

מה לעשות כשיש אובססיה ?

(עזרה עצמית)

במקור מאתר האינטרנט של ד"ר ווילסון

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

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור :

<http://www.anxieties.com/ocd-what.php>

אתם כבר יודעים את הצעד הראשון, לפני שאתם עושים כל דבר אחר. וזה...להשלים עם האובססיה. כשיש לכם אובססיה, הדבר הראשון שאתם בצורה אופיינית עושים זה להתנגד לה ולהלחם בה. כזאת תגובה בדרך כלל תגביר את האובססיה. אז מכיוון שזה לא עובד טוב, תנסו דבר חדש: תשלימו עם זה שהרגע התחלתם לדאוג. אל תעבדו על שום דבר אחר עד שתחייבו את עצמכם לרעיון הזה. כי כל טכניקת עזרה עצמית מיושמת אחרי שאתם אומרים (ומאמינים), ש"זה בסדר שזה קפץ לי הרגע במחשבה".

תנו לי לומר זאת שנית. אל תעבדו על שום דבר אחר עד שתחייבו את עצמכם לרעיון הזה. כי כל טכניקת עזרה עצמית מיושמת אחרי שאתם אומרים (ומאמינים), ש"זה בסדר שזה קפץ לי הרגע במחשבה".

עכשיו, יש לכם שתי אופציות כאשר אתם מבחינים שהרגע התחלתם להיות אובססיביים ואתם משלימים עם זה שזה בסדר. האחת היא לדחות את האובססיות, האחרת היא לשנות את דרכי האובססיה.

צעד 1 : לדחות את האובססיה.

נתחיל באיך לעבוד עם הטכניקה של דחייה. אם תגיבו לאובססיות שלכם ע"י נסיון להיפטר מהם מיידית, לסלק אותם עכשיו ולתמיד, אתם קרוב לוודאי תיכשלו במשימה. זה פשוט שינוי גדול מדי לעשות. במקום זה, תעשו צעד קטן יותר, צעד שיותר ניתן לשלוט בו. תאפשרו לעצמכם להיות עם האובססיות האלה. תתחייבו לתת תשומת לב לדאגות שלכם. פשוט תקחו שליטה על מתי שאתם דואגים. העיקר של הטכניקה הזו היא לדחות את האובססיות. אתם מחליטים לא להתעלם מהדאגות, בכל אופן, אתם פשוט הולכים לדחות אותם לקצת זמן.

זה כמו לעשות חוזה מנטלי עם הפחד שלכם. יש חלק בכם שבאמת מאמין שאתם צריכים לשים לב למחשבות המדאיגות האלה. אתם לא הולכים להגיד להם "לא". הפחד שלכם נמצא שם כי הוא חושב שהוא דואג לכם. אז אתם הולכים לומר, "או.קיי אני אשים לב אליך, רק לא עכשיו". אתם הולכים לשנות את הרעיון שאתם צריכים להגיב מיידית בכל פעם שהוא מאותת לכם.

אז הנה הצעדים הספציפיים שצריך לעשות : ראשית, תסכימו מנטלית לתת תשומת לב לאובססיות. אך, שנית, תבחרו זמן ספציפי בעתיד שתחזרו אליהם. הזמן הזה בעתיד נבחר על בסיס היכולת שלכם. לחלק מכם, ולחלק מהאובססיות, אתם יכולים לדחות לשעה וחצי או יותר. לאחרים מכם, לחכות 30 שניות יהיה אתגר משמעותי.

זה באמת לא משנה עם כמה זמן אתם בוחרים להתחיל. זה יחסי לקיבולת שלכם. ברגע, שאתם דוחים אפילו ל 10 שניות, אתם לוקחים מרצון שליטה על תהליך לא רצוני. אז תתחילו איפוא שתוכלו, ותתמכו בעצמכם במאמץ. תשתמשו בסטופר אם אתם צריכים.

הנה הצעד השלישי. משהחלטנו על זה, ומגיע הזמן, אז או שתתחילו לדאוג, או שתשקלו דחייה לזמן נוסף. מתי שזה אפשרי, תמשיכו לדחות.

או קיי, הבנתם ?

עכשיו, מדוע אתם דוחים ? מה התועלות ? הכי חשוב זה שאתם נותנים לזמן לעבור בין הדחף לפעולה שלכם. ככל שיותר זמן חולף, יש יותר פוטנציאל לשליטה. אתם שמים יתד בין הדחף ובין התגובה שלכם לדחף, כך שתוכלו לקבל מספיק פרספקטיבה כדי לומר "לא, אני לא באמת צריך לדאוג מזה." ב 08:15 הדאגה אולי יכולה להרגיש חזקה, אך כשתחזרו אליה ב 10:00, זה פשוט לא ירגיש דחוף כל כך. ככל שיותר זמן יעבור בין האובססיה הראשונית ולתשומת הלב שלכם אליה, יש יותר סיכוי שהחרדה שלכם תיפחת. כשהחרדה מצטמצמת, הצורך שלכם לדאוג יורד, ואתם משיגים יותר שליטה מנטלית.

אז תשקלו להתחיל את התוכנית עם דחייה. ותאפשרו לעצמכם לזוז כל פעם צעד אחד. תתנו לעצמכם צ'אנס ללמוד את הדחייה לפני שאתם ממשיכים למומחיות אחרות.

צעד 2 : לשנות את הדרך בה אתם דואגים.

אז עכשיו, בואו נלך לצעד השני בתוכנית העזרה העצמית, שהוא לשנות את הדרך בה אתם דואגים. אני אלמד אתכם 3 דרכים : לכתוב את האובססיה, לשיר את האובססיה, ולשנות את הדימוי.

