

# האירוניה של לעשות את ההיפך

## טיפול עצמי מונחה ל OCD

By Paul R. Munford, Ph.D

תורגם ע"י : אנטייתזה גלגל

מאמר מקור : [http://www.ocfoundation.org/eo\\_selferp.aspx](http://www.ocfoundation.org/eo_selferp.aspx)

אני זוכר סרט שבו אחת מהדמויות חיפשה לבקש אנשים להגדיר את המילה "אירוניה". למרות שרובם נראו כידועים מה המשמעות שלה, הם לא יכלו לתרגם את זה למילים. רק בסוף הסרט אחד מהם נתן את ההגדרה. אני נזכר בזה כי ההמשכיות או ההסרה של סימפטומים אוסידיים הם דוגמאות מצויינות של אירוניה או התרחשות של תוצאות שהם הפוכות לאלה שהתכוונו אליהם. קרוב לוודאי שהתרחקתם מטריגרים לאובססיות שלכם ועשיתם קופולסיות אחרי מגע עם אלו שלא הצלחתם להתחמק מהם. באופן אירוני, במקום להפחית את המצוקה, מה שעשיתם הוא חיזוק או אפילו החמרה של המצב. כדי לצאת מהביצה הטובענית הזאת, אתם צריכים להתחיל לעשות את ההיפך מהאסטרטגיה שבה נקטתם עד עכשיו. זה אומר שבמכוון תצרו מגע עם הטריגרים בעוד אתם נמנעים מלעשות קומפולסיות. עם מספיק חשיפה לטריגרים, ולמשך זמן מספיק, אתם תבחינו שהם הופכים חסרי כוח ליצירת מצוקה, וההיעדרות של המצוקה מבטלת את הצורך לעשות קומפולסיות. אתם מבינים למה אני מתכוון על OCD ואירוניה ? חשיפה (Exposure), מניעת תגובה (Ritual prevention) ותרגילי מודעות (Awareness Exercises) משיגים את זה.

### חשיפה, מניעת תגובה ותרגילי מודעות (ERPA)

זה מאוד חשוב שתבינו איך החשיפה, מניעת התגובה ותרגילי המודעות (ERPA) קשורים לדרך שבה סימפטומים פועלים. אז בואו נסקור את סדרת המאורעות שמתרחשת במהלך מחזור של סימפטום אוסידי, הידוע גם כספייק (OCD spike). ראשית, יש טריגר, משהו שאתם מבחינים בעולם הפיזי, חברתי או מנטלי שלכם. שנית, זה מיד מפעיל אובססיה - מחשבות, רגשות או דחפים שמציקים. כמעט בו זמנית, אתם מרגישים פחד, אשמה, חשש, אימה, כעס או כל צירוף של רגשות מדכדכים. שלושת המאורעות האלו – חשיפה לטריגר, הפעלה של אובססיה ורגשות של מצוקה – מורגשים כאילו הם קורים בבת אחת, כארוע אחד בודד. לכן, המושג "טריגר", "אובססיה" ו"מצוקה" משמשים לסירוגין כדי להתייחס לאותו ארוע בודד - הספייק. התגובה הטבעית שלכם היא לכבות אותו מהר ככל האפשר. לבסוף, ע"י ניסוי וטעייה, אתם מגלים שחזרה על פעולות מסוימות ו/או הסתובבות מנטלית אתם משיגים הקלה זמנית עד שהאובססיה הבאה מכה.

תרגילי ERPA מכוונים לכל אחד מהמאורעות האלו. ראשית, אתם בוחרים טריגר לקומביניציה ספציפית של אובססיה-קומפולסיה ואז מתרגלים חשיפה לטריגר הזה. במהלך החשיפה, הצעד הבא הוא להימנע מלבצע ריטואלים ובמקום : לתרגל מודעות למצוקה. כאשר זה נעשה בצורה מוצלחת המצוקה מתפוגגת. בגלל שלאובססיות שגרמו בעבר לחרדה הנוראית אין יותר את הכוח, זה הופך אותן לא משמעותיות, ולא עוד מפריעות וחוזרות על עצמן. עם ההיעדרות של האובססיות, אין צורך בקומפולסיות. התרגילים שינו את המוח שבתורו משנה את ההתנהגויות ואת הרגשות ! ביטול רגישות התרחש. תרגיל החשיפה הוא הרכב, הרולס רויס של הטיפולים, שמביאים את התוצאה.

