

קבלת ההפרעה והטבע שלה

by Frederick Penzel, Ph.D.

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור :

http://www.wsps.info/index.php?option=com_content&view=article&id=53:acceptance-and-ocd&catid=36:ocd-and-related-subjects-by-frederick-penzel-phd&Itemid=64

אלו מכם שקוראים את עלון החדשות הזה לבטח חושבים הרבה על "שינוי". כלומר, לשנות את ההתנהגויות הקומפולסיביות שלכם, לשנות את החשיבה האובססיבית שלכם, לשנות את הדרך חיים שלכם ועוד. שינוי הוא עובדת חיים. כולנו באיזשהו מצב של שינוי בכל זמן נתון, אם אנחנו מודעים לזה או לא. בהרבה טיפולים לאוסידי, יש גם דגש קבוע על שינוי. עם כל השינויים האלה או המחשבות על השינויים יהיה מאוד קל להעלים עין מדבר חשוב באותה מידה ושבלעדיו שינוי לא יקרה ולא יוכל לקרות. לדבר הזה קוראים קבלה.

בקבלה הכוונה להסכים עם משהו, להאמין בו, ולהסתכל עליו כנכון או אמיתי. לקבל משהו לא אומר לאהוב אותו או בהדרגה להיכנע לו. יש הרבה דברים שאנחנו מקבלים ולא אוהבים. אוסידי זו דוגמה טובה. יש הרבה שם בחוץ שסובלים מההפרעה הזאת שפשוט לא מצליחים להכיר או לקבל את העובדה שיש להם אותה, או שבאמת יש להפרעה הזו השפעה מאוד שלילית על חייהם. בצורה אופיינית, כאשר זה נוגע להפרעה שלהם, האנשים האלה לא משתנים הרבה. אם הם לבסוף כן הולכים לתרפיה, הם לא מצליחים להביא את עצמם להמשיך עם הטיפול. הפסיכולוג קארל לאנג פעם אמר, "אנחנו לא יכולים לשנות שום דבר, אלא אם כן אנחנו מקבלים אותו".

הרבה ממה שאתם צריכים לדעת על קבלה ושינוי (ובתרפיה בכללי) מסוכסם בתפילת שלוה (מוכרת לאלה שהולכים למפגשים של אלכוהוליסטים אנונימיים):

"אלוהים תן לי את השלוה לקבל את הדברים שאני לא יכול לשנות, את האומץ לשנות את הדברים שאני כן יכול, ואת החוכמה להבדיל ביניהם".

אני לפעמים חושב שהתחום המנטלי-בריאותי הפך אובססיבי לרעיון של שינוי. זה יהיה בסדר אם אנחנו המטפלים נוכל לשנות הכל בהפרעות של האנשים שבאים לראות אותנו לקבלת עזרה. למעשה, יש רשימה שלמה של דברים שאנחנו לא יכולים לשנות או לעזור לכם לשנות. למשל, אנחנו לא יכולים לשנות כרגע מספר עובדות :

- יש לכם אוסידי.

- אוסידי הוא כרוני – הוא לא פשוט ייעלם בעצמו.

- יהיו לכם מחשבות אובססיביות לא נעימות ולפעמים תגיבו אליהם ע"י שימוש בתשובות קומפולסיביות מוטעות.

- לאחרים, תהיה הזכות לחיות חופשיים מסימפטומים, ולא צריכים לשתף איתכם פעולה.

- אף אחד לא יכול "לעשות" אותכם יותר טוב. אתם צריכים ללמוד לעזור לעצמכם עם הנחיה מיוחדת.

- לעולם לא תוכלו לעשות את הסימפטומים שלכם "מושלמים", כלומר להצליח לעשות את כל הקומפולסיות שלכם בדיוק "נכון" ועדיין לחיות כמו כל אחד.

- כחלק מהמחלה שלכם, יכולות להיות לכם בעיות בלהעריך כמה מסוכנים דברים או כמה אתם אחראיים לאחרים.

- **לא הייתה לכם ברירה בזה שיש לכם אוסידי. זה לא "פייר" או "לא פייר", זה פשוט קורה לאנשים לפי החוקים של המקריות.**

- להחלים לוקח זמן וסבלנות, וזו עבודה קשה.