כל האנשים הבוגרים חווים דאגות לא רציונליות מפעם לפעם. אני רוצה שתורידו בדרגה את האובססיה הזאת. תחשיבו אותה כארוע מעורר חרדה זמני. זו רק תקלה קלה. אל תתמכו באובססיה ע"י זה שתנתחו אותה. אל תתמכו באובססיה ע"י לנסות להבין מה המשמעות שלה, או לדאוג אם אתם מצליחים או לא לעצור אותה. המטרה כאן זה לא להיות חופשיים מדאגות. זו לא האובססיה עצמה שהיא בעייתית פה, זו התגובה שלכם לאובססיה. אז תחזיקו בעמדה שהתוכן לא חשוב, ושזה לא רע שאתם דואגים. תשחררו את תשומת הלב שלכם ככה שתוכלו לשנות את הדרך בה אתם דואגים.

דבר ראשון לעשות זה לקחת צעד אחורה מנטלית ולהכיר בעובדה שהתחלתם לדאוג.

הצעד הבא : תזכירו לעצמכם שזה בסדר שיש לכם אובססיה זמנית.

דבר שלישי : אל תדאגו למשמעות של האובססיה. תזכירו לעצמכם שלתוכן אין חשיבות. אל תתפשו בלנתח אותה.

דבר רביעי : תתעסקו בפעולות ספציפיות שיעזרו לכם לשנות את ההרגשות שלכם כלפי האובססיות (אני עכשיו אלמד אותכם 3 דרכים). המטרה לא להיות חופשי מדאגות. המטרה היא לשנות את התגובה שלכם לאובססיות.

אתם תעשו מספר דברים לפני שתגיעו לצעד הזה. אתם תצטוו מנטלית אחורה. תאמרו "זה בסדר". תאמרו שלא תנתחו מדוע יש לכם את האובססיה. ועכשיו תעשו משהו כדי לשנות את הרגשות שלכם לגביה.

מה תעשו כדי לשנות את הרגשות שלכם כלפי האובססיה ? הנה 3 דוגמאות :

לכתוב את האובססיה.

הראשונה היא לכתוב את האובססיה. תקחו איתכם עט/עפרון ופנקס קטן לכל היום. כשהחשיבה האובססיבית מתחילה, תרשמו את המחשבות המדויקות שלכם או מספר משפטים שמתארים את האימגים או הדחפים שלכם. אם אתם ממשיכים לדאוג, תמשיכו לכתוב. הכוונה לא לסכם את מה שעובר לכם במחשבה. הכוונה לתעתיק מדויק מילה במילה של מה שאתם חושבים. תנהגו כאילו אתם קצרינים בבית משפט. כל דבר נכתב על הנייר !

ברגע שאתם מסיימים לכתוב את האובססיה, אם אתם חושבים עליה שוב, תכתבו אותה שוב. אפילו אם זו מילה במילה של מה שכבר רשמתם. אל תכתבו את הנושא, תכתבו כל חזרה של כל מחשבה שחשבתם.

עכשיו מה התועלת כאן ? כשאתם מתחילים בחשיבה אובססיבית, אתם נוטים לחזור על אותו תוכן שוב ושוב, נכון ? כשאתם מעלים את האובססיות על הכתב, אתם מזהים כמה שהן חוזרות וחסרות הגיון.

פרספקטיבה כזאת מחלישה את האובססיות. קרוב לוודאי שאחרי זמן קצר תחוו את הכתיבה של מילה במילה של התוכן האובססיבי כמטלה. בדרך כזו לחשוב אובססיבית יהפוך להיות יותר עבודה מאשר פשוט לוותר. זה הרבה יותר קשה לכתוב שוב ושוב "אני מפחד שאני אהרוג את הילד שלי." יותר קל להגיד את זה בלב 400 פעמים. אך לכתוב את זה 400 פעמים... זה מאבד מהכוח שלו, זה פשוט לא עובד. זה מתחיל להפוך את האובססיות למטלה מפרכת.

וככה הכתיבה תתחיל לעזור לכם. אחרי זמן קצר, תאמרו, "אוקיי, אני עסוק בחשיבה אובססיבית. עכשיו או שאני הולך להתחיל לכתוב את זה, או שאני פשוט אוותר. או שאני אעבור את כל המאמץ הזה, או שאני פשוט אוותר".

לשיר את האובססיה.

דרך אחרת להתחיל לשנות את התגובות הרגשיות לאובססיה שלכם היא לשיר את המחשבות המדאיגות. עליכם לשיר מילה במילה במוחכם את המילים שבדרך כלל הייתם אומרים, כמו למשל, "אני חושב שנגעתי בחיידקים. הם הולכים לעשות אותי חולה. אני עלול לפזר אותם ולהרוג את כולם".

זה נשמע די טפשי, נכון ? הנה אתם סובלים מסימפטומים נורא מטרידים, ואני מבקש ממכם לזמזם כמה תיבות. אך זה כל הרעיון. התהליך של לשיר את האובססיות עושה את זה קשה בו זמנית גם לשיר וגם להיות מרוכז במחשבות אובססיביות... כן, זה טיפשי. כן, זה נשמע ילדותי.

תעשו את זה בכל מקרה !!

והנה איך לעשות את זה. תבחרו משפט שמסכם את האובססיה שלכם. תתעלמו מהמשמעות לרגע. תמשיכו לחזור על המילים, אך תעשו זאת במנגינה פשוטה. תמשיכו במנגינה הזאת לכמה דקות.

אני לא מצפה שתתחילו לשיר את המנגינה הקטנה הזאת ומיידית תרגישו מאושרים. למעשה, זה יהיה ככל הנראה קשה להרגיש משהו כשתתחילו לשיר. אך תישארו עם זה. ובזמן שאתם שרים, תעבדו על להיות מנותקים מהתוכן של השיר שלכם. תזכרו, זאת המטרה שלנו...

בכל פעם שתרגישו פחות מעורבים רגשית במחשבות האלה, תעזבו את המנגינה והמילים, ותפנו את תשומת הלב שלכם למשהו אחר.

