

איך אני יודע שאני לא באמת הומו/לסבית ?

by Fred Penzel, Ph.D.

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור :

http://www.wsps.info/index.php?option=com_content&view=article&id=65:how-do-i-know-im-not-gay-homosexuality-obsessions&catid=0

במאה האחרונה, הפרעה אובססיבית קומפולסיבית (OCD) הייתה ידועה כ"מחלת הספק". זהו תיאור לגמרי מדויק, כי מי שסובל ממנה יכול להיות בעל ספקות לגבי חלק מהחוויות ההומניות הכי בסיסיות. ספקות אלו יכולות להשתרע מלא להיות בטוח אם אתה הרגע הזזת חלק מהגוף שלך לתהייה אם אתה כן או לא ההורה של הילד שלך.

כל הספקות השונים והלא נעימים האלה מפריעים בהרבה צורות. אחד מהיותר בסיסיים הוא סוג שבו אינדיבידואל אובססיבי מתחיל להביע ספק בזהותו המינית. זה לא אותו דבר כמו הספקות הרגילים שלפעמים יש לאנשים לגבי עצמם כשלבסוף הם עונים לעצמם על השאלה. עם אובססיות, שאלות חוזרות ונשנות באופן קבוע במוחו של הסובל, והם מסרבות לעזוב. אלו עם האובססיות מזהים שהמחשבות הספקניות האלו הן לא שלהם, ומנסים להתנגד להם. "האם יכול להיות שאני הומו ?" היא שאלה מצויה שהם שואלים את עצמם, או את השאלה ההפוכה בדיוק כמו הכותרת של המאמר. התדירות והעוצמה של המחשבות האלה יכולות להחמיר במצב לחץ או במהלך רגעי סרק, ויש להם את ההרגל של לקרות בדיוק בזמנים הכי גרועים שאפשר.

כמו שקורה בדרך כלל עם מחשבות אובססיביות, הם יותר נפוצות ממה שאנשים חושבים. סובלים מוצאים אותן מאוד קשות לחשיפה או לדיון, בגלל הבושה הברורה שהם חשים. כתוצאה הסובלים חיים בבדידות ובבושה. זה נכון לגבי רוב האובססיות המיניות.

שימו לב : תרשו לי לומר כאן שאני לא מתייחס לאלו שהם הומוסקסואלים. אני מדבר על מישהו שיש לו מחשבה אובססיבית שבמקרה היא לגבי היותו הומו. אני נוטה לכיוון התיאוריה שזהות מינית מוטבעת לפני הלידה ושלאדם לא באמת ניתנת הבחירה בעניין הזה בדרך כזו או אחרת. הומוסקסואליות נתפשת כשינוי טבעי שקורה בין בני אנוש, וככזה, הוא לא טוב ולא רע. אני בטוח שיש כמה שלא יסכימו איתי בנקודה הזאת. כאשר אנחנו מדברים על לסלק את המחשבות האלו, אנחנו רק מתייחסים לעבודה עם כאלה שהם באמת הטרוסקסואלים ושהם רק אובססיביים לגבי היותם הומוסקסואליים.

על מנת שתהיה כזו מחשבה, סובל לא צריך שתהיה לו חוויה הומוסקסואלית, או אפילו כל חוויה מינית בכלל. אני בחנתי סימפטומים כאלה גם בילדים כמו גם במבוגרים. זה יכול להתחיל בגיל ההתבגרות או לפרוץ מאוחר יותר בבגרות. כמו באובססיות אחרות, למחשבה יש תכונה חוזרת ומנדנדת. חלק מהמצוקה הקשורה למחשבות האלה לבטח יש לה מקור חברתי. בואו נודה בזה : אנשים הומוסקסואלים תמיד היו מיעוט מזוכא בתוך התרבות שלנו, ופתאום לחשוב על להיות בעמדה כזאת ולסבול מסטיגמה בדרך הזו יכול להיות מפחיד. אנשים בד"כ לא אובססיביים לגבי נושאים חיוביים. לפעמים תהיתי אם אלו שחווים את המצוקה הכי גדולה ממחשבות כאלה עושים זאת כי הם גדלו עם עמדה הומופובית חזקה או אנטי-הומואית מלכתחילה, או שזה פשוט כי המיניות של האחד יכולה להיות ספק בסיסי. אני חושב שזו נותרת שאלה שמחקר צריך לענות עליה. תרפיות פסיכואנליטיות

ישנות לעיתים גורמות לאנשים עם הבעיה הזאת להרגיש יותר רע ע"י אמירה שהמחשבות מייצגות תשוקות פנימיות אמיתיות. זה לעולם לא הוכח כנכון.

אובססיות לבסוף מובילות לקומפולסיות מנטליות או פיזיות. זה בגלל שקומפולסיות מקלות את החרדה שנגרמת ע"י האובססיות, לפחות לזמן קצר. מכיוון שקומפולסיות מפצות בדרך כזו, הם נוטים לחזור על עצמם. במקרה של אובססיות הומוסקסואליות, הקומפולסיות הכי מצויות שאנשים משתמשים בהן כדי לברוח מהפחדים שלהם הם בדיקות כפולות (בעיקר בדיקה עצמית מנטלית), חקירות קומפולסיביות והימנעות.