ע"י ביצוע של התרגילים כשעה עד שעתיים ליום (כולל סופי שבוע וחופשות), אתם צריכים להשיג התקדמות טובה. כאשר עומדים בלוח הזמנים הזה, מרבית האנשים מבטלים את

הרגישות שלהם לטריגר הספציפי שהם עובדים עליו, תוך 5 עד 7 ימים. ההצלחה הזאת נותנת להם מנה גדולה של בטחון שהם יכולים להתגבר על החרדה שלהם, ומגדילה את המוטיבציה שלהם לרדוף ולעקור אותה מהשורש. הם עכשיו באמת מאמינים שהם יהפכו ל"חסרי פחד".

כדי להרכיב תרגיל חשיפה, תעקבו אחרי הצעדים הבאים :

1. תבחרו טריגר, קומבינציה של אובססיה- קומפולסיה לחיסול מהשורש.
2. תרגלו חשיפה : ע"י העלאה של האובססיה במציאות או בדמיון.
3. תרגלו הימנעות מריטואל ע"י הימנעות מעשיית קומפולסיות והתנהגויות חוסמות פחד.
4. תרגלו קבלה מלאה של כל מה שהטריגר מפעיל: מחשבות, תמונות, זכפים, רגשות ותחושות פיזיות.

אני אסביר את הפעולות האלו כדלקמן :

## בחירה של קומבינציית אובססיה-קומפולסיה להסרה

הקומבינציה הטובה ביותר לשים למטרה היא בד"כ הקומבינציה של אובססיה-קומפולסיה שהיא הכי פחות מעיקה. למרות שאתם אולי משתוקקים להסיר את הסימפטומים שהכי הרבה מרגיזים אותכם, הכי טוב להתחיל עם האחד שמספק את הסיכוי הכי טוב להצלחה. אחרי הכל, כמו שאתם יודעים, עם הצלחה לא מתווכחים. אל תדאגו ; אנחנו בסופו של דבר נטפל בכל הטריגרים שלכם. דעו, יהיה סטרס בביצוע של התרגילים שאתם עומדים לעשות. אז תתחילו עם הקל ביותר כדי לשמור על המצוקה במינימום.

## חשיפה : תביאו את האובססיות

החשיפות מצריכות מגע עם טריגרים לאובססיות במציאות (שהם בעולם החיצוני, הפיזיקלי והחברתי) או בסיטואציות דמיוניות (שהם בעולם הפנימי המנטלי). **בגלל שפחד הוא הבעיה פחד הוא הפתרון.** אני מבין שהרעיון להיחשף לפחד הוא די מדאיג, אך הוא נחוץ. במקרה אחרי מקרה, פציינטים דיווחו שברגע הם מתחילים להתעמת עם פחד, הם מוצאים אותו הרבה פחות מעיק מהמצופה. יותר חשוב, הם מגלים שחשיפה עובדת. האובססיות מפסיקות לעורר פחד והופכות לרק "מחשבות". בהיותן נייטרליות וללא פגיעה רגשית, הן חסרות ערך ובהדרגה מתפוגגות.

## עיצוב צורה Shaping

היו מודעים לכך שתרגילי החשיפה נעשים בדרך הדרגתית מאוד, בתנועה לכיוון המטרה באיטיות. הדרך ההדרגתית הזאת ליצור התקדמות נקראת **Shaping**. התחילו עם סיטואציה שיוצרת רק מינימום של מצוקה והישארו איתה עד שתהיה לכם תגובה קטנה או בלי תגובה בכלל. רק אז תיקחו סיטואציה אחרת, כזו שרק קצת יותר קשה מהראשונה, והישארו איתה עד שהמצוקה נעלמת. התהליך הזה נמשך עד שנחשפתם ביסודיות לכל האובססיות שלכם, כולל את מה שהערכתם בהתחלה להיות הכי מפחיד. עד שתגיעו לזה, אתם ביטלתם את הרגישות באמצעות תרגילי החשיפה שהובילו לידי כך שהצעד האחרון יהיה יותר קשה מהצעד הראשון. התהליך הזה, התקדמות לקראת מטרה בצעדים קטנים, הוא חלק חשוב מתהליך ההחלמה.