לשנות את הדימוי.

הטכניקה של לכתוב את המילים או לשיר אותם יכולה לשמש כשהדאגות באות בצורה של מילים. אך מה אם האובססיה היא בצורה של דימוי (אימג') ? במקרה כזה, אתם צריכים לשנות את התמונה הזאת באיזשהיא צורה, או להחליף אותה בדימוי אחר. לדוגמא, אם אתם מדמיינים שהבוס שלכם צורח עליכם, תחליפו את זה עם תמונה שלכם עם הבוס כשאתם מנהלים שיחה נעימה. אם אתם מדמיינים את עצמכם גוססים, תדמיינו את עצמכם בני 101, מחייכים, מתנדנדים במרפסת, מוקפים במשפחה שלכם. אם רק עכשיו דמיינתם את עצמכם סוטרים לילדכם, דמיינו את עצמכם מלטפים באיטיות ובאהבה את שיערו...

או תעצמו את העיניים ותדמיינו את הדאגה שלכם מקבלת צורה מוחשית. תניחו אותה על ענן בדיוק ממולכם. תראו את הענן מתחיל לצוף הרחק מכם. תדמיינו שככל שהענן מתרחק יותר מכם, ככה האובססיה קטנה יותר ואתם מרגישים יותר רגועים ונינוחים.

תוודאו שכאשר אתם רואים את הדימויים החדשים האלה, אתם גם מתחילים לעבור מהרגשה של לחצים להרגשות יותר נעימות. תבחרו דימויים שיעשו אותכם נינוחים, רגועים, ומחויכים, ככה שהם יוכלו להחליף את החרדה והדאגה שלכם.

גישה שימושית אחרת היא להריץ מחדש את האימג' האובססיבי אך לשנות את החלקים המפחידים שלו בצורות כמו של סרט מצוייר. לדוגמא, אם אתם מאויימים ע"י הביקורתיות של הבוס שלכם, תפחיתו את הגובה שלה למטר כשאתם עומדים על ידה בגודל הנורמלי שלכם. כשהיא מנסה להתחיל לצעוק עליכם, תדמיינו בועות שיוצאות לה מהפה במקום מילים. באותה צורה, אם יש לכם דימויים מפחידים, וחוזרים שבהם אתם דוקרים מישהו בסכין או מספריים, אתם יכולים להריץ את התמונות מיד אחרי שאתם מחליפים בתמונה את הסכין בסכין מפלסטיק באורך של מטר או את המספריים במספריים קטנטנות מפלסטיק שונמות מידכם.

ברגע שתעשו את השינוי הזה ותתרחקו בצורה הזאת מהחרדה העזה שלכם, חשוב שתפנו את תשומת הלב שלכם לפעילויות אחרות. אל תיצרו ואקום (ריק) אחרי השינוי, מכיוון שהמוח ילך למחשבה עם הרגש החזק/מפחיד יותר. כלומר, אם הצלחתם להגיע למחשבות ואימג'ים קלים ונחמדים, ויש לכם ברקע את המחשבה שמפחידה אתכם, המוח שלכם יחזור בחזרה למה שמפחיד, אך אם תפנו את עצמכם לפעילויות חדשות המחשבה עם הרגש המפחיד תעלם.

זה יכול לקחת לכם זמן עד שתפיקו תועלת מהטכניקה הזאת. חלק מהאובססיות מרגישות כל כך חזקות, שלא תוכלו להשתחרר מהם במייד. בכל זאת, תמשיכו לתרגל את הגישה הזאת כדרך לקבל מעט פרספקטיבה על הדאגות הלא רציונליות שלכם.

צעד 3 : לשחרר מתחים.

בואו נחזור בקצרה. כשאתם מתחילים להרגיש שאתם אובססיביים, התחילו בלקבל את זה. אז תבחרו או לדחות את האובססיה או לשנות את איך שאתם דואגים.

אחרי שעשיתם כל אחד מהשניים הללו, אז המשימה הבאה שלכם היא לוותר על הדאגות האלה ולחזור לפעילויותיכם היומיומיות. אם אתם כמו מרבית האנשים, אתם תהפכו מתוחים פיזית וחרדים כשתנסו לעצור את המחשבות האלה, אז אתם גם צריכים לשחרר את המתחים האלה.

יש שני צעדים לקחת בנקודה הזאת:

1. הראשון הוא לתגבר את ההחלטה להפסיק את המחשבות או האימג'ים המטרידים בהצהרות חיוביות לעצמכם. כלומר, תתמכו בעצמכם מנטלית ע"י שתאמרו דברים כמו :

- "המחשבה הזאת לא עוזרת לי כרגע" ;

- "עכשיו זה לא הזמן לחשוב על זה" ;

- "זה לא רציונלי, אני הולך לוותר על זה" ;

- "אני לא מתכוון להתווכח עם המחשבה הזאת..."

תבטאו הצהרות שכאלה מילולית, ותעזרו לעצמכם להאמין למילים של עצמכם. אל תשנונו מנטלית סתם שורות שאתם לא מאמינים שהם נכונות.

לפני שאתם מתאמנים באפשרויות האלה, תהיו בטוחים שאתם באמת מחוייבים להיפטר מהדאגות שאתם עובדים עליהם. תעשו את ההחלטה הזאת לא כשאתם באמצע אובססיות, אלא כשאתם מרגישים רגועים באופן יחסי ויכולים לתפוס פרספקטיבה. תוודאו שזו החלטה נחושה. אז תבחרו תגובה אוטומטית שמייצגת את הצד שלכם. למשל, אתם עשויים להחליט שבפעם הבאה שאתם דואגים, אתם תרשמו, מילה במילה, כל מחשבה שבאה במוחכם עד שתתחילו לחזור על ההצהרות שלכם. אז תאמרו לעצמכם, "אני יודע שהדאגות האלה לא רציונליות. אני מוכן להמשיך הלאה."

