

המיתוס של "האחד"/"האחת"

ROCD אוטידי ומערכות יחסים

By OCD Center of Los Angeles

תורגם ע"י: אנטיתזה גלגל

מאמר מקור:

<https://ocdla.com/rocd-relationship-ocd-myth-of-the-one-3665>

OCD ומערכות יחסים (ROCD) הוא סוג של OCD שבו הסובל חווה מחשבות מטרידות, לא רצויות ומעוררות חרדה לגבי איכות ו"אמינות" האהבה שלהם לבן/בת הזוג שלו/שלה. אובססיות ב ROCD כוללות גם התעסקות חוזרת ונשנית עם השייכות אל הבן/בת זוג, הרמה של המשיכה, התשוקה המינית או ההתאמה לטווח ארוך ותכופות אם בכלל כל מערכת היחסים בריאה.

בעוד שרוב האנשים כשבד"כ חושבים על OCD, הם מדמיינים שעות ארוכות של שטיפת ידיים או קומפולסיות של נעילת דלתות, יש למרות זאת, המון תת סוגים של OCD מעייפים לא פחות כשבהם הסימפטומים של הסובל שפחות גלויים לעין, מתוארים כ OCD "טהור" (Pure OCD). אך הביטוי אינו הולם, היות ואנשים הסובלים מ Pure OCD מציגים הרבה קומפולסיות רק שהן פחות גלויות לעין. בעוד שהקומפולסיות האלה פחות פומביות הם גובות מחיר כבד מהסובלים. ROCD הוא תת סוג שכזה.

כמו בכל הסוגים של OCD, גם ב ROCD הקומפולסיות נעשות במאמץ להפחית את החרדה של הפרט שקשורה למחשבות האובססיביות הלא רצויות שלו. לאלו שסובלים מ ROCD קומפולסיות בד"כ מבוצעות מנטליות ויכולות להיות לגמרי לא מורגשות לאחרים.

למרבה הצער, המחסור בידע לגבי סימפטומים פחות נראים לעין ב ROCD בד"כ מוביל לאבחון שגוי. בני משפחה עם כוונות טובות, חברים ומטפלים תכופות יכולים להציע ש "אולי את/ה פשוט לא בקטע שלו/ה". כולנו מותנים ע"י המדיה להתמקד על שלב ירח הדבש של מערכת יחסים - הזיקוקים וההתמכרות כמו לסם שמתוארים בשירי אהבה, ברומנים וסופי סרטים הוליוודיים. כאשר נפגשים עם אדם אמיתי, מלא בחסרונות ואנושיות, זה יכול להיות קשה לשחרר את החלום של אהבה אמיתית ומושלמת, ארוכה מספיק כדי לראות את הדברים הטובים שעומדים ממש מולנו.

מיליוני דולרים נעשים מתפישות מוטעות לגבי אהבה כל יום. באמצעות סרטים, שירים וגם פרסומות, אנחנו מוזנים מחלום על אהבה שתציל אותנו מהקיום הארצי. אנחנו מורמים על סוס לבן לחלום ללא כאב, סבל, חרדה ואיך שמסתבר נראית...מציאות. כשאנחנו כל כך מורגלים בדיאטה של פנטזיה, זה לא מפתיע שהחרדה שלנו שמסביב למערכות יחסים, התחייבויות וחתונה יכולה להרקיע שחקים.

אובססיות נפוצות ב ROCD :

אובססיות ב OCD מוגדרות כמחשבות, רעיונות, תמונות מנטליות חוזרות ונשנות או אימפולסים שהפרט חווה כחודרניות, לא רצויות ו/או לא ראויות. כמו בסוגים אחרים של OCD האובססיות ב ROCD מתמקדות על נושאים של ספק וחוסר נוחות עז עם אי ודאות.

בבטיסו, ROCD מתמקד על אובססיה אחת פשוטה: "מה אם אני לא באמת אוהב את הפרטנר שלי?". האינדיבידואל עם ה ROCD מותקף ע"י ספקות לגבי אם הפרטנר שלו הוא "האחד"/"האחת", או אם הם באמת מאוהבים בו או בה. האובססיות הללו תכופות מובילות את הסובל לדרישה לא ריאליט ואבסולוטית ל 100% ודאות במחשבות שלהם לגבי רגשותיהם לפרטנר שלהם. אובססיות נפוצות ב ROCD כוללות מחשבות כמו:

"מה אם אני לא באמת אוהב את הפרטנר שלי?"

"מה אם הוא או היא לא 'האחד' או 'האחת'?"