כדי שחשיפה תצליח במחיקה של הפחד, נחוצים שני תנאים. ראשון : חובה להימנע מריטואלים ומכל אמצעי אחר לעקוף את החשיפה (בשימוש בחוסמי פחד שקריים נדון בפסקה הבאה). לעת עתה, בואו נדון בתנאי השני : הצורך בחשיפה ממושכת. זמן החשיפה חייב להיות ארוך מספיק כדי שאתם תחוו ירידה מורגשת ברמה של המצוקה שלכם במהלך החשיפה. זה אומר שהחשיפות שלכם צריכות להיות לשעה או יותר. מה שאנשים בד"כ חשים במהלך החשיפה זו עלייה הדרגתית במצוקה שמתיישרת אחרי כמה דקות. ואז היא מתחילה לרדת. בשלב הזה אתם מקבלים את הרווחים של התרגיל. לא משנה מה הטריגר, הוא מאבד את הכוח שלו לעורר פחד. עם החשיפה הבאה והעוקבות שאחריה, תמצאו שהפחד בהתחלה נמוך יותר וגם יורד למטה מהר יותר, עד שלבסוף אתם תרגישו מצוקה קלה או ללא מצוקה בכלל. אתם תנטרלו את הטריגר ותלמדו שהחשיפה בעצמה תשחרר אותכם מהחרדה בלי הצורך לנקוט בשימוש בחוסמי פחד שקריים.

שימרו שמשך החשיפות לא יעלה על 90 דקות ע"י בחירה של טריגרים שהם בטווח הקושי של קל עד בינוני. חשיפה יכולה להיות מתישה מנטלית ורגשית, אז אתם לא רוצים לגרום קושי

מיותר ע"י עשייה מוגזמת. אם המעטתם בהערכת הכוח של טריגר ואתם מוצאים שזה לוקח יותר מ 90 דקות בשביל שהמצוקה תרד, תפסיקו לעבוד עליו והחליפו אותו עם תרגיל יותר קל. אתם יכולים לחזור לתרגיל שהמעטתם בהערכתו אחרי שהתרגילים הקלים יותר ביטלו לכם את הרגישות.

כמו שצויין למעלה, תרגילי חשיפה יכולים להיות במציאות או בדמיון. חשיפות במציאות מכוונות לחסל אובססיות שהטריגר שלהם בסיטואציות בעולם האמיתי, בסביבה הפיזית או החברתית שלכם. פעילות של חשיפות מהסוג הזה דורשת מכם להיות מעורבים פיזית בסיטואציות שמפעילות אובססיות. חשיפות בדמיון מכוונות לחסל אובססיות שמופעלות ע"י מחשבות ודימויים של אירועים עתידיים מחרידים שהם בלתי נסבלים ושלא סביר שיתרחשו. חשיפות מהסוג הזה, היות והם רק קיימות בעיני רוחך, דורשים מגע עם הטריגרים המדומיינים. אחת מהדרכים הטובות ביותר להיחשף בדמיון היא ע"י כתיבה של התוכן של האובססיות והקלטה של התרחיש על אודיו טייפ ואז להקשיב לו שוב ושוב, כמה זמן שצריך כדי להרגיש במידה מסוימת של הקלה. אתם גם יכולים לתרגל חשיפה לתרחיש הזה ע"י כתיבה וקריאה חוזרת ונשנית שלו למשך זמן ארוך, שוב, עד שתרגישו את המצוקה שלכם נחלשת.

עבור שני הסוגים של תרגילי החשיפה, זה מאוד חשוב שלא תפסיקו אותם בעוד החרדה נוכחת. אם תפסיקו, ביטול הרגישות נמנע ואתם אפילו יכולים להפוך יותר רגישים לסיטואציה שניסיתם לנטרל. עם זה במחשבה, תקבעו את העיתוי של החשיפות שלכם כאשר יש לכם מספיק זמן לסיים אותן, וכשאתם יודעים שלא תופרעו או שלא יסיחו את דעתכם. התוצאות הטובות ביותר מושגות כאשר מתרגלים פעמיים ביום, כולל סופי שבוע וחגים. מומנטום מתפתח שמאפשר לכם לתרגל ביותר קלות עם תוצאות יותר מהירות. אני גם ממליץ שתעשו את התרגילים מוקדם ביום. בדרך הזאת הסיכויים שתדחו אותם יותר קטנים והמחשבה על לעשות אותם לא תלויה כחבר על ראשכם רוב היום.