אז הצעד הראשון בלוותר על האובססיות הוא לעשות הצהרה ברורה ומחוייבת של הכוונה.

2. הצעד השני הוא לתרגל מספר טכניקות הירגעות. יש כמה דוגמאות פשוטות וברורות של מיומנויות נשימה שאפשר להשתמש בהן בזמן הזה כדי לעזור בלשחרר את המתחים שלכם. [בערכה לעזרה עצמית "בלי פאניקה"](#), יצרתי קלטת כדי לעזור לכם לתרגל את המיומנויות האלה. כשאתם מוכנים ללמוד אותן, תקשיבו פעמיים או שלוש פעמים לקלטת שנקראת "Practicing Your Breathing Skills". היכולת שלכם להרגיע את הגוף לפי בקשה בזמן קצר, דורשת חזרות על המיומנויות האלו. אז ברגע שתלמדו את מיומנויות הנשימה, כמו "נשימה מרגיעה" או "ספירה מרגיעה" תתרגלו אותם 10-15 פעמים ביום לכמה שבועות. הם לוקחים פחות מדקה וחצי תרגול. אז השתמשו בהם בזמני מעבר, כמו מיד אחרי שסיימתם שיחה טלפונית או כשאתם מחכים במכונית ברמזור. אז הם יהיו מוכנים בשבילכם ברגעים מתוחים.

שוב, תנו לי לייעץ לכם להשתמש במיומנויות נשימה כדי לעזור לכם כשאתם מוותרים על אובססיות ומנסים להרגיע את הגוף ולהשקיט את המוח. הם מהווים חלק מאוד חשוב בתוכניתכם. אז אם אתם משתמשים בערכה, תתחילו להאזין לקלטת של מיומנויות הנשימה ביום יומיים הקרובים, ותלמדו ליישם את הטכניקות.

צעד 4 : ליצור זמן יומי לדאגה.

עד עכשיו תיארנו דרכים בהם אתם יכולים להגיב ספציפית למה שמדאיג אותכם. עכשיו בואו נסתכל בטכניקות אחרות שיעזרו לכם עם הדאגות שלכם, אשר מתרגלים אותם כשאתם לא דואגים.

הראשון הוא מה שאני קורא "זמן דאגה יומי". זהו עוד תכסיס מנטלי שהוא פרדוקסלי בטבעו, דומה לטכניקה של לקבל את הדאגה. במקום להתנגד לאובססיות שלכם, אתם תבחרו זמן במשך היום שאתם במיוחד מפנים לאובססיות. תראו כמה מוזר שזה נשמע, להנחות אותכם ממש לדאוג יותר! ככה תוכלו לזהות טכניקה פרדוקסלית; היא נשמעת כמו טעות !

תקבעו פעמיים ביום, בערך 10 דקות שתקצו רק כדי לדאוג על בעיה. אולי תקבעו את הזמן דאגה הראשון בבוקר, לפני שאתם יוצאים לעבודה. שבו במקום פרטי ותשימו לב לדאגות שלכם. (אני אתאר איך לעשות את זה בעוד דקה). ואז, בסוף היום, אולי מיד אחרי שתצאו מהעבודה, תשבו שוב ותקצו את הזמן הזה כזמן דאגה שני.

כאשר אתם מתפנים לזמן המיוחד הזה, שהוא לגמרי מוקדש לדאגות שלכם, תעקבו אחרי ההנחיות הבאות. תעבירו את כל הזמן כשאתם חושבים רק על הדאגות שלכם בנושא הזה. אל תחשבו על שום דבר חיובי. אל תנסו לשכנע את עצמכם שהדאגות האלה לא נחוצות, אל תנסו לראות את הצד החיובי או להתווכח בשום דרך בכלל. רק תציגו מחשבות שליליות, ותנו להם להמשיך לעלות. יותר ויותר מהם! הכי הרבה שיש לכם בנושא הזה ! כל זווית ואספקט של הדאגות והפחדים שלכם ! רק תנו להם לעלות במחשבותיכם, ותמשיכו לחפש אחרי עוד מהם. תנסו להיות הכי פחות בנוח שאפשר כשאתם חושבים את המחשבות האלה.

אם, אחרי זמן מה, נגמרות לכם הדאגות, תשחזרו את הדאגות שכבר העלתם. תחזרו לראשונים ותחשבו עליהם שוב. המטרה שלכם למלא את כל העשר דקות בפוקוס על הדאגות שלכם, אפילו אם אתם צריכים לחזור עליהם. זה לא יעבוד אם תגידו, "טוב, חמש או שש דקות עברו, ואני לא באמת יכול לחשוב על משהו נוסף לדאוג עליו, אז אני אעצור פה היום".

לא ! אל תעשו את זה, כי יש שיטה לשגעון פה. אני רוצה שתחוו, בסופו של דבר, את התסכול שמגיע עם חוסר היכולת לייצר עוד מחשבות חדשות. אנשים שדואגים מרגישים כאילו שהם דואגים כל היום, אך זה לא באמת מה שקורה. הדאגות שלהם מגיעות בהתפרצויות קטנות – הם מתווכחים עם עצמם עד שהם יוצאים מחוץ לדאגות שלהם, הם משכנעים את עצמם שדברים יהיו בסדר, או שהם אומרים לעצמם לשתוק, או שהם מוסחים – ואז הדאגות משתתקות. אך זמן קצר אחר כך הדאגות חוזרות, והמאבק הזה מתחיל שוב.

בזמן דאגה אתם לא נלחמים או נאבקים במחשבות שלכם. אתם "מנקים את הלוח", משאירים בצד מחשבות אחרות, ונותנים תשומת לב טוטאלית ומלאה לדאגות שלכם. התוצאה היא שהדאגה מצטמצמת.

