

פרק 7

טיפול במחשבות



השתמש ביכולת הריפוי שלך

כשילד נופל הוא מבקש שיתנו לו נשיקה או חיבוק או סוכרייה. לפעמים, הוא מבקש ששימו לו פלסטר. אחרי הנשיקה, המכה כבר לא כואבת. אחרי שמדביקים לו פלסטר, הכול חוזר להיות בסדר. איך זה יכול להיות? עובדה! יש לבני אדם – כך נראה – יכולת לרפא את הפצעים של עצמם גם בלי תחבושות ומשחות אנטיביוטיות.

אם חושבים על זה, לנשיקה יש את "אפקט הפלאסבו" העתיק והנעים ביותר בעולם. למה הכוונה? ובכן, "אפקט הפלאסבו" הוא השם המדעי שנתנה הרפואה לממצא המדהים הבא: 30 אחוזים מהחולים, ולפעמים אפילו יותר, מרגישים טוב יותר כשהם מקבלים "תרופה" שמכילה סוכר בלבד, בלי שום מרכיב מרפא שהוא. במילים אחרות, תרופה שאינה תרופה כלל. עם זאת, עצם הידיעה שמטפלים בהם, עצם האמונה שהם "בידיים טובות", עצם המחשבה שהם מקבלים טיפול שאמור לעזור, גורמת להם להרגיש יותר טוב. בדיוק כמו נשיקה.

יותר מאלף מחקרים התנהלו ב-60 השנים האחרונות על "אפקט הפלאסבו". המחקרים הוכיחו את יעילותו של הפלאסבו בטיפול בשפעת חורף רגילה וגם בטיפול בפרקינסון, אסתמה, אולקוס, בעיות לב ומחלות רבות אחרות.³² יותר מכך, השיפור שהרגישו החולים לא היה דמיוני כלל וכלל. המצב הגופני שלהם באמת השתפר! כלומר, ל"אפקט הפלאסבו" היו השפעות אמתיות מאוד, מציאותיות לחלוטין, על המערכת החיסונית של החולים.

אם חושבים על זה, "אפקט הפלאסבו" מוכיח נקודה חשובה: **לכל אחד מאתנו יכולת מסוימת לרפא את עצמנו. יכולת זו נובעת מעצם זה שאנחנו מחליטים שזה יקרה, ועושים כל מה שאפשר כדי להצליח.** הכוח הזה הוא כל כך חזק, כל כך עוצמתי, עד שהוא עוזר לנו גם אם אין לנו שום תרופה אחרת מלבדו.

לכן, כשאתה ניגש לטפל בעצמך, חשוב שתדע איך להשתמש ביכולת שלך לרפא את עצמך, עד תומה. **אמנם נכון, הטיפול ההתנהגותי הוא יעיל מעל ומעבר לכל "אפקט פלאסבו" שהוא. עם זאת, חבל לבזבז את היכולת הנדירה שלך לרפא את עצמך! כדאי לגייס גם אותה לטיפול העצמי שלך, להתמודדות שלך עם החרדה שמעכירה את חייך.**

איך אפשר לעשות זאת? ובכן, הרעיון הבסיסי הוא להתייחס לטיפול ברצינות. להתייחס אליו כמו אל טיפול אנטיביוטי אינטנסיבי שחשוב לבלוע באדיקות: בלי לחפף, בלי לוותר ולבלף, בלי הנחות וקיצורים. הנה הדרכים לעשות זאת:

1 ◀ קבל החלטה לעשות את התרגולים במשך תקופת זמן של חודשיים לפחות, לא משנה איך זה ירגיש, ומה יקרה.

2 ◀ עקוב אחרי ההוראות, ברצינות ומתוך מחויבות. מלא אותן תמיד, לא רק כשזה מתאים, לא רק כשיש פנאי, לא רק כשזה קל.

3 ◀ השתמש בספר הזה עד תומו. קרא את כל הפרקים, מלא את כל הטבלאות והשאלונים. עשה את כל התרגולים. תן לעצמך את החיזוקים החיוביים שמגיעים לך. שים לב שהמוח שלך צפוי לתעתע בך, לשלוח אליך אמירות כמו: "אני עייף היום", "אני אתרגל מחר", "לא יצא מזה כלום", "רק פסיכים עושים דברים כאלה", ו"אולי בעצם לא כל כך נורא להיות בחרדה". לכאורה אלו אמירות משכנעות, אבל למעשה הן חסרות כל שחר.

4 ◀ אם פעם אחת שכחת לתרגל, אל תוותר. חזור לעבודה, והתחל מהמקום שהפסקת. שים לב למחשבות כמו: "זה כבר לא שווה", "זה לא בשבילי", "שברתי את הרצף" ו"אני לא מסוגל". אלו מחשבות מייאשות, ואין מאחוריהן מאומה.