### **הימנעות מריטואלים : הימנעות מהתנהגויות חוסמות פחד שקריות**

חוסם פחד שקרי הוא כל פעולה או מחשבה שבאה אחרי אובססיה שמפחיתה מהפחד. אני משתמש במושג "שקרי" כי הפחתת הפחד היא רק זמנית והוא חוזר עם האובססיה הבאה. הנזק הגדול שלו הוא חסימה של חשיפה שמעכבת החלמה. חוסמי הפחד השקריים הכי שכחים הם : קומפולסיות פיזיות או מנטליות (1); הסחת דעת (2); הימנעות (3); ניתוח מחשבתי (4); וחיפוש אחרי אישורים (5).

קומפולסיות פיזיות או מנטליות (1) הן פעולות רצוניות שהן תחת שליטתכם. בדיוק כמו שאתם יכולים לשלוט בתחוזה של השרירים שלכם, אתם יכולים לשלוט בעשייה של הריטואלים הפיזיים שלכם. אותו הדבר לגבי ריטואלים מנטליים; הן מילים מכוונות שאתם אומרים לעצמכם ודימויים שאתם מייצרים בכוונה. השאלה אינה "האם אני יכול למנוע ריטואלים?" אלא "האם אני מוכן למנוע אותם?" אם אתם רוצים להתגבר על OCD התשובה חייבת להיות "כן". המחיר שתשלמו בלוותר עליהם – בטווח הקצר, חרדה מתונה – הוא מאוד שווה את הרווח ארוך הטווח של חופש מ OCD. האימרה העתיקה "זה קל יותר ממה שאתה חושב", נמצאה כנכונה ע"י כל האנשים האמיצים שנזנחו ריטואלים והתגברו על הסבל שלהם. אתם יכולים להיות אחד מהם. זכרו שע"י עיצוב החשיפות שלכם אתם יכולים לשלוט ברמת החרדה שלכם, ולגרום לזה שיהיה לכם יותר קל לוותר על הריטואלים.

הסחת דעת (2) היא ככל הנראה חוסם הפחד השקרי הראשון שאנשים משתמשים כדי להתמודד עם אובססיות. ע"י הנסיון להעסיק את ראשם בדבר אחר, הם מקווים להתעלם מהאובססיות שנלוות אליהן חרדה ומצוקה. לתת יותר תשומת לב למה שעושים, כל הזמן להיות עסוקים ולהיות בתנועה הם הדרכים של אלו בעלי הנטייה האנרגטית שמנסים להתחרות עם מחשבות מטרידות ודימויים חוזרים ונשנים. הקשבה למוסיקה, פטפוט פזיז ללא הפסק הם האמצעים שאחרים מנסים לברוח אליהם כדי לעמעם את ההשפעה של האובססיות. אלו עם הנטיות לדאגה אפילו יכולים להתרכז בבעיות מדאייגות של היום יום במאמץ לסלק את האובססיות מחוץ לראש. הסחת הדעת הכי דרמטית ובבירור מסוכנת היא פציעה עצמית, בד"כ לראש,

כאילו כדי לסלק את השדים, לכפר על אשמה או להחליף סבל רגשי עם כאב פיזי. הסחות דעת, כמו חוסס הפחד שהוא הדודן שלהם - הקומפולסיות, רק מציעות תכופות היחלשות בלתי צפויה לטווח הקצר מהמצוקה של האובססיות החוזרות ללא מנוס. חייבים לנטוש הסחות דעת כדי שחוסס הפחד האמיתי יכול לעבוד – החשיפה. הימנעות - כמו שאתם כבר יודעים עד עכשיו – היא ההיפך של חשיפה והיא מונעת החלמה. בכל אופן, לפני שהיה לכם את הידע הזה, עשיתם את מה שבא לכם בצורה טבעית ושהיתם רחוק מהטריגרים שהפעילו מחשבות, אימגים ודחפים לא רציונלים. עכשיו, אתם צריכים לקחת את הנתיה להחלמה, האחד שבא אחרי הפחד. אם תתנו ממנו ותסטו לשממה של ההימנעות, המסע שלכם יהיה ללא סוף. או, כמו שאחד מהפציינטיים שלי אמר: "אני מבין את זה. הרעיון הוא להיות כמו טיל מונחה חום, להתמקד על הפחד, לרדוף אותו ולפוצץ אותו לכל הרוחות".