למה זה עובד ? בגלל שזה עוזר לכם להעביר את הרגשות שלכם כשאתם חושבים על הבעיה. במהלך זמן הדאגה הראשון, אתם ככל הנראה תרגישו רע עם המחשבות שלכם. אחרי הכל, אתם מדגישים את הפחדים הכי גדולים שלכם, ואתם עוברים עליהם שוב ושוב (כמו שאתם בדרך כלל עושים בראשכם בזמנים אחרים). אך מה קורה כשאתם עוברים על אותו החומר בפרטי פרטים פעמיים ביום למשך ימים? אחרי כמה ימים, מרבית האנשים מתלוננים על כמה קשה למלא את עשר הדקות. נגמר להם מה להגיד. במקום להיות חרדים, הם משתעממים. עכשיו האם זה לא יהיה שינוי נעים !

זוהי אחת מהמטרות העיקריות שלנו. במקום לחשוב על דאגה ואוטומטית להרגיש חרדה, אתם מתחילים להחזיק בתגובות רגשיות אחרות. מערכת החירום של הגוף שלכם מפסיקה לפעול בצורה רפלקסיבית. אם הדאגה שלכם היא על טיסה בטיול, אחרי כמה ימים אתם יכולים אפילו לתפוס את עצמכם מרגישים טוב לגבי ההגעה שלכם ליעד יותר בנוחות (ושלוש ימים מוקדם יותר מאם הייתם משתמשים ברכבת).

כדי לעשות שינויים כאלה ברגשות שלכם אתם צריכים לעקוב אחרי ההנחיות של זמן דאגה בזהירות. למשל, אל תבזבזו אף זמן במהלך עשר הדקות בניסיון לשכנע את עצמכם שהדאגות שלכם לא רציניות. תעשו בדיוק הפוך: תמשיכו ותרשו לעצמכם להתרגש. תפצירו את כל השלילי, כל התחושות הלא נוחות ולא נעימות שחופפות עם מחשבות כאלה.

בסוף עשר הדקות, אתם יכולים להפסיק את הדאגות שלכם ולהתכונן להירגע. תקחו זוג נשימות מרגיעות, תשחררו את המתחים ותמשיכו בעניינכם.

אל תשתמשו ב"זמן דאגה" רק פעם או פעמיים. אידיאלית, אתם צריכים לשים אותם בלוח הזמנים שלכם לפחות לעשרה ימים רצופים. (זה אומר שאם אתם מודאגים מארוע קרב, תוודאו שתתחילו מספיק מוקדם!). תצפו שאחרי כמה ימים "זמן דאגה" לא יעורר רגש חזק בתוככם. שזה לא יגרום לכם להפסיק ! תמשיכו בתרגול, כי זה סוג השינוי שאנחנו מחכים לו. כחלק מהרעיון זה לתרגל, אפילו אם אתם לא מצליחים, למרות כל נסיונותיכם, להתגרות רגשית מהנושא.

יש שלושה דרכים שאתם יכולים לחזור על דאגות בזמן הזה. הדרך הראשונה היא לעשות את זה בעצמכם, בשקט, ע"י חזרה מנטלית של כל הדאגות שלכם. הדרך השנייה, שכמה אנשים מעדיפים, היא לומר את הדאגות בקול רם, במקום בשקט, אפילו אם תמצאו את עצמכם מדברים אל עצמכם. זה יכול להראות מעט טיפשי לאנשים, אך כמובן אתם תהיו במקום פרטי עם הדלת סגורה, אז אף אחד לא יקשיב לכם. לפציינטיים שלי אני ממליץ לדבר על דאגותיהם מול טייפ מקליט. הקלטה יכולה לעזור לכם להרגיש כאילו דיברתם ישירות אל מישהו במקום לדבר אל הקירות. אם תנסו את זה בשיטה הזאת, אתם לא צריכים להקשיב לטייפ כשתסיימו. רק תחליפו צד ותקליטו בצד האחר בפעם הבאה.

הדרך השלישית היא להשתמש ב"מאמן דאגות". זהו מישהו שרוצה להקשיב לדאגות שלכם ולתמוך בכם בצורה ספציפית. כאן, המטרה של ה"מודאג" היא להמשיך לדבר עם כמה שפחות עזרה שאפשר.

התפקיד של המאמן הוא להציע שאלה או הצהרה רק אם המודאג לא מצליח לחשוב על שום דבר נוסף להגיד. אז המאמן צריך לתת לכם רגעים לעבור כדי לראות אם המודאג מוצא דאגה אחרת. אם לא, יש מספר הערות ספציפיות או שאלות שהוא או היא יכולים להציע. הראשונה היא לבקש מכם "לומר יותר על להיות מודאג". השנייה היא "מה עוד {בנושא הזה} מטריד אותכם ?" ושלישית, איזה עוד נושאים מדאיגים אותכם כשאתם חושבים על {הבעיה הזאת} ?". אתם יכולים לראות שהערות או שאלות אלה אינם כאלה שונות אחת מהשנייה. הם פשוט מביאות את תשומת לבכם בחזרה לנושא הנדון, שהוא, "להמשיך לדאוג"... המטרה היא לדסקס את הדאגות שלכם ביסודיות ובצורה נלהבת.

אם נגמרו לכם הדברים להגיד, אז המאמן צריך לומר, "תספרו לי שוב על הדאגות שכבר ציינתם". אם אתם מתחילים לדבר על הצד הטוב של דברים, אז המאמן צריך להתערב ולהזכיר לכם "תספרו לי עוד על {הנושא} שמטריד אותכם". אל תבינו אותי שלא נכון. זה בסדר להרגיע את עצמכם, רק לא במהלך התרגיל !