"מה אם אני לא נמשך אליו או אליה?"

"אם אני לא חושב על הפרטנר שלי כל היום, אני באמת אוהב אותו או אותה?"

"אם לא 'לגמרי' נהייתי מהנשיקה האחת הזאת, האם זה אומר שאני לא באמת נמשך לפרטנר שלי?"

"הבחנתי בבחור או בחורה אטרקטיביים אחרים.....זה חייב לומר שאני לא באמת נמשך או נמשכת לפרטנר שלי!"

"נהייתי מזמן לבד בעוד שהפרטנר שלי ביקר קרובים. זה בטוח אומר שאני לא מאוהב בפרטנר שלי"

"יש זמנים שבהם אני מרגיש כבוי במחשבה על אינטימיות או סקס עם הפרטנר שלי. זו חייבת להיות הוכחה שאני לא נמשך או נמשכת מינית אליהם ולכן אני במערכת היחסים הלא נכונה"

"אני יכול לדמיין שאני בוגד בפרטנר שלי, לכן אני כנראה בחשאי רוצה להיות עם מישהו אחר"

היצמדות בפגמים או אספקטים שליליים בהופעה או באופי של הפרטנר.

היצמדות על התאמה ו/או יכולת הקיום לטווח ארוך של מערכת היחסים.

אובססיות דאגה מלפגוע ברגשות של הפרטנר ע"י הישארות במערכת יחסים כשאני לא בטוח אוהב אותו או אותה.

כמו בכל האובססיות, המחשבות האלה חודרניות ומטרידות מאוד. ובמקרה של ROCD, האובססיות האלה יכולות, ותכופות מובילות, לאיבוד של מערכת יחסים מצויינת עם פרטנר אוהב. אובססיות יכולות להיות במיוחד עזות כאשר סובל מאוסידי הוא בסמיכות קרובה לפרטנר, ו/או אם עולים נושאים של התחייבויות ארוכות טווח, מערכות יחסים בלעדיות, פגישה עם המשפחה, מגורים משותפים או אפילו נישואים.

הפציינטים שלנו בד"כ שואלים מה ההבדל בין מחשבה אוסידית לבין מערכת יחסים באמת לא מתאימה. הם תוהים: "איך אני יודע אם זה באמת ROCD ושזה לא פשוט באמת מה שאני מרגיש?"

זו שאלה קשה, כי התאמה היא לגמרי קונספט אישי בדיוק כמו הפלת גורל. לכל אחד יש קרוב שנמצא במערכת יחסים שנראתה מושלמת רק כדי לראות שהם נפרדים רק חודש אחרי. באופן דומה, כולנו מכירים אחרים שנראים לגמרי לא מתאימים אחד לשני במבט ראשון, אך איכשהו מובילים לנישואים שמחים לדורות.

בסופו של דבר, אין דרך לדעת ב 100% של ודאות אם מערכת יחסים היא "נכונה" או "לא נכונה", בדיוק כמו שאנחנו לא יכולים להבטיח (באופן מעט מורבידי) שכולנו נתעורר מחר בבוקר, או שהילדים שלנו יהיו בטוחים אפילו אם אנחנו לא נמצאים שם כדי להשגיח עליהם. החיים מלאים בסיכונים, וההחלטה להיות במערכת יחסים מביאה איתה את האפשרות גם של הצלחה וגם של כשלון. ב ROCD, הבעיה נמצאת לא בפרטנר, אלא בצורך לדעת, עם 100% ודאות, שהפרטנר של האינדיבידואל הוא "האחד" או "האחת".

קומפולסיות נפוצות ב ROCD :

קומפולסיות ב OCD מוגדרות כהתנהגויות חוזרות ונשנות שהאינדיבידואל מרגיש חובה לבצע במאמץ להימנע או להפחית את החרדה שקשורה לאובססיות. קומפולסיות ב OCD בד"כ נופלות לאחת מארבעת הקטגוריות הבאות :

קומפולסיות גלויות

קומפולסיות הימנעויות

קומפולסיות חיפוש אחרי אישורים

קומפולסיות מנטליות.

כפי שצויין למעלה, קומפולסיות ב ROCD ובואריאציות אחרות של Pure O, תכופות קורות לגמרי בראשו של הסובל, והן בד"כ פחות גלויות משטיפת ידיים או בדיקת דלתות. באומרנו זאת, יש לפעמים מספר קומפולסיות גלויות שמערבות בדיקה כמו גם אינספור הימנעויות, חיפוש אחרי אישורים וקומפולסיות מנטליות. כמה קומפולסיות נפוצות ב ROCD כוללות :

קומפולסיות גלויות :

סקס עם הפרטנר כדי לבדוק עוררות ו/או קשר אמוציונלי.