הימנעויות (3) יכולות להיות בעלות הברית שלכם כאשר אתם מבינים שהן בעצם טריגרים לאובססיות, וככאלה, הן מטרה לביטול רגישות. כאשר הן נוטרלו, ואתם יכולים בקלות לגשת אליהם, אתם הדגמתם את ההוכחה האולטימטיבית של תוצאת טיפול מוצלחת.

ניתוח מחשבתי (4) הוא כנראה חוסס הפחד הכי שכיח, אפילו כאשר האדם מבין שרוב הזמן הפחדים שלו לא הגיוניים. בכל אופן, במהלך ספייקים אוסידיים חמורים, ההבנה הזאת נחלשת ועולות ספקות שהמחשבות המחרדות יכולות להיות אמיתיות. לדוגמא, האם יכול להיות שהנוכחות של המחשבות שלי בעצם אומרת ש"יש לי פגם גדול באופי או שאני משוגע?". בדיוק כמו שהטבע מתעב וואקום, בני אדם מתעבים אי-ודאות. אנחנו מתמודדים איתה ע"י רציונליזציה, אנליזה, אינטלקטואליזציה ופיתוח של תיאוריות וגם ע"י שימוש בכל מיני מניפולציות מנטליות כשהמטרה להשיג ודאות. כמו שאתם כבר יודעים המאמצים האלה להקלה עקרים. יש לנו שליטה ישירה קטנה על התגובות הרגשיות שלנו, בגלל שרגשות קורים לנו, הם לא דברים שאנחנו רוצים שיקרו. השליטה הרציונלית שלנו בפחד היא חלשה; אך פחד יכול בקלות לחסוף שליטה רציונלית, והוא עושה את זה בצורה שגרתית ב OCD. זה בגלל שהקשרים ממערכות המוח הרגשיות למערכות הרציונליות חזקים יותר מהקשרים מהמערכות הרציונליות למערכות הרגשיות (LeDoux, 1996). פילוסופים, משוררים ומלומדים אחרים הביעו את ההבנה הזאת לאורך הדורות, ומצטרפים אליהם היום מדעני מוח שמדווחים גילויים לגבי איך שהמוח עובד. זכרו, עם פחד, מה שאתם חושבים לא יעזור לכם, אך מה שאתם עושים כן.

חיפוש אחרי אישורים (5) הוא אחד מחוסמי הפחד וההחלמה הלא מזוהים החזק ביותר. זה סוג של קומפולסיה שמצאתי אצל יותר מ 90% של האנשים שעבדתי איתם. בגלל שכל כך הרבה מחפשים בקומפולסיות אישורים כדי להרגיע את ה OCD והחרדה שלהם, מגיע לזה תשומת לב מיוחדת.

אנשים עם אוסידי מפחדים שהאובססיות שלהם עלולות להתגשם. כדי להרגיע את המצוקה הזאת הם מחפשים אישורים מאנשים אחרים, לרוב בני משפחה או חברים קרובים, שוב ושוב כדי לאשר להם שהפחדים שלהם לא יתממשו. מכיוון שאובססיות הם תמיד לא ריאליסטיות, קרובי המשפחה או החברים (ואפילו מטפלים) אומרים להם שאין צורך לדאוג; שום דבר רע לא הולך לקרות. לדוגמא, זה מאוד שכיח לאנשים עם פחדים של להיות לא אחראיים או רשלנים לחפש אישור שהם לא כאלה. בד"כ הם מקבלים את האישור שהם רוצים והקלה זמנית, אך כמו כל שאר הקומפולסיות, חיפוש אישורים חוסס החלמה. זה הפרדוקס הראשון. חיפוש אחר אישור לא עוזר – הוא מזיק. בכל אופן, ההקלה הזמנית שהוא מספק היא מתגמלת מספיק כדי שמחפש האישורים ימשיך עוד לחפש שוב ושוב, וכאן הפרדוקס השני. יותר אישור שמקבלים, יותר אישור שרוצים. נסיון לספק את הדרישה הוא כמו למלא בור ללא תחתית.