הצהרות ושאלות אלה צריכות להיות היחידות שהמאמן משתמש בהם. אל תתנו למאמן להיגרר למשחק אתכם של "גם אני": "כן, הייתה גם לי הבעיה הזאת פעם. אני ממש יכול להבין אותכם כמה מטריד זה יכול להיות". המאמן צריך לשמור את ההערות למינימום; בכל פעם שאפשר הוא או היא צריכים רק להקשיב ולהניד בראשם ולהגיד לכם מתי שנגמר הזמן".

בואו נניח שאתם בצורה אופיינית מתנגדים לדאגות שלכם או מנסים להתווכח עם עצמכם עליהם. כמה טוב זה עובד לכם? אם אתם כמו רוב האנשים, זה לא עובד כה טוב. זו גישה שקל להבין אותה, אך ההתנגדות שבעצמה יכולה לקדם את הדאגות שלכם. ב"זמן דאגה" אתם למעשה תומכים בדאגות. אתם נותנים להם מרחב, אתם לא נלחמים בהם. וכשאתם נותנים להם את כל המרחב הזה, דאגות רעשוניות משתנות. הם עדיין יכולות להיות שם; אך אם אתם לא נלחמים בהם, האינטנסיביות שלהם נחלשת.

זוהי אחת מהטכניקות שאתם לעולם לא יכולים לבטוח באופן מלא עד שלא יישמתם אותה. זה נשמע פשוט מדי בשביל לעבוד. תנו לי להגיד לכם שהיא יכולה לעבוד אפילו על ה"רועשת" בדאגות שלכם. האם "זמן דאגה" יעבוד בשבילכם? אני מאתגר אותכם לנסות את זה רק פעם אחת. תבחרו כל בעיה בחייכם בימים האלה שיש לכם מחשבות חוזרות ולא פרודוקטיביות. תנו לעצמכם עשר דקות מלאות של "זמן דאגה", ותראו אם אתם בכלל מצליחים לשרוד את כל הזמן מבלי שיגמרו לכם דברים להגיד.

אני מתערב שלא תצליחו לעשות את זה, אפילו אם זו בעיה שאתם בצורה אופיינית מתעכבים עליה כל היום! כי אני גם מתערב שכשאתם דואגים, אתם באופן סימולטני (בו זמנית) נאבקים נגד הדאגה ע"י נסיון לחשוב יותר חיובי או בנסיון לעצור את המחשבות. כשאתם מפסיקים להיאבק, ואתם בהתנדבות בוחרים לדאוג, אז מחשבות שנטו להימשך כל היום לא יכולות להתארך בעצמם לעשר דקות.

"זמן דאגה" ודחייה יכולים לעבוד ביחד כצוות מצויין של מיומנויות במשך היום שלכם. אם כבר הקצבתם "זמן דאגה", אז כאשר אתם מתחילים להתעכב על הדאגות שלכם במשך, אתם תדעו מה לומר: "ב 17:15 כבר קבעתי זמן לדאוג לזה. אני הולך לדחות את הדאגה הזאת עד 17:15. זה הזמן המצויין לתת תשומת לב למחשבות האלה".

אחרי שתשתמשו ב"זמן דאגה" לכמה ימים, אז עשויה להיות לכם גם בעיה למלא את עשר הדקות האלה עם דאגות בנושא הזה. אז כאשר הדאגות שלכם צצות בזמן אחר ביום, אתם אפילו יכולים למצוא את עצמכם אומרים, "היי, אני צריך את הדאגה הזאת כדי למלא את הזמן שלי ב 17:15. אני שומר את המחשבה הזאת!". ע"י השקעת זמן פעמיים ביום כדי לדאוג באופן פורמלי, אתם תמצאו את עצמכם מפחיתים את כמות הזמן שאתם דואגים במשך כל שארית היום. והדאגות האלה מתחילות להיות כל כך "זקנות" שכבר אין להם את שורת המחץ יותר. זה יהיה הרבה יותר קל אז לומר, "לא, אני לא באמת רוצה לחשוב על זה יותר. אני מעדיף [לקרוא את הספר, לדבר עם חברים, להנות מהיום, לסיים כל עבודה].

צעד 5 : ליצור טייפ לולאה.

אם המחשבות האובססיביות שלכם מתבטאות בצורה של מילה, קבוצה של מילים, משפט, או קבוצה של משפטים שחוזרים על עצמם שוב ושוב, ייתכן ותמצאו תועלת ביצירת טייפ לולאה.

טייפ לולאה יכול להשתנות באורכו מעשר שניות עד 3 דקות ובדרך כלל משמש להקלטת הודעות בטלפון. כשמשאירים את הטייפ רץ, הוא ינגן את אותה הודעה ללא הרף.

כדי לתרגל את הטכניקה הזאת, תרשמו את המשפט או מספר משפטים בדיוק כמו שהם מגיעים בספונטניות למוח שלכם. ואז תקליטו אותו בקלטת שמתאימה באורך. תקשיבו לקלטת ארבעים וחמש דקות או יותר ביום. בעוד אתם מקשיבים לקלטת, תנסו לחוש מצוקה ולהיות חרדים ככל שאפשר. בדיוק כמו ב"זמן דאגה", להיות חרדים זה אחד המרכיבים הכי חשוב בטכניקה הזאת. תשתמשו בקלטת כל יום עד שהתוכן של ההודעה לא מלחיץ אתכם יותר. גם אם האי נוחות יורדת תוך ימים אחדים, תמשיכו לתרגל לפחות לשבוע.

התרגול של הטייפ עובד על שיטה שנקראת "הרגלה". זה בפשטות אומר שכאשר אתם מתמודדים עם הפחדים שלכם והאי נוחות שהם גורמים לכם, בו זמנית וללא הרף, תהפכו פחות חרדים. לכן אני מבקש

מכם להתמיד בתרגול שלכם כל יום למשך תקופה ארוכה, וכאשר אתם מאזינים, להיות חרדים ככל האפשר.

