכת יחסים קיים בתוך המגוון של "תפריט הספייקים". אנשים שהספייק שלהם מצריך צידוק בשביל אם הם צריכים או לא להישאר במערכת יחסים, לעתים קרובות מסתמכים על מדידות של עוצמת הרגשות כהצדקה אם הם צריכים או לא להישאר במערכת היחסים. אנשים עם הספייק הזה גם ינתחו אין סופית מה הם או החברה מאמינים שהם התכונות "הנכונות" שיוצרות מערכת יחסים משמעותית. הרוב של אנשים עם הספייק הזה מתמקדים בצידוק של העוצמה הרגשית מהאינטרס הרומנטי. בנוסף, ההתאמה של הרגשות לילדים, הורים, ואפילו לאלוהים, יכולים ליפול מתחת למיקרוסקופ הרגשי בסוג כזה של OCD.

### *קריאה של הסקאלה הרגשית של האחד*

כשאדם עם הספייק הזה עושה מאמץ להשתמש בתגובה רגשית, כדי להצדיק את הרמה של ההתחייבות שלו/ה, התוצאה הכי מצויה היא להרגיש או כלום או רק חרדה. ברגעים אינטימיים בהם הסובל מ-OCD מוצא שיוצא לו לחוות סיפוק עם הפרטנר, הספייק לעתים קרובות מלווה את המימוש הזה והנסיון של החוויה מתנדף. לנסיון לבקר בצורה קריטית את הרמה של ההתעוררות של האחד יש את האפקט הצפוי והפראדוקסלי של הסרת החוויה האורגנילית. אם מדברים על מין, זיקפה נעלמת והסיכה מתנדפת כשהפוקוס מושם על הצורך לשמור על התעוררות כדי להוכיח שהסימנים הפיזיים של האחד מוכיחים בבהירות שהאחד נמצא עם האדם "הנכון". בסופו של דבר, אין הוכחה או מבחן לגבי ההצדקה של האחד להישאר במערכת יחסים. המספר האינסופי של משתנים שמצדיקים הישארות במערכת יחסים הם יותר מדי מסובכים מכדי לבנות מודל, שיהיה ניתן להשתמש בו כדי לבחון באמינות את עצמנו או את האחרים. כתוצאה מכך, אנחנו נשארים עם הרעיון של "בחירה לא מוצדקת" האם כדאי להישאר בקשר או לסיים את מערכת היחסים. הביטוי הזה מרמז שהאחד בוחר להיות נחוש בדעתו ומחויב לאדם

אחר. אחד לא יכול להשיג דרך הרהורים אינסופיים את הסיבה לסיום הקשר או להצדקה להישאר בו. מכאן המשפט "אין תשובות, רק בחירות!".

### *מציאת האחד והיחיד שלי*

כל הסובלים מ OCD מחזיקים את הכוח המניע להוכיח שהסיכון המיוחד שלהם הוא לא מוצדק. רוב האנשים עם OCD יודו ברצון שהם מודעים עד כאב שהטבע של מה שהם מספייקים עליו, הוא לא רציונלי. בין האנשים עם הספייק של הצדקת מערכת יחסים, נוטה להיות הרבה פחות בהירות לגבי הטבע הלא רציונלי של הדאגה המיוחדת שלהם. זה בחלק גדול בגלל הדעה הרומנטית של החברה המערבית על מה שלהיות במערכת יחסים מצריך. סיפורי האגדות והמדיה הפופולארית מציגים מערכות יחסים רק-אוהבות כמזיזות הרים ויורות זיקוקים. יש רמז מאוד קטן שלהיות עם אותו אדם לאורך תקופה ארוכה, נוטה ליצור אפקט של הרגל, כמו למשל שאנחנו למעשה מפתחים את התאבון בחזרה ומוצאים שיש לפחות אדם אחד על כדור הארץ הזה שאנו מוצאים אותו אטרקטיבי. אנשים עם ספייק מערכות יחסים, באופן כללי יותר פרפקציוניסטים בפילוסופיית החיים שלהם מכלל אוכלוסיית ה OCD. נטייה פרפקציוניסטית זו מובילה לאמונה שהתשובה לכמה שאלות בסיסיות בסופו של דבר תוכיח אם האחד נמצא עם האדם הנכון. דוגמאות לשאלות כוללות: "האם אני אוהב אותו/ה?", "האם הוא הנכון/ה בשבילי?", "האם זה הגיוני להניח שאני יכול למצוא מישהו/י טוב כמוהו, ושגם לא ישאיר את המכסה של האסלה למעלה?". אם פרפקציוניסטיות נראית כנושא בחיים, אז אחד יכול לשקול לקרוא את המאמר "הדבר הנכון" מהאתר [WWW.OCDOLine.com](http://WWW.OCDOLine.com).