בנוסף לעיכוב ההחלמה, בקשות תמידיות לאישור יכולות לגדול להיות דרישות שתלטניות שמובילות לסכסוך בין-אישי. במקרה אחד, אחרי שהדרישות של הבעל מאשתו הפכו לכל כך נמרצות ותכופות, האישה ממש עזבה את הבית ושכרה דירה לעצמה. הבעל נכנס לתוכנית טיפול אינטנסיבית בו עזרו לשניהם והחיפוש אחרי האישורים נפסק. זו דוגמא לפרדוקס השלישי. ברגע שהחיפוש אחרי האישורים מחוסל, מחפש האישור לא צריך יותר לחפש אחריו מה שמלווה בירידה באובססיות ובקומפולסיות אחרות שלו.

אז איך אתם צריכים להתנהל עם הדחף שלכם לחפש אישור ?

ראשית, תפסיקו לבקש אישור. תזהו את השאלות הכי תכופות שלכם ואל תשאלו אותם. הימנעו מדרכים מרומזות ועקיפות לקבל אישור. זה יכול להיות לא ידוע לנותן האישורים אך בידועין מתורגל על ידכם. לדוגמא, פציינטית אחת שעבדתי איתה הייתה במפתיע מפסיקה לעשות כל מה שהיא עושה, מתיישבת ומרחפת. בעלה למד שההתנהגויות האלו מסמלות שהיא הסתבכה עם אובססיות, ובלא יודעין עבורו הן הפכו לבקשות לא מילוליות לאישור שהוא מיד היה מספק. זה היה האות בשבילו לומר לה לא לדאוג, שהפחדים שלה לא רציונליים, שזה היה רק ה-OCD. אז בנוסף לבקשות הברורות, גם אלה המרומזות והלא ישירות צריכות להיפסק. שנית. תלמדו את בני הזוג שלכם על ההשפעה המזיקה של חיפוש אחר אישורים. תנו להם לקרוא את הפיסקה הזאת. הסבירו שלספק אישור מפריע להחלמה.

שלישית. תיצרו משפט סירוב עדין. בהתחלה, סביר להניח שתמשיכו לחפש אחרי אישור למרות המאמצים שלכם להימנע מזה. לכן, אנשים מהם אתם בד"כ מקבלים אישורים צריכים לעבוד איתכם ליצור דרך נעימה לומר לא. אחת מהדרכים שלהם לעשות את זה היא לומר "אני חושב שאתם מחפשים אחרי אישור. תזכרו, חיפוש אחרי אישור לא עוזר; הוא מזיק. לכן אני לא מתכוון לענות". בכל אופן, אם זה לא עובד, ייתכן שהמשפט שהוסכם עליו בעצמו הפך להיות בקשה לאישור או שאתם מאמינים ששום דבר רע לא יקרה כי המאשר יזהיר אותכם. במקרה כזה, הדרך הטובה ביותר לסיים את זה היא שהמשתתפים יפסיקו לדבר על OCD לגמרי.

## מודעות (Awareness)

אני מנחש שכל אחד שמע שהוא צריך להתייבב מול הפחדים שלו כדי לנצח אותם. זה קל להגיד אך קשה לעשות. התגובה האינסטיקטיבית שלנו למול איום היא להילחם או לברוח (fight or flight). לתגובה הזאת יש ערך הישרדותי כשמתמודדים עם סכנות אמיתיות, אך לא לסכנות השקריות שאתם פוחדים עם ה-OCD. **הישרדות בשבילכם היא להתגבר על ה-OCD**, מה שדורש להתנסות עם פחד, להיצמד אליו, לשקוע בתוכו, ולהכניע אותו. לקרוא את זה יכול לעורר פחדים מוקדמים, אך תזכרו שאתם יכולים לשלוט ברמות של הפחד כשאתם ניגשים לטריגרים בהדרגה כדי שתרגישו רק רמות מתונות או בינוניות של חרדה. עם יצירת המגע, אתם יכולים להבחין שהפחד מטפס בהדרגה אבל אז מתאזן, ואחרי פרק זמן קצר הוא מתחיל לרדת. השלב האחרון הוא הזמן שבו אתם מרוויחים מהטיפול. אתם מבטלים רגישות.

