

ארבעת האתגרים להחלמה מ-OCD,

(לפני תחילת העזרה העצמית)

מאתר האינטרנט של ד"ר ווילסון

(מחבר "די לאובססיה" עם פרופ' עדנה פואה)

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

[The Four Challenges of Recovery](#) : מאמר מקור

מה צריך כדי להרגיש טוב יותר? יש ארבעה אתגרים שפרושים לפניכם כשאתם מתחילים להתמודד עם האובססיות והקומפולסיות שלכם:

האתגר הראשון: תהיו נחושים בדעתכם לכבוש את הבעיה הזאת. זו בעיה קשה להתגבר עליה. אתם באמת צריכים לפנות זמן כדי להיות בטוחים שאתם מוכנים ורוצים לעבור דרך סבל בטווח הקצר כדי להרוויח בטווח הארוך. אתם צריכים החלטיות בגלל שאתם צריכים לקחת את הסיכון להתנסות עם התנהגויות שהם לגמרי הפוכות ממה שהייתם נוטים לעשות במצבים כאלו. הולכים להיות לכם ספקות בטווח הקצר, ואתם צריכים לרצות להתגבר עליהם ושיהיה לכם סוג של אמון בשיטה הזאת.

האתגר השני הוא להשיג את הפרספקטיבה שהדאגות שלכם מוגזמות, או לא רציונליות. הסימפטומים שהדאגות שלכם מייצרות הם כה רבי-עצמה וכל כך מטרידים שאתם הופכים מבולבלים ונסערים על ידם ומאמינים שהם מייצגים דאגה אמיתית. אני מבקש מכם להתחיל לתרגל אמונה חדשה, והיא זאת: כשהאובססיות האלה קורות, התוכן של האובססיות הוא לא רלבנטי. זה חסר משמעות וללא מטרה. האובססיות שלכם מייצגות בעיה של חרדה. הנושא של החרדה הוא לא העניין, גם אם החרדה שלכם מובילה אותכם להאמין שהיא כן.

זו לא משימה קלה לבצע כשאתם חרדים שאתם עלולים להעביר חיידקים, להרוג את הילד שלכם או לגרום לתאונה איומה. בכל זאת, אני מבקש מכם להתרחק מעט מהמחשבות האלו, כדי לקבל פרופורציה עליהם, ולומר: "חכו רגע, יש לי הפרעת חרדה. מה זו למעשה הפרעת חרדה? היא על חרדה, לא על התוכן".

תנסו לא להיכנס לקרב על לוגיקה בראש שלכם. אם אתם מנסים לשכנע את עצמכם לגבי כמה לא הגיוניות הדאגות שלכם, אתם עלולים להיות מאוד מתוסכלים, בגלל שיהיה לכם קשה לבטוח במשהו. אתם תמיד תמצאו קצה חוט של ספק שאתם יכולים לעקוב אחריו. אז אל תתפשו במלכודת הלוגית הזאת. במקום, תמשיכו לקחת צעד מנטלי אחורה ותאמרו, "אני צריך לפנות לחרדה שלי, ולא לנושא הספציפי".

ה-OCD שלכם יעודד אותכם לעשות בדיוק ההיפך. הוא הולך לדחוף אותכם לחשוב שזה הכל על האם באמת נעלתם את הדלת, הוא יגרום לכם לנסות להירגע שעשיתם את הבחירה הנאותה, או שלא זיהמתם שום דבר. אתם תעבדו קשה כדי לקבל את האישור הנכון. וזה לגמרי הדבר הלא נכון לעשות... אתם נופלים ישר לתוך הלפיתה של ה-OCD. אז זהו אתגר מאוד חשוב להשיג: תטפלו בסימפטומים של החרדה, לא במחשבות המפחידות. אל תתנו שישטו בכם!

האתגר השלישי הוא לקחת בחשבון שלעשות ריטואלים זו לא הדרך היחידה להקטין את החרדה. רוב האנשים עם הבעיה הזאת מאמינים שאם הם לא יעשו ריטואל, הם ישארו במצוקה לנצח. אם אתם

חולקים אמונה כזו, אתם חייבים לרצות לאתגר אותה, כדי לגלות שיש דרכים אחרות להקטין את הסבל שלכם. זה יהיה מאוד קשה לוותר על הקומפולסיות שלכם אלא אם כן תהיו מוכנים להתנסות עם התנהגויות חדשות. אתם צריכים להיות מוכנים לחקור אופציות לריטואליזציה.

האם אתם זוכרים את הבדיחה הישנה על האיש שמתעורר כל בוקר ב 6:00 ורוקע ברגליו מסביב לביתו. שכן שלו לבסוף יוצא ואומר, "מה אתה עושה? כל בוקר, אני מסתכל מהחלון שלי כשאני מכין את ארוחת הבוקר שלי, והנה אתה בחלוק רוקע מסביב לבית". הבחור עונה, "אה, כן, אני זואג להרחיק את הפילים".