המוח של הסובל מ OCD כל כך נושא למסקנה, עד שהוא לא יכול להתבונן באופן מקרי בפרטנר שלו לאישור על רגשותיו. בנסיון המקיף למצוא את הרציונל להישארות במערכת היחסים, המוח פועל כמו מיקרוסקופ אנרגטי וחוויות של סיפוק מוחלפות בפוקוס על פרטים זהירים. אנשים עם ספייק כזה לעתים קרובות ישימו פוקוס בתשומת לב על פרטים פגומים אצל הפרטנר שלהם. כמו למשל העובי של הגבה או היובש המוגזם של העור שלו. שאלות אפילו יעלו לגבי העוצמה של הצחוק במטרה לוודא אם התגובה לבדיחה הייתה תשובה מספיקה להומור של הפרטנר. "אם אני לא חושב שהוא מצחיק מספיק מה אני עושה איתו?!" רגשות של סיפוק ואושר קורים בטבעיות במהלך מערכת היחסים כל עוד שהאחד לא מחפש אותם באקטיביות כדי לקבל תשובה. כתוצאה, מערכת היחסים הרגשית והמקושרת של הספייקר יכולה להתנסות רק בתוך הפריפריה הפסיכולוגית שלו/ה.

### *רחוק מן העין קרוב אל הלב*

התוצאות של הצורך הנושא למדוד את העוצמה של האמוציות של המחויבות של האדם, יכולות מאוד להפריע בהחלטה של האדם להישאר במערכת יחסים. מערכות יחסים יכולות להיות כמו דלת מסתובבת כשהאנשים מסיימים את המחויבות שלהם במטרה לכבות את המעגל של הסבל הרגשי. פיתוי רציף בשביל הספייקר של מערכת יחסים, זה לראות איזה שקט הוא יחווה אם הם פשוט ייפרדו מהפרטנר. בדרך כלל, אנשים עם נושא ספייק כזה מאמינים שההרהורים שלהם מסמנים שיש דפיקט מהותי שקיים בתוך מערכת היחסים. ההיפך הוא הנכון, הרוב הגדול של מערכות יחסים אלו מתפקדים בצורה יוצאת דופן בריאה. המגמה הזו מצביעה מדוע בן הזוג המשמעותי נשאר נאמן למרות הספקות הרצופות של הפרטנר שלהם. ההחלטה להתחתן למרות הסבל המנטלי של האחד היא לפעמים נעשית פשוט כדי להפסיק את אי הבהירות. הרציונל הוא שברגע שהעזתי זה הביא לסגירה של אי הבהירות. לרוע המזל, לא נישואים ולא פרידה באמת מביאים סוף לעמל. זה מסביר מדוע מספר פציינטיים יזמו פגישות תרפיה עד לחמש שנים אחרי שסיימו את מערכת היחסים ועדיין מנסים להשיג סגירה להצדקת ההחלטה.

ההיגד "רחוק מן העין קרוב אל הלב" הוא הולם. בדרך כלל, כשהאחד הולך אחרי הרצון לשבור את הקשר, הממשיות של מה שנאבד מגיע בחזרה עם נקמה. אנשים עם OCD כזה שסיימו מערכת יחסים לעתים קרובות בצורה בלתי פוסקת שוקעים במחשבות לגבי אם הבחירה הייתה מוצדקת. אחרי שמערכת היחסים הסתיימה, המוח נעשה מאוד מפוקס סלקטיבי רק על זכרונות חיוביים ונוטה לפסול את הזמנים השליליים. חוסר ההרמוניה שב"לקבל את התשובה" בקשר לאם להיות במערכת היחסים הוא עצום. כשמעורב OCD, הגודל הרב של חוסר ההרמוניה מוגבר עד לנקודה של ייסורים. אנשים, במוח הנבון שלהם, שמודעים לזה שמערכת היחסים באמת נגמרה, יכולים עדיין לבזבז שעות בהרהורים

אם זה יהיה עדיין נכון או לא לעשות עוד נסיון אחד להציל אותה. כשהאלמנט הזה של האובססיה נוכח, הריפוי הטבעי של אפקט הזמן נוטה להסתלק.