- כדי להתעמת עם הפרעה, אתם לפעמים תחוו חרדה ואי נוחות.

- ההתקדמות של ההחלמה לא תמיד הולכת חלק.

- להחלים זה לא אומר שלעולם תהיו 100% חופשיים מסימפטומים. ברגע שאתם בהחלמה, אתם ממשיכים לעבוד על האוסידי שלכם כל יום, למרות שלא כל כך באינטנסיביות ככל שהזמן מתקדם.

- אתם יכולים "לפשל" לפעמים ועדיין לשמור על ההחלמה.

- יכול להיות שאיבדתם איזשהם חלקים מהחיים שלכם להפרעה וייתכן שלא תוכלו להחזיר אותם לעצמכם.

כאשר אתם לא מקבלים חלק או כל מה שלמעלה, מה שבד"כ מלווה הוא סוג של הפרעה רגשית כמו כעס, חרדה או דכאון. בהתבוננות שלי ההפרעות האלה מובילות להפוך ממה שאתם באמת רוצים- אתם יוצרים פרדוקס. חלק מהדוגמאות של הפרדוקסים שאנשים יוצרים נצפה אצל אנשים אשר:

- הם כל כך כועסים ועצובים מזה שיש להם אוסידי שהלחץ שהם יוצרים, עושה את הסימפטומים שלהם גרועים יותר;

- הם רוצים להתרפא בתיקון מהיר מבלי להתמודד עם הסימפטומים שלהם, או להרגיש חרדים ולכן לא משתפרים ובסוף מרגישים אפילו יותר גרוע;

הם רוצים שהאנשים הקרובים להם יעזרו להם להרגיש פחות חרדים ע"י שיתופם בקומפולסיות, מה שבסופו של דבר מבריא אנשים, עושה אותם עצובים וכועסים וגורם להם לעכב את התמיכה בסובל;

- הם בצורה לא ריאלית מצפים שבהחלמה לעולם לא תהיה להם מעידה או התפרצות של סימפטומים, וכאשר זה קורה להם, הם הופכים מדוכאים וכועסים על עצמם כך שנוצר להם עיכוב חמור יותר; וגם

- הם כל כך מדוכאים שאיבדו חלק מהחיים שלהם לאוסידי, שהם מאבדים אפילו עוד זמן בגלל המצב רוח המדוכא והעצבני שהם יוצרים לעצמם.

במציאות, שינוי וקבלה לא אקסלוסיביים זה מזה. הם קשורים יחד. קבלה יכולה למעשה להיות אחת מהדרכים היותר אפקטיביות להביא לשינוי. הבעיות הכי גדולות באוסידי הם האסטרטגיות המוטעות והלא לוגיות להתמודדות עם מחשבות אובססיביות – מה שאנחנו קוראים קומפולסיות. קומפולסיות יכולות רק לספק הקלה בחרדה לטווח הקצר, ומתוך הרגל, הם הופכות לבעיה עצמה. להפוך לבנאדם שיותר מקבל יכלול ויתור על המאבק שלא ניתן לנצח בו לשליטה על האובססיות באמצעות הקומפולסיות, ולבחור בפתרונות יותר אפקטיביים, כמו למשל טיפול התנהגותי ותרופות.

אז איך הופך האחד ליותר מקבל? אחת מהדרכים להשיג קבלה היא באמת להבין שהרבה דברים בחיים לא תמיד יכולים להיות כפי שאנחנו רוצים אותם. הם רק יכולים להיות איך שהם. אנחנו בני האדם יצורים מאוד משתוקקים, ולמרות שאין שום דבר רע בלרצות שדברים יהיו אחרת, אנחנו לא במקום האלוהי של לדרוש שדברים יהיו כמו שאנחנו אומרים שהם צריכים להיות. להימנע מדרישות כאלה במיוחד קשה לאנשים עם אוסידי, היות ובדרך כלל יש להם בעיה בדרך שהם רוצים לשלוט בעצמם, באנשים ובדברים בחייהם. תזכרו שקבלה זה לא אומר לאהוב משהו, אלא רק לראות אותו כמו שהוא באמת.

