

אובססיות מאגיות ואמונות טפלות

By Fred Penzel, Ph.D

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור: http://www.wsps.info/index.php?option=com_content&view=article&id=85:very-superstitious-magical-and-superstitious-obsessions&catid=36:ocd-and-related-subjects-by-frederick-penzel-phd&Itemid=64

יחד עם אובססיות של מחשבות אלימות, מחשבות מאגיות ואמונות טפלות מהוות את אחד מהאספקטים היותר משונים והלא מובנים של OCD. כשהמטופלים שלי מנסים לתאר את הסימפטומים שלהם, הם מקדימים את ההסבר שלהם ב"אני יודע שזה נשמע משוגע, אך...". הנוכחות של מחשבות מאגיות היא אולי הסיבה הראשית מדוע הרבה אנשים עם OCD אובחנו לא נכון במהלך השנים כסכיזופרניים. חשיבה של אמונות טפלות עושה קישורים משונים ומאגיים בין דברים שבהגיון לא נראה שקשורים למציאות ולכן נחשבים ל"שיגעון". מספר דוגמאות מצויות, יהיו הרעיון שחשיבה על מספר בלי מזל יכול להרוס לך את היום, שבגדים שלבשת להלוויה יובילו לעוד אומללות אם לובשים אותם שוב, או שלחשוב על השם של מחלה יגרום שאתה או מישהו אחר תחטפו את המחלה.

מחשבות מאגיות ואמונות טפלות ישנות כמו הגזע האנושי. הם ייצגו את הדרך שלנו להסביר את מה שאין לו הסבר, ולנסות לשלוט במה שלכאורה לא ניתן לשליטה. הם לכן תמיד היו מוקד משיכה ואטרקציה. אחד יכול להרחיק עד כדי לומר שיש נטייה אנושית לחשוב מתוך אמונה טפלה. רק תסתכלו, לדוגמה, על אנשים שמשחקים עם מספרי "המזל" שלהם בהגרלת הלוטו, או קוראים הורוסקופים כדי לכוון את חייהם. בבירור, ל OCD אין את המונופול על חשיבה כזאת.

בכל אופן, יש גבולות. הבנאדם הממוצע יכול למצוא מקום למעט אמונות טפלות מבלי שזה ישתלט עליו ויגרום לו לאי-תפקוד. אפילו חברים בחברות פרימיטיביות, שמאגיות שולטת במרבית ההחלטות החשובות, יכולים לסבול את הנוכחות שלה מבלי להפוך משותקים על ידה. היא משמשת ככלי וכמדריך. ב OCD אנחנו רואים מחשבות מאגיות משתוללות בטרופ ומחוץ לשליטה. ברגע שמחשבה מאגית מבססת את עצמה כסימפטום, היא מתחילה כדרך להקל על חרדה, ומתרחבת להיות העיסוק העיקרי של הסובל והיא יכולה לגרום לחרדות יותר גדולות מאשר אלו שהיא היתה אמורה להקל במקור.

אין כרגע הסבר מדעי למדוע חלק מהאנשים נוטים לאחוז בסימפטומים המסויימים האלה, בהשוואה לאחרים. רבים מאלה שיש להם OCD מופגזים באופן קבוע במחשבות מאוד מזוירות ומפוקפקות על נזק שייגרם להם ו/או לאחרים. הסובלים חשים שהם לא יכולים להשתמש באמצעי הגנה רגילים, בגלל האיומים הלא רגילים האלה. העולם שלהם נראה מחוץ לטווח של שליטה נורמלית. או אז הם פונים למאגיות כהאלטרנטיבה היחידה, בדרך להחזיר לעצמם את הרגשת השליטה.

עוד השפעה אפשרית על ההתפתחות של מחשבות מאגיות יכולה להיות אם אינדיבידואל עם OCD מגיע מתרבות שבה אמונות טפלות משחקות תפקיד מרכזי. להגיע מרקע כזה לא יכול לגרום ל OCD, כמובן, אך בכל אופן זה בהחלט יכול לעזור לדחוף מישהו בסיכון לכיוון הלא נכון אם כולם בבית עושים טקסים מאגיים.