בדיקה יכולה לכלול :

- להסתכל בגבר או באשה אטרקטיביים או בתמונה שלהם, כדי לראות אם אתם מתרגשים מהם מינית.
- להתבונן בעצמכם כאשר אתם מתנהגים בהטרסקסואליות כדי לראות אם אתם באמת "נהנים" מזה.
- להתבונן בעצמכם לראות אם אתם "נראים", מדברים, הולכים, או עושים מחוות כמו מי שהוא הומוסקסואל.
- באופן קומפולסיבי לבחון ולנתח סיטואציות בהם הייתם עם גבר אחר או אשה כדי לראות אם התנהגתם כמו אדם הומוסקסואל או אם התנהגתם בצורה מינית עם אדם מאותו המין שלכם.
- בדיקת התגובה של אחרים לגביכם כדי להחליט אם התנהגתם בצורה ראויה או לא, או אם הם הסתכלו עליכם בצורה מזוהה.

מובן מאליו, אלו שממשיכים לבדוק את התגובות של עצמם לחברים מהמין השני ייצרו לעצמם פרדוקס. הם הופכים כה עצבניים לגבי מה הם רואים בעצמם שהם לא מרגישים מאוד נלהבים, ואז הם חושבים שזה חייב להיות בגלל שהם "גאים". כאשר הם בחברת אנשים מאותו המין, הם גם הופכים עצבניים, מה שמוביל ליותר לחץ וכמובן לעוד ספקות לגבי עצמם.

חקירה קומפולסיבית בד"כ מערבת אחרים שקרובים לסובל. השאלות הם אינסופיות וחוזרות. כמה שאלות טיפוסיות הן כדלקמן :

- האם את/ה חושבים שאני יכול להיות "הומו" ?
- איך אני יכול לדעת אם אני באמת "הומו" ?
- מתי אנשים יודעים שהם "הומוסקסואלים" ?
- האם אני יכול להפוך פתאום להומוסקסואל ?
- האם התנהגתי במיניות כלפיך? (שואלים את בן אותו המין)
- אני נראה "הומו" בעיניך ?
- האם עכשיו נגעתי בך ?

מובן מאליו, אף כמות של בדיקה כזו או חקירה אף פעם לא מספיקה לספק את הסובל ליותר מזמן קצר. כמו שציינו מקודם, יכולות להיות הקלות קצרות-טווח מהחרדה, לכן התנהגות כזאת נוטה להיות חוזרת, וזה הופך הרגל. אפילו הקלה מדי פעם מהספק היא מספיקה כדי להמשיך את הכול. לרוע המזל, סובלים לא תמיד מבינים שיש להם קושי בעיבוד האינפורמציה הזאת. במציאות, **סובל יכול לאסוף מספיק אינפורמציה ותשובות כדי למלא אנציקלופדיה, ועדיין לא יספק את הספקות להרבה זמן.**

ההשפעה של התנהגות החקירה על חברים ומשפחה יכולה להיות שלילית למדי, מושכת הרבה תגובות כועסות או לעג אחרי הפעם האלף. איש צעיר שהכרתי חקר את החברה שלו כה תכופות שלבסוף היא עזבה אותו וזה הוסיף לדאגותיו כי החל מאותו רגע הוא תהה אם היא עזבה אותו כי הוא לא היה "גבר אמיתי".

דרך אחרת שבה סובלים מתמודדים עם פחדים שנגרמים ע"י האובססיות היא דרך הימנעות מסיטואציות יומיומיות שמפעילות את המחשבות. זה יכול לכלול :

- הימנעות מעמידה קרוב לבני אותו המין.

- לא לקרוא או להסתכל בוידאו, כתבות חדשותיות, ספרים או מאמרים שיש להם איזשהוא קשר לאנשים הומוסקסואלים או לפריטים שקשורים לנושא.
- לא לומר את המילה "הומו", "הומוסקסואל" או כל מילה קשורה.
- נסיון לא להיראות או להתנהג בצורה נשית (אם מדובר בגבר) או בצורה גברית (אם מדובר באשה).
- לא להתלבש בצורות שגורמות לאחד להיראות נשי (אם גבר) או גברי (אם אישה).
- לא לדבר על נושאים "הומוסקסואליים" עם אחרים.

