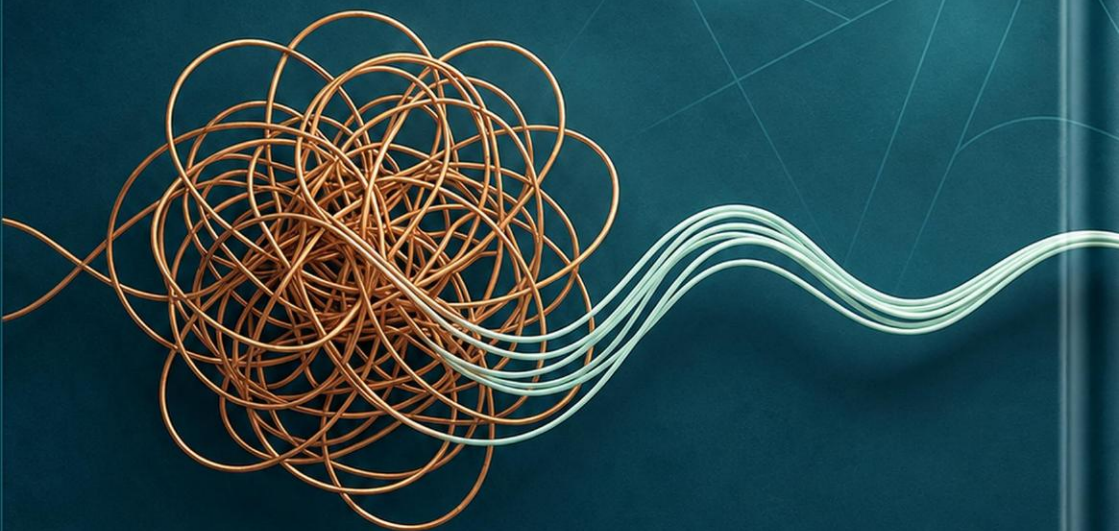


אולי אתם לא צריכים עוד תשובה

ספר עבודה לאנשים שכבר חשבו, בדקו, ניתחו
וניסו להירגע, ועדיין נשארו עם הספק



יקיר חיוט
מייסד מרכז אלגריה

אולי אתם לא צריכים עוד תשובה

ספר עבודה לאנשים שכבר חשבו, בדקו, ניתחו וניסו
להירגע ועדיין נשארו עם הספק

יקיר חיוט

מייסד מרכז אלגריה

הבהרה

הספר נועד ללמידה ולעבודה עצמית ואינו מחליף אבחון, ייעוץ או טיפול מקצועי.
הסצנות הטיפוליות מובאות ללא פרטים מזהים. במקומות מסוימים שונו פרטים או חוברו מבנים
שחזרו בכמה שיחות.
כל הזכויות שמורות ליקיר חיוט ולמרכז אלגריה.

לפני שנתחיל

בהתחלה חשבתי שהתפקיד שלי הוא לענות.

דניאל הייתה נכנסת לספק, ואני ניסיתי לעזור לה לצאת ממנו. זה מה שעושים כשמישהו שאוהבים מפחד: מקשיבים, עוברים איתו על מה שקרה ומחפשים את המשפט שיחזיר קצת שקט.

אם היא כבר בדקה, הזכרתי לה שהיא בדקה. אם המחשבה נשמעה לי לא הגיונית, הסברתי למה. ואם לא ראיתי סכנה, אמרתי לה שאין ממה לפחד. בקיצור, הייתי מוקד שירות פתוח 24/7.

לפעמים זה עבד, וזה בדיוק מה שבלבל.

הייתה מגיעה הקלה, השיחה הייתה נגמרת, והיינו חוזרים למה שעשינו לפני שהספק נכנס לחדר. רק שזה לא תמיד החזיק הרבה זמן.

אחרי כמה דקות, כמה שעות או למחרת, יכלה להגיע עוד שאלה. אותה שאלה במילים אחרות, או פרט קטן שלא חשבנו עליו קודם.

ולפעמים רק תחושה לא טובה בגוף, שלא הביאה שום מידע חדש ובכל זאת הצליחה לפתוח מחדש את כל מה שכבר סגרנו.

“כן, אבל מה אם?”

ארבע מילים קטנות שמפרקות תשובה שלמה. אז עניתי שוב.

אף אחד לא הכריח אותי. רציתי לעזור לאישה שאני אוהב ולהראות לה את מה שנראה לי ברור מבחוץ. בכל פעם חיפשתי את ההסבר שיגיע למקום שההסבר הקודם לא הגיע אליו.