5 ◀ **שים לב לשיפור, שאכן יגיע.** אם תתמיד, תצליח לתרגל בהדרגה במשך פרקי זמן ארוכים יותר ויותר. תצליח לחוות את החרדה שלך, בלי להיבהל ממנה, גם כשהיא תהיה בשיא עוצמתה. היכולת שלך לא להימנע תתחזק כמו שריר, כל יום עוד קצת. האפשרות שלך לעשות יותר, תלך ותתרחב. רק אל תשכח לשים לב לשיפור הזה, ואל תשכח להגיד לעצמך "כל הכבוד".

6 ◀ המשך לתרגל, עוד ועוד ועוד. אל תסתפק במועט! קל יהיה, בשלב מסוים, לומר לעצמך "זה מספיק". לוותר על חלק מהתרגולים, להפסיק באמצע. **הטיפול נוגד-ההימנעות הוא כמו אנטיביוטיקה – כדאי לקחת אותו עד תומו.** הוא אולי לא טעים, אבל מרפא.

האם כך התנהגת עד עכשיו? האם בדרך זו תרגלת את התחושות הגופניות שלך בפרק הקודם? אם כן, אשריך! המשך כך! אם לא – אם רק ניסית לתרגל לרגע, אם ניסית והפסקת, אם עשית את התרגילים יום או יומיים והתייאשת – חזור חזרה. התייחס לעצמך ולטיפול שלך בכבוד, ועשה את התרגילים מ-א ועד ת. תן לכוח של הטיפול ההתנהגותי ולכוח הפסיכולוגי שלך להתבטא במלוא עוצמתם.

עכשיו, אחרי שסיימת לתרגל את התחושות הגופניות, הגיע הזמן לפנות לטפל במחשבות שלך.

תרגול המחשבות

כל יום, מיליוני מחשבות חולפות בראשנו. רובן הגדול אסוציאטיביות, קשורות זו לזו כמו חרוזים בשרשרת.

אתה יכול ללכת ברחוב, לדוגמה, ולהסתכל על עץ ירוק שצומח בצד הדרך. העץ יזכיר לך את הסתיו המתקרב, והמחשבה על הסתיו תזכיר לך את סבתא שלך. סבתא שלך תזכיר לך מרק, והמרק יזכיר לך שאתה ממש צריך ללכת לסופר. כשתלך לסופר, הלחם האחיד יזכיר לך שהמחירים עלו, ואז תחשוב על האוברדרפט שיש לך. כל זה רק יזכיר לך שבעצם אתה ממש רוצה מכונית חדשה.

זה אולי מפתיע, אבל רוב המחשבות שלנו לא ממש מעניינות אותנו. הן סתמיות, חסרות משמעות. יש לנו כל כך הרבה מהן! אנחנו כל כך מאומנים, כל כך מתורגלים בהן, שאנחנו יודעים איך לא להתייחס אליהן. אנחנו אלופים בלהשאיר אותן מחוץ למודעות, וטוב שכך. אם היינו שמים לב, מתייחסים לכך ומתחבטים בכל מחשבה סתמית שחולפת בראשנו, לא היינו יכולים לזוז מהמקום!

חלק קטנטן מהמחשבות הסתמיות שלנו יכולות להיות מוזרות ותמוהות, ולכן הן לפעמים מושכות את תשומת לבנו. מחקר מעניין שנערך בשנת 2006 מצא שמחשבות שונות ומשונות עד מאוד עוברות בראשם של יותר מ-90 אחוז מהאנשים המוגדרים "בריאים" ו"נורמליים": מחשבות לקפוץ מבניין גבוה, מחשבות להרוג מישהו אהוב, מחשבות להרביץ למישהו זר ברחוב, מחשבות על מין עם כל העולם ואשתו, מחשבות לעזוב הכול ולברוח בבת אחת לארץ רחוקה, מחשבות לשדוד בנק, ועוד ועוד ועוד³³. מחשבות כאלו נוטות להיות בלתי נשלטות, לצוץ בראשנו כאילו מעצמן. כמעט תמיד, קשה להזדהות אתן, והן נוגדות את מי שאנחנו ואת מה שאנחנו מאמינים בו. במילים אחרות, ל"אדם הסביר" יש לפעמים מחשבות מוזרות ותמוהות, אלימות ומיניות, מפחידות ומדכאות.

מחשבות על אסונות איומים שעלולים לקרות לו ומחשבות רעות על עצמו.

מחשבות עצובות על העולם ומחשבות מלאות זעם על חמתו.

מחשבות על כך שבא לו להכניס אגרוף לבוס שלו.

מחשבות על כך שבא לו לעלות על מטוס ולברוח למקסיקו, בלי שאף אחד יידע.

מחשבות על כך שאולי הוא משתגע.