כמו בסוגים אחרים של OCD, אין קסם או "ריפוי" אינסטנט למחשבות האלה. OCD, כמו שאנחנו יודעים, יורד/זורם באופן כרוני, אך לא נעלם לגמרי. החדשות הם לא רק רעות, בכל אופן. אתם יכולים למצוא החלמה כמו של אחרים דרך תרופות ותרפיה התנהגותית. אם המחשבות נוטות להיות קלות עד בינוניות, זה אפילו ייתכן שניתן לטפל בהם התנהגותית עם הטיפול המוכח ל OCD (E&RP = חשיפה ומניעת תגובה) בלבד, תוך הימנעות מתרופות OCD סטנדרטיות. מקרים יותר קשים עשויים לדרוש תרופות. בכל אופן, הן יכולות להיות עזרה טובה, ומשמעות כלי חשוב לעזור לאנשים לעשות תרפיה.

חשיפה ומניעת תגובה נעשית בשלבים, ומבוססת על רשימה שאתם והמטפל שלכם עושים אשר בה אתם נותנים ציון לסיטואציות מפחידות במושגים של כמה זה מציק לכם. הסיטואציות בד"כ מדורגות מ 0 עד 100. כאשר משתמשים בטכניקה הזאת, אתם עובדים עם המטפל שלכם כדי לחשוף את עצמכם בהדרגה לרמות מתגברות של סיטואציות או מחשבות מעוררות-חרדה. אתם לומדים לסבול את הסיטואציות המפחידות מבלי לברוח לבדיקה, חקירה או הימנעות. ע"י זה שמרשים לחרדה לרדת בעצמה, אתם לאט בונים את הסובלנות שלכם כלפיה, וזה מתחיל לדרוש יותר ויותר כדי לעשות אותכם חרדים. לבסוף, כאשר אתם עובדים במעלה הרשימה לחשיפה לפחדים החמורים ביותר, יישאר מעט מהנושא בשביל להצית אותכם. **אתם עדיין יכולים לשמוע את המחשבות פה ושם, אך לא תרגישו יותר שאתם חייבים לפעול בתגובה להם, ותוכלו לתת להם פשוט לעבור.**

משימות לבית של טיפול **חשיפה** טיפוסי שנתתי לכמה אנשים מפורטים כאן (שימו לב שהם לא בסדר מיוחד):

- לקרוא ספרים ע"י או על אנשים הומוסקסואלים.
- צפייה בוידאו של נושאים הומוסקסואליים או על דמויות "הומוסקסואליות".
- ביקור בפגישות של "גאים", עיון בספריות "גאות", או ביקור באזורים בעיר שהם "גאים" ברובם.
- ללבוש טי-שירט בבית שרשום עליו "אני הומו".
- ללבוש בגדים בגיזרה, צבע או סטייל שעשויים להיראות נשיים לגבר, או גבריים לאישה.
- להסתכל בתמונות של אנשים אטרקטיביים מאותו המין שלך ולתת להם ציון לפי אטרקטיביות.
- לקרוא מגזינים כמו פלייבוי אם אתה אישה או פלייגירל אם אתה גבר.
- לעמוד קרוב ליד בני אותו המין.
- לעשות סידרה של משימות של מספר דפים שמציעים יותר ויותר שאתם למעשה "גאים" או רוצים להיות.
- הכנה של סדרת הקלטות של 3 דקות שמבוססת על הכתוב בדפים, שבהדרגה מציעים שאתם יותר ויותר "גאים", ולהקשיב להם מספר פעמים ביום (ולהחליף אותם כשהם כבר לא מפריעים לכם).

מעט תרגילי **מניעת תגובה** יכולים לכלול:

- לא לבדוק תגובות לחברים אטרקטיביים מאותו המין.
- לא לדמיין את עצמכם בסיטואציות מיניות עם חברים מאותו המין על מנת לבדוק איך אתם מרגישים לגבי זה.
- לא להתנהג במיניות עם חברים מהמין האחר רק כדי לבדוק את התגובות שלכם.
- להימנע מביקורת של מקרים קודמים כאשר הייתם עם חברים מאותו המין או המין האחר כאשר דברים היו מעורפלים, כדי לברר אם עשיתם משהו מוטל בספק.
- להימנע מלהתבונן בעצמכם כדי לראות אם התנהגתם בדרך שאתם מדמיינים שהומוסקסואל או חבר מהמין האחר היה נוהג.

למרות שכל הטכניקות שלמעלה עוזרות, קלטות האודיו במיוחד הם אחד מהיותר חזקים. הם עוזרים לכם להתמודד ישירות ולבנות סובלנות למחשבות. להתגבר על מחשבות אובססיביות מצריך התמדה, אך זה ניתן לביצוע. דיווחים ישנים שאומרים שיותר קשה לטפל בהם מאשר בקומפולסיות פשוט אינם נכונים.

אם אתם מחליטים להשיג עזרה, תהיו בטוחים שהמטפל שלכם מוסמך ומיומן. תוודאו לשאול אם הוא או היא טיפלו בבעיות שכאלה בעבר ומתמחים באימון התנהגותי. אם המטפל שלכם מתחיל לדבר על הסימפטומים שלכם כאילו הם אולי מייצגים איזשהיא תשוקת אמת פנימית שאתם מדחיקים, אתם לא מקבלים את הגישה הנכונה. תהיו צרכנים נכונים.