באותם ימים עוד לא הבנתי שבזמן שחיפשנו תשובה לשאלה, משהו אחר קרה מתחתיה.

דניאל, אשתי, מתמודדת עם OCD.

אני לא מספר את זה כדי להפוך אותה לסיפור מקרה. היא לא "הדוגמה" של הספר, והסיפור שלה שייך קודם כול לה. אבל אי אפשר לכתוב את הספר בלי לומר שחלק גדול מההבנה שלי ב־OCD התחיל בבית. שם פגשתי מקרוב פער שקשה להסביר למי שלא חי אותו. אדם יודע שהוא בדק ועדיין מרגיש שהוא חייב לבדוק שוב. הוא מבין שהמחשבה לא הגיונית, והיא עדיין מרגישה לו מסוכנת. ותשובה יכולה להיות נכונה ומשכנעת, ופשוט לא להספיק.

מבחין קל להגיד:

"אבל כבר בדקת."

"את יודעת שזה לא הגיוני."

"אין לך ממה לפחד."

"פשוט תשחררי."

בדרך כלל אומרים את המשפטים האלה מתוך דאגה, וגם אני אמרתי אותם מתוך דאגה. תכלס, אם "פשוט תשחררי" היה עובד, לא הייתי צריך לכתוב את הספר הזה.

עם השנים, גם בבית לצד דניאל וגם בעבודה עם אנשים במרכז אלגריה, התחלתי לשים לב לתנועה שחוזרת שוב ושוב.

התוכן השתנה מאדם לאדם. אצל אחד זו הייתה הבריאות, אצל אחרת הזוגיות. מישהו פחד שאולי פגע במישהו בלי לשים לב, ומישהי ניסתה להבין מה מחשבה מסוימת אומרת עליה. הספק נגע גם בדת, במוסר, בניקיון, בזיכרון, באחריות ובהחלטה מלפני שנים.

השאלות היו שונות, אבל מה שקרה אחריהן היה דומה הרבה יותר ממה שנדמה.

מחשבה מופיעה, ואחריה רגש. המוח נותן לרגש פרשנות שנשמעת כמו פקודה, והפקודה יוצרת דחף לעשות משהו שיסגור את העניין סופית. מה

שעושים מביא הקלה קצרה, המוח לומד שזו הדרך, והסיבוב הבא כבר מוכן. לסיבוב הזה אני קורא הלופ. הרעיון פשוט, וכל מה שיבוא בספר נשען עליו. ואז עוד בדיקה, ועוד שחזור בראש, ועוד ניסיון להבין למה חשבתי את זה ומה זה אומר עליי. ומעל הכול השאלה אם אפשר להיות בטוח שלא פספסתי משהו.

לפעמים הגיעה תשובה, ולפעמים אפילו תשובה מצוינת. אבל הספק לא חיפש סתם תשובה. הוא חיפש תשובה שאי אפשר לשאול עליה אף שאלה נוספת, ותשובה כזאת קשה מאוד למצוא. וגם כשמוצאים אותה, הספק יודע לעבוד. הוא שואל אם בדקנו נכון, אם זכרנו נכון, אם מי שענה לנו הבין למה התכוונו, ואם התחושה שנשארה בגוף מוכיחה שיש עוד משהו פתוח. בשלב מסוים הפסקתי להתעניין רק במה שאדם חושב, והתחלתי להקשיב למה שקורה לו מיד אחר כך. מה הוא עושה כשהספק נכנס, מה הוא בודק בחוץ ומה בתוך הראש, וממי הוא מבקש תשובה. ועל מה הוא מוותר כדי לא להרגיש את מה שעלה, וכמה מהחיים שלו מחכים לאישור שאפשר להמשיך.

הקשבתי גם למילים הקטנות שבתוכן כל זה קורה:

“אני חייב לדעת.”

“אסור לי לטעות.”

“עד שלא ארגיש בטוח, אני לא יכול להמשיך.”

הן נשמעות כמו תיאור של מצב, אבל לפעמים הן מתנהגות כמו הוראות. “חייב” הופכת שאלה למשימה דחופה. “אסור” מצמצמת עולם שלם לאפשרות אחת. “עד שלא” שמה את החיים במסדרון ואומרת להם לחכות: קודם ביטחון, אחר כך תנועה.