כמו שאנחנו יודעים, אובססיה היא כל מחשבה שמעוררת חרדה, וקומפולסיה יכולה להיות כל פעולה, מנטלית או פיזית, שמקלה עליה. מחשבות אובססיביות בד"כ אומרות לסובלים שמשהו מסוכן קורה, או יקרה לעצמם או למישהו אחר. אלו החושבים מחשבות מאגיות בד"כ מוטרדים מכל אותם סוגים של איומים שסובלים אחרים חושבים: הם בעצמם, או אחרים הולכים למות או הולכים להיות חולים/נכים; "מקוללים"; נגועים במזל רע; מוקצים או חוטאים; הולכים לגיהנום; או נכנסים לצרות, או שהם בכוונה

או בטעות מזיקים לאחרים באיזשהיא צורה וכו'. הרשימה יכולה להיות הרבה יותר ארוכה, אם היה מקום. המחשבות לא פשוט מפסיקות כשתוצאה רעה נגלית לחושב. אחרת לא היה הבדל בין אלה שחושבים מחשבות מאגיות לבין אלה החושבים מחשבות מורבידיות. מה שמפריד ביניהם, הוא שאלה החושבים מחשבות מאגיות (כמו שהוזכר מקודם) גם קשורים לסוג מסויים של סיבה או ייחוס מאגי. בין אם אלה שחושבים מחשבות מאגיות עושים את הייחוס בעצמם, או שזה חלק מהאובססיה עצמה, לא ברור.

אלה החושבים מחשבות מאגיות מאמינים למשל, שהנזק יכול לבוא ממספר עם מזל רע או הכפולות שלו, ע"י פשוט לשמוע על דברים רעים שקורים לאחרים, ע"י מחשבה או ראייה של מילים או תמונות מסויימות, ע"י ביצוע (או שיכחה) של מעשים והתנהגויות מיוחדות, ע"י צבעים עם מזל רע, ע"י "דיבוק", או במגע עם מקומות, אובייקטים או אנשים שמקושרים עם חוסר מזל או ארוע מצער. מגע בהקשר האחרון יכול להיות פיזי או מנטלי לחלוטין.

הקומפולסיות המאגיות המאוד בסיסיות מערבות פשוט הימנעות ממילים, ממספרים, מאובייקטים, מצבעים, מאנשים וכדומה. אנחנו יכולים לקרוא להימנעות הזאת מאגית כי היא נעשית בתגובה לאובססיות מאגיות. מאחורי ההימנעות יש שליטה. בגלל אולי שלסכנה יש מקורות מאגיים, הקומפולסיות שהסובלים ממציאים כדי לשלוט עליהם הם בד"כ מאגיים גם כן. יש סוגים יותר מורכבים של קומפולסיות מאגיות שמזכירות את הטקסים של הימים העתיקים ואשר הולכות לפי חוקים וצעדים מדויקים שאם לא מבוצעים בצורה מושלמת, חובה לחזור עליהם. קסם, כמו שכולנו מכירים, חייב להישאר "טהור" ומושלם אחרת הוא לא יעבוד. בגלל שחרדה בד"כ מכבידה על הביצוע של אנשים בכל דבר, זה כמובן מקשה על הסובלים לעשות הכל בצורה מושלמת. הם נוטים לעשות את הצעדים לא נכון, שוכחים משהו, או שנכנסת מחשבה לא נעימה או אימג' מטריד ש"מזהם" או מקלקל את הקסם. כשזה קורה, חרדה מאוד גבוהה או דכאון עשויים להיגרם. אלא אם כן האובססיה שלהם מאפשרת להם לקבל צ'אנס אחר לעשות את הדברים נכון, כמות רצינית של פעילות זהירה יכולה להתקלקל בשניה. אם זה ריטואל אשר יכול להתבצע רק בזמן מיוחד או ביום ספציפי, הסובל אולי לא יקבל הזדמנות נוספת למשך חודש. ראיתי פצינטיים נכנסים לדכאון עמוק בגלל ריטואלים שנעשו בצורה גרועה בערב ראש השנה ולכן קלקלו להם את כל השנה החדשה.

בגלל שסובלים מזהים מילים, מספרים, פעולות וכו' כבעלי כוח מאגי לגרום נזק או מזל רע, הקומפולסיות המאגיות שאמורות לבטל אותם בד"כ מערבות את אותם האלמנטים. ריטואלים אלה בד"כ משמשים לבטל או לנטרל את האלמנטים המאגיים "הרעים" ע"י שימוש בהפכים שלהם, כמו לחשוב על מילים שמעודדות בריאות כתגובה למחשבות הנוגעות לשמות של מחלות.

דוגמאות להתנהגויות מאגיות קומפולסיביות שאני יכול להעיד עליהם כוללות :

- תפילות חוזרות
- ספירה עד או החל ממספרים מסויימים
- דקלום או מחשבה על מילים מסויימות, שמות, צלילים, אימג'ים, משפטים או מספרים
- הזזה של חלק גוף או מחווה בצורה מסויימת
- צעידה בצורות מיוחדות או על אזורים מיוחדים
- שטיפה החוצה של רעיונות או מחשבות רעות
- סידור אובייקטים או רכוש בסדר מיוחד
- עשייה של פעולות פיזיות ברוורס
- חשיבת מחשבות ברוורס
- חזרה על התנהגויות במספר מיוחד של פעמים, או במספר אי-זוגי או זוגי
- ביצוע של התנהגויות בזמן מיוחד או בתאריך מיוחד
- חזרה על המילים של עצמך או של אחרים
- סליחה חוזרת מאדם מסויים או מאלוהים
- נעיצת מבט במספרים או מילים כדי לבטל אחרים