צעד 6 : ליצור טייפ לולאה לאובססיות מורחבות.

אז, "זמן דאגה" הוא התרגול המובנה הראשון וטייפ לולאה הוא התרגול המובנה השני לדאגות. הנה השלישי.

אם הדאגות שלכם באות בצורה של סיפור מורחב, עם כל הפרטים של תוצאות קטסטרופיות, תוכלו גם לתרגל הקלטה של האובססיות המורחבות שלכם. הפעם, בכל אופן, ההקלטה תהיה יותר ארוכה, והיא תתאר את כל הפחדים שלכם.

הנה איך לעשות את זה. תרשמו סיפור מפורט של המאורע שמפחיד אתכם בצורה הבאה : תדמיינו שאתם באמצע אובססיה ספונטנית. פשוט תשימו את עצמכם במקום הזה. תרשמו תיאור של רגע אחרי רגע של המילים המדוייקות והתמונות שעולות במוחכם. ותרשמו את זה בלשון נוכח. "אני עכשיו עומד בחזית של ביתי ואני יכול לראות שהדלת פתוחה." בדרך הזאת. תתנו הכי הרבה פרטים שתוכלו לגבי הרקע, הצעדים שלכם, התגובות של אחרים אליהם, והכי חשוב מה אתם מרגישים. כי זה מה שאנחנו מכוונים אליו, התגובה הרגשית שלכם לסיפור.

עכשיו, תקראו את הסיפור שלכם מספר פעמים, תתאמנו על זה, ואז תקליטו את הסיפור בטייפ עם הכי הרבה דרמה שתוכלו. תקפידו על רגשות במילים שלכם כי תצטרכו להקשיב להם באופן חוזר, וכל פעם שתקשיבו אתם תנסו להילחץ ככל האפשר. אז אתם רוצים שהדרמה של הסיפור תצא בקול שלכם.

כל יום, תקשיבו לטייפ באופן חוזר ארבעים וחמש דקות. כשאתם מקשיבים לטייפ, תדמיינו שהסיפור למעשה קורה, ותנו לעצמכם להרגיש בתוך עצמכם את החרדה שהסיפור מעורר בכם. ככל שאתם יותר מתחברים להרגשות שלכם כשאתם מקשיבים, ככה יותר תשיגו מהתרגול.

תמשיכו בתרגול היומי, כאשר אתם מתמקדים על דאגה ספציפית אחת או אובססיה, עד שלא תרגישו יותר שאתם מאוד חרדים. אם תלכו לפי ההנחיה הזאת בתרגול שלכם, אתם צריכים להרגיש ירידה בחרדה בתוך 5 ימים עד שבוע.

ואז תעשו קלטות חדשות של דאגות אחרות או אובססיות שמטרידות אתכם, ותמשיכו באותו הליך שוב. כמו בטייפ לולאה, ההתקדמות שלכם תואט אם המחשבות שלכם ינדדו בזמן שאתם מקשיבים.

אם אתם לא מרגישים בשינוי, תוודאו שאתם עושים כל שביכולתכם בתגובה לסיפור המוקלט באותה עוצמה כפי שהייתם מגיבים לאובססיה עצמה.

תנו לי לתת לכם דוגמה מהספר "די לאובססיה" על איך שתסריט אמור להישמע. הנה אישה "רוחצת ומנקה" שמרגישה שהיא מזדהמת מאמא שלה.

"אני יושבת פה בכסא, הדלת פתוחה ואמא שלי מגיעה. היא נכנסת לתוך החדר. היא רואה אותי ואומרת, "אני שמחה לראות אותך. עבר הרבה זמן." היא מגיעה אליי והיא נוגעת בי. היא רוצה לחבק אותי. אמא שלי המומה שאני נותנת לה לחבק אותי והיא אומרת, "אני לא מאמינה שאני רשאית לחבק את הילדה שלי שוב! עכשיו אני מרגישה איך הזיהום מתפזר על כולי. אני יכולה להרגיש את הידיים שלה על הגב שלי ואני מתחילה להרגיש שזה לעולם לא יעבור...לעולם לא אצליח לשטוף מעליי. אני רוצה שאמי תעזוב ואני רוצה לעשות מקלחת, אמבטיה ככה שאני אהיה שוב נקיה. אני לא יכולה להגיד כלום. אני לא יכולה לזוז. אני המומה ע"י הרגשות של הזדהמות. אמא שלי עומדת לצדי והיא מחזיקה לי את היד, ואני יכולה להרגיש איך היא הופכת אפילו יותר מזהמת. אני רוצה שהיא תיקח את ידיה ממני. היא שואלת אותי, "את מפחדת ממני?" אני רוצה לספר לה כמה באמת אני מפחדת ממנה, אך אני לא אומרת כלום. אני רק נותנת לה להחזיק לי את היד ואז זה ממשיך, אז בסוף אני מרגישה לכודה. היא לעולם לא תלך, היא תמשיך לזהם אותי לתמיד, עוד ועוד הזדהמות. אני לא ארגיש חופשיה יותר אף פעם. יש לי את הדחף לעזוב את החדר ולשכוח הכל על אמא שלי, אך המגע שלה על כל הגוף שלי."

זו הדרך להעביר את הדרמה בקולכם. וזו הדרך של מילה במילה שאתם צריכים לפרט.

עכשיו כיסינו שתי דרכים לטפל באובססיה בזמן עכשיו : לדחות ולשנות את הדרך שאתם דואגים. ועברנו על שלושה תרגולים מובנים : "זמן דאגה יומי", טייפ לולאה וקלטת של האובססיות המורחבות שלכם.

צעד 7 : להתייצב ישירות מול המצבים שמהם אתם נמנעים.