"פילים? אין פילים בשכונה שלנו".

והאיש הראשון אומר, "אתה רואה, איזה טוב זה עובד!".

אז, הוא לא אתגר את אמונתו. וזה מה שאנשים עושים. הם אומרים: "הריטואל הוא הדרך היחידה שבה אני יכול להיפטר מהמצוקה הנוראית, ואני צריך להמשיך להשתמש בזה".

להתנגד לקומפולסיות שלכם זה באמת דבר אמיץ לעשות. כי אתם צריכים להתנגד לאמונה רבת-העוצמה הזאת שמשוהו רע הולך להתרחש אם לא תעשו אותו.

האתגר הרביעי והאחרון הוא: להחליט לקבל את האובססיות שלכם במקום להתנגד להן. זה הקשה מכל הארבעה, והוא הכי חשוב. זה בסיס ההתערבויות של כל העזרה העצמית שנדבר עליה. בגלל שככל שאתם מתנגדים לאובססיות שלכם, הן הופכות חזקות יותר. זה כאילו שהפתרון לבעיה למעשה מגדיל את הבעיה. אתם מתנגדים לסימפטומים, וזה ממשיך.

אז אתם צריכים קול פנימי חדש שאומר, "זה בסדר שאני מוטרד בצורה אובססיבית עכשיו". זה לא אומר, שזה בסדר בעשרים הדקות הבאות להמשיך לעשות את זה; זה לא אומר "אני אמשיך לעשות את זה". במקום זה אני מבקש ממכם להגיד, "זה בסדר שהייתה לי המחשבה הזאת"!!! אני יודע שזה נשמע כמו דבר משוגע להגיד. אתם מנסים נואשות לפטור את עצמכם מהמחשבות הנוראיות האלה, ואני מבקש מכם לקבל אותם... לקבל את האובססיות בדרך כלל נראה כמו רעיון רע לאנשים.

אך מה הברירה האחרת? הברירה האחרת היא לומר, "זה נורא שהייתה לי המחשבה הזאת." ומה התגובה שאתם הולכים לחוות פסיכולוגית כשאתם עושים הצהרה כזאת? ההצהרה הזאת הולכת לייצר יותר חרדה.

אני מסכים, כמובן, שהתוצאה הסופית היא להיפטר מהאובססיה הזו. זו המטרה האובייקטיבית של כולם. אך הטכניקה שאתם משתמשים בה והתוצאה הסופית שונות ביניהן. לכן קוראים לזה פרדוקס, כלומר מנוגד ללוגיקה. וזו הסיבה שצריכה להיות לכם אמונה. ראשית, אתם הולכים לקבל את האובססיה הזאת, ואז אתם הולכים להפעיל עליה מניפולציה. למה אתם הולכים לעשות את זה בסדר הזה? בגלל שככה זה פועל הכי טוב. אז יש כאן קפיצה גדולה של אמונה כשאתם מקבלים את האובססיה שלכם. אך אם אתם מוכנים להשקיע את עצמכם בניסיונות עם הגישה הזאת לכמה שבועות, אני חושב שתגלו את היתרונות שלה.

בואו נחזור על ארבעת האתגרים שוב, קודם במה אנשים בדרך כלל חושבים על הבעיה הזאת, ואז באיך אני מעודד אותכם לחשוב כשאתם מתחילים את תוכנית העזרה העצמית.

האתגר הראשון: אנשים אומרים, "תמיד תשלוט בי הבעיה הזאת." ואתם רוצים לשנות את זה ל, "אני עכשיו נחוש לכבוש את הבעיה הזאת."

האתגר השני הוא: "אני מאמין שהדאגות האובססיביות שלי מדויקות." ואתם רוצים לשנות את זה ל: "האובססיות שלי מוגזמות ולא ריאליות." האתגר השלישי: "ריטואלים הם הדרך היחידה להפחית את המצוקה." אתם רוצים לשנות את זה ל"יש אופציות אחרות להפחית את המצוקה שלי". והאתגר הרביעי: "אני חייב להפסיק את האובססיות האלו" זו ההשקפה הנוכחית. תשנו אותה ל"אני מקבל את האובססיות האלו".

איך תיישמו את האתגר הרביעי הזה? כשאתם מתחילים להיות אובססיביים ולדאוג, אתם בצורה אופיינית מגיבים רגשית למחשבות ולא ימיג'ים האלו, ע"י זה שאתם הופכים חרדים ופחדים וזה מאלץ אותכם לעשות ריטואלים. המקום הראשון להתחיל להתאמן הוא בכל זמן שאתם מתחילים להיות אובססיביים... תקחו את ההזדמנות הזאת להתמקד ברעיון של להרשות לאובססיות להיות קיימות באותו רגע. תעבדו על לא להיות מפוחדים מהאובססיה ולא לכעוס על עצמכם על שהרגע הייתה לכם

המחשבה הזאת. האם זה לא נפלא, לא להיות במצוקה מהדאגות הזמניות האלו, ולא לחשוב שהם אומרות משהו ?