התוודות חוזרת ונשנית עם הפרטנר שאת/ה חווים ספקות לגבי הרגשות שלכם או ביכולת הקיום של הקשר.

התוודות חוזרת ונשנית עם הפרטנר שאת/ה נמשכים לאנשים אחרים.

הירדויות תכופות מהפרטנר שלך.

"בדיקה" של רגשות ע"י העברת זמן ופלירטוט עם אחרים, או גלישה באתרי דייטים כדי לראות אם את/ה נמשכים לאחרים.

קומפולסיות חיפוש אונליין על אהבה ונושאים של מערכות יחסים.

קומפולסיות הימנעויות :

הימנעות להיות ליד אנשים אטרקטיביים כמו נאהבים לשעבר או אנשים שאת/ה יכולים לראות כאטרקטיביים.

הימנעות מלהיות באינטימיות עם הפרטנר שלך (מילולית, פיזית או שניהם).

הימנעות מלומר "אני אוהב/ת אותך" או לשבח/להחמיא לפרטנר שלך.

הימנעות מג'סטות אהבה מפחד שהן יסבכו אותך בהמשך.

קומפולסיות חיפוש אחרי אישורים :

לבקש מבני משפחה וחברים לדרג את ההתאמה של מערכת היחסים שלך.

לבקש מבני משפחה וחברים לאשר את האטרקטיביות או התשוקה המינית לפרטנר שלך.

לבקש מבני משפחה וחברים לגבי מערכת היחסים שלהם ולהשוות פידבקים.

קומפולסיות מנטליות :

השוואה מנטלית של הפרטנר שלך לאנשים מושכים או אטרקטיביים.

בדיקה מנטלית של העוררות או המשיכה במהלך סקס או רגע אינטימי, כמו נשיקה, כשאומרים "אני אוהב/ת אותך" או בהחזקת ידיים.

השוואה מנטלית של מערכת היחסים שלך עם אלו של חבריך או במשפחתך כדי לראות אם מערכת היחסים שלכם עומדת בהשוואה, אם היא "טובה יותר מ" או "גרועה יותר מ".

השוואה מנטלית של מערכת היחסים שלך למחשבות ורגשות שמבוטאות בשירי אהבה, ספרים רומנטיים, או סרטים.

בדיקה מנטלית של מערכות יחסים קודמות שלך לנוכחית.

כמו בכל הסוגים של OCD, קומפולסיות ב ROCD נעשות בניסיון להשיג לרגע הפסקה מהמחשבות האובססיות המציקות, ותכופות הם אכן מספקות נחמה...זמנית. בטווח הארוך למרות זאת, קומפולסיות רק מתדלקות את הבנזין של המחזור האובססיבי קומפולסיבי, ונותנות לסובלים להאמין שאם הם רק יחפשו מספיק זמן, ורק "ינסו מספיק חזק" הם ימצאו את ה"אחד"/"אחת".

ההשפעה על מערכות היחסים

מיותר לומר, האובססיות והקומפולסיות הנחווים ע"י אלו שסובלים מ ROCD יכולות לקחת מחיר כבד גם מהסובל וגם מהפרטנר שלו. מערכות יחסים בהם פרטנר אחד סובל מ ROCD בד"כ כאוטיות ולא יציבות לאור מה שנראה כמו אינסוף של חוסר הבנות, קונפליקטים והיפרדויות. אפילו הפרטנר שיש לו הכי הרבה חמלה והבנה יכול להיאבק עם לשמוע חזר ונשנה את כל הדרכים בהם האדם שהם אוהבים מפקפק ברגשותיו אליו. אחד מהטוויסטים האכזרים והאירוניים ביותר של ROCD הוא שמהפחד לפגוע בפרטנר שלך בד"כ התוצאה היא מה שבדיוק קורה - ע"י חזרה על הספקות שלהם לגבי הפרטנר ומערכת היחסים, אלו שסובלים מ ROCD בד"כ יוצרים סבל רגשי אמוציונלי משמעותי לאותו אדם שהם הכי אוהבים.