המילים לבד לא יצרו את ה-OCD, והחלפה של מילה לא תעלים אותו. אבל השפה שבה אנחנו מתארים חוויה יכולה לסגור אותנו בתוכה, או להשאיר פתח קטן לבחירה.

את זה למדתי מהעבודה עם שפה, NLP וסוגסטיה (השפעה דרך מילים): להקשיב למה שהמשפט מספר, וגם למה שהוא גורם לאדם לעשות. ואז לשאול אם הוא משאיר מקום לזוז, או מציג מצב זמני כאילו הוא פסק דין לכל החיים.

לכן יהיו בספר משפטים קצרים שאומרים לעצמכם. אפשר לקרוא להם אוטוסוגסטיות, כלומר משפטים שאנחנו אומרים לעצמנו ומכוונים את הקשב והריכוז שלנו. אני מעדיף לחשוב עליהם פשוט כמצפן.

משפט טוב בספר הזה לא אמור לנצח את המחשבה, וגם לא לגרום לכם להרגיש בטוחים. אומרים אותו פעם אחת, ואז עושים משהו.

המשפט נותן כיוון, וההתנהגות שאחריו היא העבודה.

וזה חשוב, כי הספר שאתם מחזיקים יכול בקלות להפוך לעוד מקום לבדוק בו.

אם בכל פעם שעולה מחשבה מפחידה תרוצו לעמוד שבו כתבתי שהכול בסדר, לא יצאנו מהלופ. רק הוספנו לו כריכה.

אני לא רוצה שתקראו משפט עשר פעמים עד שתירגעו, או שתשתמשו במה שכתוב כאן כדי לנהל ויכוח של שעה עם הראש.

ובטח שאני לא רוצה שתהיו תלויים בי כדי להחליט איזו מחשבה אמיתית ואיזו "רק OCD".

במקום זה נלמד לראות רגעים שבדרך כלל עוברים מהר מדי.

הרגע שבין הספק לבדיקה, או בין הפחד לשאלה שאתם עומדים לשלוח למישהו. הרגע שבו תחושה בגוף הופכת למסקנה, או שמחשבה הופכת להחלטה לא לצאת, לא לדבר או לדחות שוב משהו שחשוב לכם.

לא תמיד תוכלו לבחור מה יעלה בראש או מה הגוף ירגיש. לפעמים הפחד יגיע לפני שתספיקו להבין על מה הוא בכלל.

אבל בחלק מהרגעים האלה יש מרווח. לפעמים מספיק גדול כדי לחשוב, ולפעמים בגודל של נשימה אחת. בשביל המרווח הזה כתבתי את הספר. זה לא מדריך שיהפוך אתכם למומחים ב־OCD. ידע זה חשוב, אבל רוב האנשים שפגשתי ידעו המון ובכל זאת נתקעו. ברגע עצמו, כשהשאלה נשמעה כמו השאלה הכי חשובה בעולם, כל הידע נשאר על המדף. מה שהיה חסר להם לא תמיד היה עוד הסבר.

לפעמים היה חסר רגע שבו הם מזהים: זה קורה עכשיו. עלתה מחשבה, הגיע רגש, והפרשנות כבר נשמעת כמו פקודה. אני עומד לעשות את הדבר שנותן הקלה קצרה, ומלמד את המוח להחזיר אותי לכאן מחר.

ואולי אפשר לעשות עכשיו משהו אחר.

הספר נולד מתוך OCD וחרדה, אבל הוא לא נעצר באבחנה. הרבה אנשים שלא מזהים את עצמם במילה OCD מכירים טוב את הצורך לקבל אישור לפני שבוחרים. הם מכירים גם את ההרגל לקרוא לכל תחושה "אמת פנימית", ואת המשפט "ככה אני" שסוגר אפשרות עוד לפני שבדקו אותה.

יש מי שבודק דלת, ויש מי שבודק שוב ושוב אם הרעיון שלו מספיק טוב כדי לפרסם אותו. יש מי שמבקש מבן הזוג תשובה על הקשר, ויש מי שמעביר כל החלטה דרך הפנים של ההורים, החברים או הקהל.

המנגנונים לא זהים, ולא כל התלבטות היא OCD. ובכל זאת, יש שאלה אחת שמחברת ביניהם:

מה אני דורש להרגיש או לדעת לפני שאני נותן לעצמי לזוז?