דרך אחרת לקבלה תהיה לחיות בהווה. בזה אני מתכוון שלא להסתכל אחורה לעבר. חלק מתעקשים שדברים לא היו צריכים לקרות בדרך שהם קרו. סובלים אחרים מאוסידי יכולים באופן אובססיבי לחפור בארועים שקרו בעבר, להתענות על מה יכול היה להיות או לא להיות, ואם הם אחראיים לזה או לא. **אתם לא יכולים לשנות את העבר.**

הצד השני של זה הוא לא לחיות בעתיד. אנשים עם אוטידי נוטים להשתמש במשפט "מה אם?" הרבה פעמים. הם מבזבזים בחרדה זמן בנסיון לצפות או לשלוט על ארועים בעתיד כדי למנוע מדברים רעים לקרות לעצמם או לאחרים. זה, כמובן, נסיון עקר, כי מובן מאליו אף אחד לא יכול לצפות את העתיד או להתכונן לכל תוצאה אפשרית.

כל מה שאתם יכולים לצפות באופן סביר לעשות הוא להתרכז בלחיות בהווה ולעשות את הטוב ביותר שאתם יכולים כדי לערב את עצמכם לגמרי בכל מה שאתם צריכים להשיג בכל רגע נתון. הרעיון הוא להשיג פוקוס שיאפשר לכם לוותר על כל השיקולים האחרים ולרכז את כל האנרגיות המנטליות והפיזיות לכיוון המטרה שלכם. אם אתם לא חושבים שאתם יכולים לעשות את זה, תיזכרו שכאשר נלחמתם בסימפטומים שלכם כשהיו במלוא חומרתם ובנסיון לשלוט במה שלא ניתן לשלוט, אתם כבר עשיתם את זה, אך בדרך שלילית במקום בדרך חיובית.

לבסוף, זה חשוב מאוד להבין את מה שאתם צריכים כדי לקבל. אני מציע את הרשימה הבאה, שאני קורא לה "חמשת הקבלות".

1. קבלה עצמית ללא תנאים.

לראות את עצמכם כבני אדם מקובלים, שעושים לפעמים טעויות ושלא יכולים להיות מדורגים על בסיס של כמה מאפיינים או סימפטומים.

2. קבלה של אחרים ללא תנאים.

לראות גם את האחרים כבני אדם אנושיים ולא מושלמים, ולהבין שהם לא חייבים לעשות את מה שאתם אומרים, או לתמוך במאמצים שלכם אם הם לא בוחרים לעשות.

3. קבלת המחלה שלכם ואת טבעה.

להבין שהסימפטומים שלכם הם מה שהם; שהם כרוניים; שזה לא "לא פייר" שיש לכם אותם; שכתוצאה מהם ייתכן ויש לכם שיפוט לקוי בכל מה שקשור בסיכון ואחריות; ושניתן להחלים מהם אפילו אם אין כרגע בנמצא מרפא.

4. קבלת הטבע של משימת הטיפול.

לדעת שאתם אחראים להחלמה של עצמכם; שתרפיה זו עבודה קשה, שהיא לוקחת זמן, ועשויה לערב אי-נוחות; ושחייבים להתמודד מול אובססיות ולהתנגד לקומפולסיות.

5. קבלת הטבע של משימת ההחלמה המתמשכת.

ללמוד שהחלמה היא עבודה בתהליך ודבר שחייבים להתאמן עליו כל יום; שייתכן ויהיו ירידות לאורך הדרך; שתצטרכו לקחת זמן להתעצב על המחיר שגבתה המחלה שלכם; ושהחלמה משמעותה שאתם עכשיו חופשיים לחיות באותו עולם לא מושלם עם אותם התמודדויות מול בעיות של כל אחד אחר.

מה שהדגשתי יכול להיתפש כמטלה מפחידה, אך זה ניתן להשגה. רק דבר עם מישהו שעשה החלמה מוצלחת ותראו שהם עשו את הדברים האלה מבלי אפילו לשים לב לזה שיש להם שמות או תיאורים. אם אתם עובדים על קבלת החלק של השינוי בהחלמה שלכם, זכרו את הצורך בסירוב העקשן של לא לפרוש. כמו שאמר המפורסם מהמאה ה-18 עם האוטידי והטורט סמואל ג'קסון: "עבודות טובות נעשות לא ע"י כוח אלא בהתמדה".