ROCD וסוגים אחרים של OCD

זה גם חשוב לשים לב ש ROCD בד"כ קורה באופן סימולטני עם סוגים אחרים של OCD. כמו שצוין למעלה, האינדיבידואלים עם ה ROCD בד"כ סובלים מאוד מהפגיעה שהם גורמים לפרטנר שלהם, בד"כ לנקודה שהם מאמינים שהם הורסים את החיים של הפרטנר שלהם בהישארותם מעורבים איתו למרות הספקות. הפחד לגרום נזק רגשי לפרטנר שלהם דומה לפחדים האובססיביים מפגיעה ע"י יצירת נזק ב HARM OCD.

כמו זה, הדאגה הזאת מלפגוע תכופות מובילה את הסובל לחוות אובססיות מאוד דומות לאלה שנחווים ע"י אלו שסובלים מרגישות מוסרית. לדוגמא, האינדיבידואלים עם ה ROCD יכולים לחוות אובססיות של להיות אנשים לא מוסריים על זה שהם נשאים עם הפרטנר בעודם חווים ספקות.

ROCD גם לעיתים קרובות מקושר לספקות אובססיביות על הזהות המינית כמו שנראית ב HOCD. לאינדיבידואל עם HOCD יש תכופות מחשבות כמו "אם יש לי ספקות לגבי הזהות המינית שלי אז אני בטוח במערכת היחסים הלא נכונה".

החפיפה בין תת סוגים של OCD, בעיקר סוגים שלפעמים מתוארים כ "OCD של מחשבות" או "Pure O" מדגימים איך הקו בין תת סוגים של OCD הם מעט שרירותיים, ויכולים להיות מעט אפוריים לעיתים. כל הסוגים של ה OCD הללו מסתובבים סביב חוסר נוחות מצויה עם חוסר ודאות שטבועה בחוויה האנושית.

מה ROCD הוא לא ?

יש שפע של חוסר הבנה סביב ROCD, וזה חשוב להבהיר את השוני בין המצב הזה לבין ספקות נורמליות לגבי מערכת יחסים. לאינדיבידואלים עם ROCD, ספקות לגבי מערכת היחסים שלהם היא אגו-דיסטוניות, מה שבפשטות אומר שהספקות שלהם הן לא קונסיסטנטיות עם הרגשות האמיתיים שלהם. הם חווים את הספקות שלהם באופן סותר לאיך שהם באמת מרגישים כלפי הפרטנר שלהם, והם במצוקה קשה מזה שהם חווים את המחשבות הלא רצויות הללו שאין להם כל הסבר. מהצד השני אלו עם ספקות שהם אגו-סיטוניקיות לגבי מערכת היחסים שלהם חווים את המחשבות

שלהם כחוויה נורמלית ואמיתית שמובעת ברגשות שלהם (או בחוסר רגשות שלה). בעוד שהם יכולים להיות עצובים לגבי הספקות שלהם לגבי מערכת היחסים, הם לא מעונינים על ידם!

ROCD בד"כ לא מאובחן נכון ע"י מטפלים מנטליים שפשוט אין להם הבנה מוצקה על המורכבות של OCD ועל כל הוואריאציות שלו. כתוצאה, הרבה מטפלים תכופות קוראים לא נכון את הסימפטומים של ROCD כסימן ל"בעיות במערכת היחסים", במקום את העדויות לROCD. הבעיה הזאת כנראה מסובכת בגלל ליקויים בספר ה DMS-5 (Diagnostic and Statistical Manual) שבו הקריטריון לאבחנה בOCD לא כולל את ההגדרה של ROCD. יותר מזה, המינוח המעורפל שמוצמד לתת סוגים רבים של OCD יכול להיות הגורם - זה לא קשה לראות שמושג כמו "Relationship OCD" יכול בקלות להיות לא מובן.

למרבה הצער, הנושא של אבחון שגוי עוד יותר הורע ע"י כיסוי תקשורתי שאירע לאחרונה של ROCD שפורש שלא כהלכה לגבי אותו הטבע של המצב. זה חשוב לשים לב שאובססיות ב ROCD מתמקדות בספקות שלאחד יש על הרגשות של עצמו לגבי הפרטנר שלו, ולא חוסר בטחון לגבי השאלה אם הפרטנר אוהב אותם בחזרה. חוסר בטחון זה לא ROCD.

באופן דומה, להיות קנאי לחברויות של הפרטנר שלך, להאזין בסתר להקלטות של הטלפון הסלולארי שלו, או לקרוא את המיילים הפרטיים שלו זה לא ROCD. ולהתקשר לחבר הקודם שלך 47 פעמים ביום, או לעקוב בגניבה אחרי מישהו או מישהי שאתה מוצא כאטרקטיבי זה לא ROCD. במילים אחרות מעקב הוא לא ROCD.