במושגים של מה ניתן לעשות כדי לרפא מחשבות וקומפולסיות מאגיות, אני ממליץ, כרגיל, את הגישה של תרופה פלוס טיפול התנהגותי. תרופות נוגדות דכאון (Paxil, Luvox, Zoloft, Prozac, Anafranil),

או (Celexa) יכולות לספק דרגה מסויימת של הקלה בסימפטומים, ולהפחית את המחשבות האובססיביות והדחף לעשות קומפולסיות מספיק כדי לאפשר לטיפול התנהגותי לעזור לסובל להתגבר על יתר הבעיה. זה לא אומר שיחיד לא יצליח בלי תרופות, בכל אופן, זה כן משפר את הסיכוי די הרבה. בצד השני, תרופות לבד בד"כ לא מספיקות כדי לעשות את כל העבודה.

בטיפול התנהגותי אני מתכוון ספציפית ל**חשיפה ומניעת תגובה (E&RP)**. האדם בטיפול באופן הדרגתי מעודד לשים את עצמו במצב של מזל רע או של נזק שעלול לקרות, ואז מונא מלבצע את ההימנעות או את הריטואל המאגי. זה לא שהחושבים מחשבות מאגיות לגמרי מאמינים בקסם שלהם. הם לא. בכל אופן, הם כן חווים ספקות קשים וצריכים עידוד כדי לקחת את הסיכון הנחוץ כדי לראות שהאמונות שלהם לא מוצדקות. אלה אמונות שאף פעם לא נבדקות. רוב האנשים עם OCD בד"כ לא מתעקשים מספיק כדי ללמוד שהחודדה שלהם תעבור אפילו אם הם לא יעשו דבר כתגובה לאובסססיות. בטיפול, רשימה, או הירארכיה, נבנית בצורה בה כל הסיטואציות מקבלות ציון, בד"כ בסקאלה בין 1 ל-100. פציינטים מתקדמים במעלה הסקאלה, מתקיפים יותר ויותר פריטים קשים במסגרת שיעורי בית או בעבודה עם המטפל במשרד או בטיולי שטח. **לא מכריחים אף פעם את אף אחד לעשות שום דבר, ושום דבר לא "נזרק" לאנשים בהפתעה.**

חשיפה נוספת למחשבות אובססיביות מושגת באמצעות מצגות מוקלטות, משימות כתיבה, או קטעי קריאה נבחרים. אני מצאתי שמצגות מוקלטות הן בעלות ערך מיוחד. משתמשים בהם מספר פעמים ביום, והם מתגברות בקושי שלהם כאשר החרדה של השומע מופחתת עם המצגות. למרות מה שאולי שמעת, אובססיות יכולות להיות מטופלות בצורה אפקטיבית כמו קומפולסיות. יש כרגע מחקרים בבריטניה שמוכיחים שזה אכן ככה. יש צורך במחקר מדעי נוסף כדי לאשר את זה, פעם אחת ולתמיד, כדי לשכנע את הספקנים. יש אנשים שזקוקים לחשיפות חוזרות למצבים מפחידים, ואחרים צריכים למעשה רק פעם אחת. במקרה האחרון, זה כמעט כמו שבעצם ההיחשפות לדבר שמפחיד, הסובל שובר את "הכישוף". אין בזה כדי לרמז שהטיפול הוא באיזשהיא צורה של קסם. הוא לא. טיפול דורש עבודה עקבית ומתמידה.

בדרך הזו, אמון נבנה בצורה פרוגרסיבית, וסימפטומים בצורה סיסטמתית מסולקים. האדם מתרגל למחשבות המפחידות עד לנקודה שהוא לא צריך יותר להגיב להם, אפילו אם הם לא מפסיקים לגמרי. במקרים לא מסובכים, התהליך המתואר צריך לקחת בין 6 ל-12 חודשים. לאינדיבידואלים שההתרגלות שלהם היא כבר אחרי חשיפה אחת לכל סיטואציה, התהליך יהיה אפילו יותר מהיר.

אם אתם סובלים ממחשבות וקומפולסיות מאגיות, המסר שלי לכם הוא אל תמשיכו לסבול ללא סיבה. עזרה קיימת. התקשרו כדי שתקבלו הפנייה לאזור שלכם. אם אתם חיים עם חושב מחשבות מאגיות, זכרו, הם לא משוגעים, רק ספקנים וחרדים, וזקוקים לתמיכה ועידוד.