### *צרכים להיות חמישים סיבות לעזוב את האהוב שלך*

ההצדקה המצויה של אנשים ששוקלים את הסיום של למעשה מערכות יחסים טובות, היא ההעדרות של רגשות התשוקה המצופים והתשוקה כאשר הם עם או בלי בן הזוג שלהם. בהיעדרות של רגשות אלה, אינדיבידואלים מפרשים את הנסיון שלהם (חרדה, ביטול סגולות אישיות וכו') כריקנות לא נוחה. ההפרעה מציעה הבטחה מאולצת של הקלה אם האחד פשוט יסיים את מערכת היחסים. העמדה המצויה בין אנשים עם נושא ספייק כזה הוא ש"זה נראה רק סביר שכל עוד כל האחרים מגיעים להרגיש אהבה לפרטנר שלהם, אני צריך להיות מסוגל גם כן". אנשים לעתים קרובות שוקלים ברצינות ועסוקים בשאלה האם הם ירגישו אחרת אם הם יהיו עם מישהו אחר.

יש עוד מספר רציונליזציות מצויות אחרות שאנשים שמים עליהם פוקוס שמשאירים את הסיבובים הנואשים האינסופיים של המעגל. האמונה ב"חבר נפש" אחד יכולה לעורר בדיקה קפדנית של החובה להרגיש שהבן זוג שאיתם מתאים להם בכל דבר. הבדלים קטנים, שבכל מערכת יחסים אחרת היו נספגים לתוך הגיוון של מערכות יחסים בכלליות, הופכים לנקודות קיצוניות של ריבים. לדוגמא, "אם אני לא מעריך במלואו את ההומור של הפרטנר שלי, אז לא יהיה יותר טוב אם אני אמצא מישהו בדיוק כמו הפרטנר שלי, רק עם חוש הומור שאני יכול להעריך יותר?" תפישה מוטעית מצויה אחרת היא ש"אם אני יכול למצוא מישהו אטרקטיבי אחר, זה עשוי להוכיח שהפרטנר שלי ואני לא נועדנו, או שאני לא נמשך אליו מספיק". להיות מודע שהאחד יכול עדיין למצוא אחרים כאטרקטיביים בכל נקודת זמן במערכת יחסים בריאה היא בסיס חשוב לפעול ממנו. להאמין שחבר הנפש האחד יהיה תואם בשלמות בכל מצב, ו/או מיוחד ואטרקטיבי לגמרי, מביא לאינסוף ספקות וחוסר בטחון באחד שהוא חבר הנפש שלך.

סיבה אחת אפשרית לשכיחות לנושא הספייק הזה היא הרעיון המצוי בחברה שהאחד צריך "להרגיש" שהוא מאוהב בפרטנר שלו. להיות מכוון ע"י "הרגשות האמיתיים" שלך הוא רעיון רומנטי פופולארי שמשחק את עצמו במגוון של מדיות. המחבר מ. ספוק פק כתב בספר "The Road Less Traveled" שאהבה מחוייבת היא אחת שמבוססת על מאמץ מודע לתת עדיפות לפרטנר ולבחור בחירות שמדגימות את הרמה של המחויבות. הוא מדגיש שאהבה רומנטית, מנגד, היא קשר שמבוסס על אינטנסיביות של חוויה מהממת. הרבה אנשים במערכות יחסים ארוכות טווח יפסיקו את הקשר בגלל שהם לא מרגישים את העוצמה הרגשית כמקודם. לרוב ההצהרה "אני אוהב/ת אותך, אך אני לא מאוהב בך" הופך צידוק לסיים מערכת היחסים.

### *לחיות בתוך הבחירה*

אסטרטגיית הטיפול בסוג כזה של OCD שותפה בהרבה דמיון לטיפול שנידון לפני זה בספייק של העדפה מינית. קבלה הדרגתית של חיים עם אי-וודאות, ובחירה להיות מוכנים להתגמש עם הכאב שלא להחזיק בתשובה המוחלטת, הם מאפיינים מרכזיים בטיפול הזה. ביטוי נפוץ שתופש את תמצית המטרה הרפואית הוא בשאלה: "האם אתה חי בבחירה או בהתנסות?" חיים בתוך ההתנסות מרמזים על שימוש ברגשות כדי להגיע לתובנה לתוך ההצדקה של המשכיות. בשביל אנשים עם סוג כזה של OCD, לחיות בתוך ההתנסות מנציח את המעגל האינסופי של החיפוש אחרי הצדקות רגשיות כדי להפיק מסקנה לגבי המשכיות של מערכת היחסים. חיים ב"בחירה" לוכד את תמצית הקבלה, שבספייק הזה, אני יכול בסופו של דבר לעשות בחירה לא מוצדקת לגבי החיים עם האדם הזה, ולקבל את אי הוודאות ביחס למערכת יחסים "אמיתית". לעתים קרובות אני דורש מהפציינטיים לחקור בתוך עצמם אם הם יהיו מוכנים להישאר בתוך מערכת היחסים, באמצעות החלטה פשוטה להמשיך את ההתחייבות שלהם, במקום להצטרך תנאים מוקדמים של רגשות שיצדיקו את הבחירה. להעלות את הנושא בתקופות ולהתמודד עם הספייק, במקום לחכות בפאסיביות להתפרצות שלו, מאוד מומלצים. אתגר ביתי מצוי עשוי לדרוש לשאת בתוך הכיס של האחד, ערימה של עשר כרטיסיות אינדקס. כל כרטיס אינדקס מפרט רציונל אחר לסיים מערכת היחסים. במהלך סקירה של כל כרטיס עשר פעמים ביום, הפציינט מדרג את העוצמה שכל ספייק מציג. כדבר שני, הפציינט מסמן, ליד המספר הראשון, מספר שמסמל את הרמה של ההתנגדות שהם מציעים לנושא הספייק. המספר השני הזה הוא מאוד חשוב ובדרך כלל מסמל את הבסיס של כל התרפיה. ביסודו של דבר, ככל שיש פחות התנגדות לספייק מסויים, גדל הסיכוי של