השאלה הזאת ליוותה אותי גם בעבודה עם אנשים שלא הגיעו בגלל מחשבות טורדניות (מחשבות שנתקעות בראש ולא עוזבות). היא מופיעה בזוגיות, בעסק, בגבולות ובאופן שבו אדם מדבר אל עצמו. לפעמים האפשרות בכלל לא חסומה מבחוץ. היא מחכה לאישור פנימי, ואף אחד לא קבע מתי הוא אמור להגיע.

לכן הספר מתרחב בהדרגה. הוא מתחיל בספק ובבדיקה, וממשיך לשפה, לזהות, לקשר ולבחירה, כי הלופ לא נשאר בראש. הוא נכנס ליום, לקשרים

ולסיפור שאדם מספר לעצמו על מי שהוא מסוגל להיות.

אם אתם לא מתמודדים עם OCD מאובחן, אל תמהרו לאבחן את עצמכם דרך העמודים. קחו את מה שמתאים לחיים שלכם והשאירו את השאר. הספר לא צריך לתת לכם שם חדש.

הוא אמור לעזור לכם לראות איפה תשובה, הרגעה או אישור קיבלו יותר סמכות ממה שהתכוונתם לתת להם.

הספר בנוי מעשרה פרקים, וזה לא במקרה. במסורת שאני לומד ממנה, המספר עשר קשור למבנה שלם, לא לשלמות של אדם. אדם הוא לא פרויקט שצריך לסיים, והפרק העשירי לא יהפוך אתכם לגרסה נקייה מספק.

מה שכן ניסיתי לבנות כאן זו דרך שלמה, מהתחלה עד הסוף.

נתחיל איפה שרוב האנשים מתחילים: בחיפוש אחר תשובה. נלמד לראות את הלופ שנבנה סביב החיפוש, את הבדיקות שהידיים עושות ואת אלה שקורות בלי לזוז מהכיסא.

נפגוש את המילים שהפכו לפקודות, את הגוף שמרגיש כמו עד, את הזהות שנכנסת למשפט ואת האנשים הקרובים שנמשכים פנימה מתוך אהבה.

אחר כך נגיע למחיר שהחיפוש גובה ולרווח שהוא נותן, ולפעולות שאפשר לבחור עוד לפני שמרגישים מוכנים.

בסוף נחזור להתחלה.

אותה שאלה יכולה עדיין לחכות שם, אבל מי שפוגש אותה כבר לא חייב לעשות את אותו הדבר.

הספר הזה לא מחליף אבחון או טיפול מקצועי, והוא גם לא מבטיח להעלים OCD, מחשבות או חרדה. אם המצוקה שלכם קשה, אם התפקוד נפגע, או אם אתם חוששים לבטיחות שלכם או של אדם אחר, פנו לאיש מקצוע מתאים ואל תישארו עם זה לבד.

בהמשך לא אדביק הסתייגות לכל עמוד. נדבר כמו בני אדם.

גם הסיפורים מהחדר יופיעו ככה. אני לא רוצה להפוך אנשים שפגשנו ל"מקרים" שמשרתים רעיון, אז בסצנות טיפוליות אני משנה או משמיט פרטים, ולפעמים מחבר דפוס שחזר בכמה שיחות.

אני רוצה שתזוהו את התנועה, בלי שאקח מאף אחד את הסיפור שלו.

לא כל משפט בדיאלוג נאמר מילה במילה. אני שומר על מה שהתגלה בחדר, אבל לא מציג תמלול כשאין תמלול. זה חשוב לי, כי ספר שמבקש מכם יחס מדויק לשפה צריך לעמוד באותו סטנדרט בעצמו.

מרכז אלגריה יופיע לאורך הספר דרך השאלות, הטעויות והלמידה מהעבודה. אני לא צריך להזכיר לכם בכל פרק כמה ניסיון יש לנו. אם נצליח לגעת במה שקורה לכם כשאף אחד לא רואה, תרגישו את זה. ואם לא, שום הצהרה לא תציל את הטקסט.

ייתכן שתזוהו את עצמכם בסצנה אחת ולא באחרת, או שהתוכן שמעסיק אתכם לא יופיע כאן בכלל. ובכל זאת תכירו היטב את מה שמתחיל אחרי שהוא עולה.

אם תתפסו את עצמכם בודקים תוך כדי קריאה אם אתם "בדיוק כאלה", שימו לב גם לזה.

לא צריך להכריע עכשיו. פשוט הפכו את הדף.

זה היה המבוא לספר "אולי אתם לא צריכים עוד תשובה".

הספר המלא: עשרה פרקים ודפי עבודה.

יקיר חיוט · מרכז אלגריה