תנו לי לספור לכם סיפור. כשהילדים שלי היו תינוקות, הייתי סוחר אותם בידיי כשהייתי מטייל על מרפסת הבית שלי. מדי פעם, עמדתי ליד המעקה, מביט על הנוף היפה בחוץ עם העצים, ואז היה לי את ההבזק הזה: ראיתי את עצמי בטעות מפיל את הילדה שלי שתי קומות מעבר למעקה, ושם היא הייתה שוכבת על הרצפה, חסרת חיים. ואז ראיתי את עצמי קופץ מעבר לקצה כדי להרוג את עצמי מהבושה שהרגתי את הילדה שלי. אך הייתי שובר את הצוואר שלי במקום, ומוצא את עצמי בסוף מושפל ומבוויש ממה שהרגע עשיתי לבתי.

ואז הייתי פוסט הרחק מהקצה של המרפסת.

זה היה אותו הדבר עם הילדים שלי כשהם היו קטנים. הייתי קורא בסלון כאשר אחד מילדיי היה משחק בחדר אחר. ואז הייתי שם לב שהכל היה שקט. בכמה מקרים חשבתי "הוא בלע מטבע והוא לא יכול לנשום, והוא מעולף..." והייתי קם במהירות להגיע לחדר האחר לבדוק את ילדי. ושם הוא היה, בשקט ובבטיחות מצייר על הקיר בטושים. עכשיו, אני בטוח שהיו לי את הפנטזיות האלה יותר מ 40 פעמים. כל אחד לקח בערך שתיים או שלוש שניות, עם קצת וריאציות.

מה ההבדל בין מה שאני חוויתי ומה שאדם עם OCD חווה ? יש הרבה קוי דמיון. ההבדל הוא לא במחשבות שיש לנו אלא באיך שאנחנו מפרשים את המחשבות והאימג'ים האלו. אני הייתי אומר, "אני יודע על מה זה, וזה לא כזה עניין." הייתי אומר, " זה בגלל שאני הורה חדש. זו הדרך של המוח שלי להזכיר לי שאני צריך להגן על הילדים העדינים האלה. אני יודע שאני לא באמת במקרה אזרוק את ילדי".

אנשים עם OCD עשויים לומר, "הייתה לי המחשבה להרוג את הבת שלי ? למה חשבתי את זה ? אני לא בטוח שאני יכול לסמוך על עצמי. אני עשוי בטעות לעשות את זה. הם מחליטים להטיל ספק ביכולת שלהם להישאר בשליטה.

אז זה כאן שאתם מתחילים בתוכנית העזרה העצמית: תתעמתו עם הפירושים שלכם שאומרים שלתוכן של המחשבה האובססיבית שלכם יש משמעות נוראה לגביכם. אני רוצה שתורידו בדרגה כל אובססיה למין רגע חולף של תקלה קטנה במחשבה שלכם. המחשבה לא אומרת דבר. הייתה לכם מחשבה מפחידה, ונבהלתם ממנה. זה הכל !

כשראיתי בדמיוני את האימג' של ילדי שוכב על הרצפה לא נושם, פחדתי לשניה, והלב שלי פעם מהר. זו תגובה צפויה. זה כמו להכניס את האצבע שלכם לשקע שבקיר ולחטוף שוק. זה כל מה שזה. והפרספקטיבה הזאת היא מה שאתם צריכים לעבוד לקראתה.

כשאתם מבחינים באובססיות שלכם, תבחרו להכיל אותם. ברגע שאתם מחליטים להכיל את המחשבות שלכם, אין יותר חוסר רצון. תזכרו שההגדרה של אובססיה כוללת שהיא לא רצונית. אז כשאתם מתחילים לקבל את האובססיה שלכם, מיד ברגע שאתם מחליטים להכיל אותה, מעכשיו המחשבה הבלתי רצונית הזאת היא רצונית, וככה התחלתם לשנות את הטבע של הבעיה.

זה הכיוון שאני הולך לקחת בתוכנית העזרה העצמית הזאת. אני לא מבקש מכם להפסיק להיות אובססיביים עכשיו, או להפסיק לעשות טקסים. אני מבקש מכם לשנות מעט מרכיבים קטנים בדוגמה. אתם הולכים לשנות את הדוגמה בכמה אמצעים. אתם הולכים לשנות את האובססיה שלכם בדרכים קטנות. אתם הולכים להוסיף דברים לריטואל שלכם. בדרך הזאת תוכלו בהדרגה ללמוד על היכולת שלכם לשלוט בסימפטומים שלכם.

-----< מאמר המשך : "מה לעשות כשיש אובססיה ?".