התרגלות (להתרגל לספייק ולא להגיב אמוציונלית אליו). דרך הישנות יומית של הבחירה להיחשף אל מול הרעיון הזה, התרגלות יכולה להתחיל והתזכורות המבלבלות מנוטרלות. היכולת לוותר על כל רעשי ההצדקה, שהחברה מקדמת בחוזקה בהקשר של "ללכת עם הרגשות האמיתיים שלך", הוא בעל חשיבות רבה.

הטיפול ההתנהגותי המצוי יתקדם כדלקמן: קודם כל הירארכיה מיוסדת, קשורה לרשימה בשלבים של רעיונות מאיימים שקשורים לפרטנר של האחד. הרשימה הזאת עשויה לכלול פריטים שמייצגים פגם או חסרונות פוטנציאליים עם הפרטנר של האחד, שעשויים להצדיק את לא להיות במערכת היחסים. ייתכן ונשיאה של תמונה של הפרטנר שמציגה אותו באור לא מחמיא, יכולה לעזור בלחשוף את הסובל מ OCD לשאלה של לא להרגיש מספיק אהבה כדי להישאר במערכת היחסים. ההחלטה לעשות משהו כה לא אינטואיטיבי יפעל אולי כדי לטפס את העיקרון של להיות פרואקטיבי (לפעול מראש), במקום להיות הקורבן של המחשבות.

עם נושא הספייק הזה, התעסקות ביחסי מין, לעתים קרובות משחק תפקיד גדול ביצירה של ספייקים והכרה עצמית. זה מומלץ אם כן לעודד שאנשים עם נושא ספייק כזה יתמקדו לחלוטין בלהעניק לפרטנר הנאה ולא לנסות לוודא האם הגוף שלהם מגיב בצורה מרגיעה. עם הרבה מערכות יחסים בטוחות, הירארכיה יכולה להתבסס על לערב התפתחות של יחסי מין התנהגותיים שבכוונה חושפים את הסובל מ OCD לשאלות גדולות שקשורות ברמות מצופות של התעוררות. שימוש בקלילות והומור בהתחלה עם נשיקה עדינה שמובילים את הפרטנר בלי ה OCD לשאול "אז, מותק, איך זה היה בשבילך? הרגשת את האדמה זזה?" יכול להיות פרט התחלתי אפקטיבי שמביא תועלת. ההירארכיה יכולה להתקדם לרמה גבוהה יותר של פעילות מינית, שבה הפרטנר המושפע, במכוון מנסה לא להגיב בצורה מינית. "אני מעדיף שיהיה דג מת על הצוואר שלי מאשר על שפתיי". טוב...אתם תופשים את הרעיון...

אני בדרך כלל מעדכן אנשים שיוצרים איתי קשר, שהספייק העליז הוא החביב עליי. הסיבה לכך היא שאתה יכול להיות יצירתי והרפתקן במעלה ההירארכיה הטיפולית. שיעור ההצלחה הרפואית עם ספייק כזה הוא גם מאוד גבוה. אני מקווה שהמאמר המאוד הארוך הזה הטיל אור בכמות משמעותית על הטבע הייחודי של שני נושאי ספייק אלה. ספציפית, ולסיכום, נושאי ספייק אלה מוחלפים בטעות כנושאים של "חיים אמיתיים", והתשובות לשאלות ספייקיות אלה בחברה, נחשבים להיות מושגים, בטעות, דרך נסיונו של האחד. בכל אופן, תן לזה להיות ידוע שטיפול אמין ואפקטיבי קיים לנושאים אלה.