לסיום, זה חשוב לשים לב שפחד מאינטימיות הוא לא ROCD. כאשר האחד מפחד מאינטימיות, הוא מפחד מלהיות שביר רגשית בגלל הפרטנר שלו, ומכל הסיכונים שמעורבים בלהיות באינטימיות. עם ROCD, הסובל לא מפחד מאינטימיות, אלא דווקא פוחד בייחוד מלהיות במערכת היחסים הלא נכונה. הנושא העיקרי עם ROCD הוא לא אינטימיות, אלא חוסר נוחות עם אי ודאות. לפחד להתחייב לאדם אחר זה לא אותו דבר כמו ROCD.

טיפול ב ROCD

לשמחתנו, ROCD הוא מצב מטופל גבוה עם הערכת סיכויים אופטימית. טיפול עם תרפיסט שמתמחה ב CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי=Cognitive Behaviour Therapy) זה הצעד הראשון לעשות כדי להימלט מהמחזור האובססיבי קומפולסיבי של ROCD. CBT ל ROCD כולל את השילוב של פסיכואדוקציה, תצורה קוגניטיבית מחדש, ERP (חשיפה ומניעת תגובה) ואימונים במיומנויות של מיינדפולנס.

הצעד הראשון בטיפול ב ROCD הוא לחנך את הפציינט לגבי ההפרעה, להדליק את האור בחדר שאחרת יהיה חשוך ולשפוך אור על דרכים רבות שבהם האובססיות והקומפולסיות שלהם משתלבות במעגל אינסופי של ספק. תהליך הפסיכואדוקציה עוזר למטופל להבין כיצד ROCD עובד, ואיך המצב משפיע עמוקות על חיי היום יום שלו והיכולת שלו להיות במערכת יחסים מחוייבת בריאה ומשמעותית

הצעד הבא הוא תצורה קוגניטיבית מחדש, שהיא ה C של CBT. בתצורה קוגניטיבית מחדש, המטופל לומד לזהות את הדרכים המגוונות שבהן המחשבות שלו לגבי מערכות יחסים הן מעוותות, ולאתגר את המחשבות האלו עם מחשבות יותר מדויקות וריאליסטיות.

בהמשך, אימון במיינדפולנס משמש כדי לעזור למטופל לפתח יותר מודעות וקבלה של המחשבות והרגשות האובססיביות שהוא חווה בהקשר של ROCD, במקום להתנגד להם וככה להנציח את המעגל.

לבסוף, ERP (חשיפה ומניעת תגובה) מוצגת כדי לחשוף בעדינות ובהדרגה את המטופל לסיטואציות שגורמות לחרדה במערכת יחסים, בין אם זה להגיד "אני אוהב/ת אותך" מבלי לבדוק אם זה נכון, או לחסל חיפוש אחרי אישורים משיחות עם משפחה וחברים, או לאתגר

כל התנהגות קומפולסיבית אחרת שנעשית במאמץ להפחית אי נוחות. בנוסף, גירסה שונה של ERP שנקראת חשיפה מדומה מערבת לקרוא או לכתוב סיפורים המבוססים לגמרי על האובססיות של ה ROCD של המטופל. בסופו של דבר, המטרה של ERP היא לעזור למטופל ללמוד שהפחדים שלו, בעוד שהם אמיתיים, הם לא ריאליים ולא קרובים אפילו להיות מאיימים כמו שהוא חושב. פרקים בעתיד של הסידורה הזאת יתמקדו על המודלים של הטיפול הזה ל ROCD.

מעבר ל ROCD

חלק נכבד של חרדה ואי ודאות הוא די טבעי, וכל מי ששוקל "לנצח" עצה טובה בשבילו תהיה לקבל את האפשרות שמערכת היחסים שלו תוכל לא לסבול. למרות זאת, אלו עם ROCD מפסידים את הקטעים הכי טובים של מערכת היחסים שלהם עם הפרטנר שלהם בדיוק בגלל היחס הלא פונקציונלי שלהם עם החרדה שלהם.

אם אתה נאבק ב ROCD, האובססיות והקומפולסיות שלך מונעים ממך להיות לגמרי נוכח במערכת יחסים מחוייבת עם הפרטנר שלך. רק אחרי שתתגרש מה ROCD שלך תהיה מסוגל לראות בבירור את האדם ממולך. בהוצאת התקע על מערכות היחסים הכי רעילות הללו וקבלה של אי ודאות כחוויה נורמטיבית, אז תוכל להתחיל מחוייבות עמוקה לאינטימיות עם האדם שאתה אוהב.