שלושת התרגולים המובנים שהרגע דיברנו עליהם, מבוססים על עיקרון אחד : **כדי להתגבר על פחד, אתם מוכרחים להתייצב מולו.**

התרגול הרביעי מיישם את העיקרון הזה במצבים אמיתיים שמהם אתם נמנעים בגלל האובססיות שלכם. התייצבות ישירה מול המצבים האלה לתקופות זמן ארוכות, תהיה הדרך היחידה להתגבר על כל הפחדים שלכם. אם אתם נמנעים ממצבים על מנת להרגיש בטוחים, אז אתם צריכים לתרגל את האפשרות הזאת.

תמצאו כל הזדמנות שתוכלו כדי להתייצב מול המצבים שגורמים לכם אי-נוחות. מאיזה פעילויות אתם נמנעים כדי לשמור על שלומכם ושלומם של אחרים ? מתי אתם נמנעים לפעול, מהפחד שתעשו שגיאה ? מאיזה ארועים או מקומות אתם בורחים כדי שלא יתחילו לכם מחשבות מלחיצות ? אלו הזמנים שבהם אתם צריכים להיות עירניים, כי הזמנים האלה מספקים לכם את ההזדמנויות לתרגל עמידה מול הפחדים שלכם. אם אתם שוטפים, אל תהססו, תגעו בידיות או שתלבשו את הבגדים "הזדהמו". אם אתם בודקים, תנעלו את הדלתות של ביתכם מבלי שתיעזרו בבדיקה של מישהו אחר. אם אתם חוזרים, תהיו מוכנים לעשות דברים בצורה "הלא נכונה". מסדרים ירשו למישהו אחר לסדר להם את הבית, ואוגרים יאפשרו למישהו אחר לארגן את ה"אוספים" שלהם או לזרוק דברים.

בדרך כלל כשאתם במצבים לחוצים התגובה הראשונית שלכם תהיה להסס; אתם מרגישים לא בטוחים לגבי אם אתם יכולים להתמודד עם המצב. ברגעים כאלו, תזכירו לעצמכם על המטרות רחוקות הטוח שלכם. אתם לא רק רוצים להיפטר מהאובססיות שלכם; יש מטרות שאתם רוצים להשיג, הנאות שאתם רוצים לחוות, קשרים שאתם רוצים לפתח. תתמקדו במטרות החיוביות האלו. האובססיות שלכם עומדות בדרך שלכם לעתיד מלא סיפוק ומשמעות. אל תילחמו רק בסימפטומים שלכם, תילחמו בשביל מטרות החיים שלכם. עמידה מול מצבים שנמנעתם מהם היא צעד לקראת עתיד חדש.

תזכרו שכאשר אתם לראשונה מתייצבים מול מצבים מלחיצים אתם לבטח תרגישו חרדה. למעשה, לצפות שתרגישו חרדה זו תוכנית טובה. אתם לא תהיו מופתעים מהמצוקה. תעזרו במיומנויות שדנו בהם כדי להפחית את המתח. קחו נשימה מרגיעה או תתרגלו ספירות מרגיעות, שלמדתם בקלטת של הנשימות, ותזכירו לעצמכם שהחרדה יורדת עם הזמן. תזכרו, אתם לא חייבים להיות לבד במאבקכם. תתקשרו לחבר או קרוב ותאמרו לו או לה מה אתם מנסים להשיג. תבקשו את ההבנה והתמיכה שלהם.

ברגע שתתרגלו התמודדות מול אחד מהמצבים שמפחידים אתכם, אל תחכו בשקט לדאגות שיתחילו שוב. תהיו עסוקים ! רכזו את התשומת לב שלכם רחוק מהאובססיות שלכם ע"י זה שתהיו פעילים. תצאו לצעדה ארוכה, תתעמלו, תלכו לסרטים, תתערבו במיזם בעבודה או שתדברו עם חבר בטלפון.

כאשר אתם רוצים לשנות את הדפוסים האובססיביים שלכם, הדבר החשוב ביותר שאתם צריכים לזכור הוא: לא להילחם באובססיות. אם יש לכם קשיים בהתקדמות עם הטכניקה הזאת, תשאלו את עצמכם, "האם אני עדיין נאבק לסלק את האובססיות שלי ?". אם התשובה היא כן, תפסיקו ! אתם כבר יודעים שלהיאבק באובססיות זה לא עובד; זה מה שעשיתם לפני שבחרתם בספר הזה והקשבתם לקלטות. ההצלחה במיומנויות שתיארנו כאן תלויה בנכונות שלכם להיכנע מהמאבק. כשתפסיקו את המאבק תוכלו לשים לב לשינוי משמעותי. אתם למעשה יכולים לשלוט בסימפטומים שלכם.

חלק מכם יחוו תוצאות מיידיות ממימוש המיומנויות האלו. אחרים יתקדמו בהתמדה במשך מספר שבועות, יפחיתו את הדאגות שלהם בחצי... ואז יעבדו במשך שניים או שלושה חודשים כדי להפחית בהדרגה את דאגותיהם פחות ופחות. אז אל תתייאשו. אם הצלחתם בצורה מתונה או אם הצלחתם מאוד במשך השבועות הראשונים אך אתם מוצאים את עצמכם אובססיביים במידת מה, תמשיכו לתרגל לעוד מספר שבועות. אתם צריכים לשים לב לשיפור במשך הזמן, אפילו אם לא תרגישו בזה כל שבוע. אל תתייאשו. חייבת להיות לכם אמונה.

אם תירגלתם מספר שבועות ואתם לא חווים אפילו הקלה מתונה, פנו לעזרה של מומחה לטיפול ב OCD. הוא יכול לעזור לכם בלפתור בעיות שאתם מנסים לפתור בדרך של עזרה עצמית ויכול להתאים את הטכניקות ככה שיעבדו בשבילכם.

-----< מאמר המשך : "להפסיק את הכפייתיות".