כאשר תתמודדו עם הפחד, המשימה שלכם היא לשים לב למחשבות הלא נוחות ולתחושות הרגשיות והגופניות. תתעכבו על המחשבות והאימג'ים המפחידים. תעשו את ההיפך ממה שעשיתם בעבר וקבלו את הפחדים כאפשריים. דמיינו את הארועים העתידיים קורים. אמרו לעצמכם "שיהיה". תתרכזו בפרספקטיבה של לחיות בעולם של אי-ודאות, של לעולם לא לדעת אם ומתי משהו רע הולך לקרות, של לעולם לא להתגבר על מצב חרדתי, ועוד כיוצא בזה. תמשיכו לחשוב על מחשבות ולהעלות תמונות כדי לעורר בכוונה פחד. בדרך הזאת אתם משתמשים בפחד כדי להילחם בפחד. אתם לא יכולים להתגבר על פחד ע"י נסיון לעקוף אותו אלא רק ע"י לעבור דרכו. תהיו ערים באמת לרגשות שאתם חווים.

עוד שימו לב לתגובות הפיזיות של גופכם. איפוא אתם מרגישים את החרדה בגוף? אם הלב שלכם פועם מהר יותר וכבד יותר, תתכווננו אליו. אם יש לכם התכווצות שרירים, תתמקדו בזה. אם אתם נושמים במהירות ובכבדות שימו לב לזה. האם הבטן והחזה שלכם לוחצים? חם לכם? האם אתם מזיעים? אם התשובה היא כן, זה אומר שאתם בדרך הנכונה כי אתם מרגישים את הפחד ונותנים לו לשרוף את עצמו החוצה. ברדיפה אחרי הפחד, אתם הורסים אותו. חשיפה היא לאובססיות וקומפולסיות כמו אור שמש לערפדים. כל התחושות הרעות הללו הן לטובה. אתם תדעו את זה בעצמכם כאשר, לאחר מספר חשיפות, הפחד כבר לא קיים. לא תצליחו לזנוח אותו אפילו אם תנסו.

בכל אופן, אתם עשויים לדאוג שהאובססיות יתחזקו אם תיכנעו למאמצים שלכם לחסום אותם או אם תזמנו אותם בכוונה. או שאתם עשויים לדאוג שמה שאתם מפחדים שיקרה יקרה. באופן פרדוקסלי, אף אחת מהתוצאות האלה לא קורית. במקום, בדיוק ההפך קורה; אתם תחלימו כתוצאה מאימון חוזר של מערכת הפחד שלכם במוח להפסיק ליצור אזעקות שוא על ארועים לא מזיקים. אתם תבטלו רגישות לטריגרים קודמים של פחד ותראו אותם בדיוק כמו שהם – מחשבות ותמונות לא מזיקות שהן פשוט חלק מהזרימה הנורמלית של התודעה שלכם. במילים

אחרות, OCD נמחק כאשר מתמודדים ומחבקים את המחשבות הלא רצויות, התמונות, והדחפים.

אתם עשויים לשאול, "אם חשיפה לפחד היא כל מה שצריך כדי להתגבר על OCD אז מדוע זה עדיין לא קרה? יש לי את האובססיות הללו כבר שנים והן פשוט ממשיכות להגיע". התשובה היא שהשתמשתם בחוסמי פחד עקרים כדי לנתק מצוקה מהאובססיות. זה אומר שהחשיפות

שלכם לפחד לא היו מספיק ארוכות כדי שהוא ירד בטבעיות, וזה מה שיקרה לו, פשוט כתוצאה של להרגיש אותו. אתם תבינו באופן מלא את האמת הזאת אחרי שתשלימו את תרגיל החשיפה הראשון שלכם.

התרגילים למעלה יכולים להראות מפחידים. אך זכרו את הרווחים שהם מציעים:

- שינוי באמוציות מחרדה גבוהה לחרדה נמוכה או לא בכלל.
- הרשאה למחשבות רציונליות להחליף את המחשבות הלא רציונליות.
- היכולת להחזיק עבודה, פעילות התנדבותית או להתמיד בהשגת השכלה או מטרות אימון.
- מעורבות באינטרסים ורוטינות נורמליות.
- הנאה משביעת רצון מפעילות משפחתית חברתית וממערכות יחסים.

ב ה צ ל ח ה. יש לכם את הכוח!