מחשבות על כך שהחברה של הבן שלו ממש חתיכה.

מחשבות, מחשבות, מחשבות...

אז מה? אז כלום.

המחשבות יחלפו בראשו, והוא לא יתרגש מהן. ברוב המקרים, הוא כמעט לא ישים אליהן לב. "אלו רק מחשבות", הוא יגיד לעצמו "את מי זה מעניין?". בהחלט יכול להיות – אפילו סביר מאוד – שגם לך יש מחשבות כאלה. אם אתה נותן למחשבות כאלה לחלוף בראשך, ולא מפחד מהן, אין בעיה. **מצד שני, מה קורה אם ישנן מחשבות שמעוררות חרדה גדולה?**

מחשבות מפחידות, והניסיון שלא לחשוב אותן

*"מְלִיצְתִּי בְּדַאגְתִּי הַדּוֹפָה וּשְׂמֻחָתִי בְּאַנְחָתִי
דְּחוֹפָה, וְאִם אֶרְאֶה שְׁחוֹק – יִבְכֶּה לְבָבִי"*

– שלמה אבן גבירול,
"מליצתי בדאגתי"

כשהמילים מתארות משהו שמפחיד אותנו מאוד, אנחנו פוחדים גם מהמילים עצמן. לכן, אנחנו משתמשים במילות קוד שעוקפות את הפחד. מילים של הימנעות, שעוזרות לנו לא להרגיש את החרדה. כשאנחנו אומרים "המחלה", כולנו כבר יודעים למה הכוונה. זאת גם הסיבה שהרבה אנשים לא אומרים לעולם את המילים "גרמניה הנאצית" או "היטלר" (אלא רק "יימח שמו"). אלו הן הימנעויות פופולריות, הימנעויות שהן חלק מהתרבות שלנו.

הארי פוטר, הקוסם המפורסם עם הצלקת, נלחם במשך שבעה ספרים בלורד וולדרמורט הרע והנורא. כמעט כל הקוסמים והמכשפות שבספר פחדו מאוד מהלורד וולדרמורט, ולכן כינו אותו בשמות-קוד כמו "אתה-יודע-מי", "אדון האופל" ו"זה-שאינ-לנקוב בשמו". במילים אחרות, הם נמנעו מלומר את השם המפורש, והם לימדו את הארי לעשות כמוהם:

"אנילא אוהב להגיד את השם שלו אם אני יש לי בררה. אף אחד הוא לא אוהב להגיד את השם שלו".

ילמה לא?

'בשם השדים שבשמים! הארי, זה האנשים הם עוד מפחדים. זה לגמרי קשה... טוב, נו – וולדרמורט'. צמרמורת עברה בהאגריד. 'ואתה אל תבקש ממני עוד פעם לחזור על זה!'. (האגריד מלמד את הארי בן ה-11 מי נגד מי, מתוך "הארי פוטר ואבן החכמים").

ההימנעות מהמילים מתבטאת בתרבות שלנו בדרכים רבות ושונות. היא מעידה, יותר מכול, על הדרך שבה **המילה מייצגת בשבילנו מציאות**. למשל: כולנו יודעים שנמות. אפילו ילדים. למרות זאת, אם ילד קטן יגיד משפט כמו: "כשאני אמות אז אני כבר לא אהיה יותר", הרבה מבוגרים יגידו לו: "למה אתה מדבר ככה? חס וחלילה!". והנה דוגמה אחרת: כמעט לכל הורה טרי התחשק מתישהו להעיף את התינוק שלו דרך החלון, בעיקר אחרי שהוא בכה במשך שעותיים באמצע הלילה. העניין הוא, שרק מעטים מאוד מסוגלים ממש להגיד את המילים בקול רם. כאילו, אם נגיד את המילים גם באמת נעשה את זה.

כשמדובר בחרדה, ישנן שפע של הימנעויות ממחשבות וממילים. למשל, מי שסובל מחרדה קשה מנחשים, צפוי לא רק להימנע מתמונות, מסרטים ומספרים על נחשים, אלא אפילו לא להסכים להגות את המילה המפורשת "נחש". מי שסובל מחרדה קשה מהתעלפות, צפוי להרגיש מחנק אפילו אם ישמע את המילים "להתעלף", "למות" ו"לאבד שליטה". במקום זאת, הוא צפוי – ממש כמו הקוסמים והמכשפות שבספרי "הארי פוטר" – להמציא לעצמו מילות קוד כמו "להרגיש רע" או "לאבד את הראש".

כל המאמצים האלו להמציא מילות קוד, כל הניסיונות האלו להתחמק, נועדו לעזור לאדם להימנע אפילו מלחשוב על מה שמפחיד אותו. כלומר, גם כשאין נחש אמתי בחדר, גם כשאין חשש אמתי ממחלת סרטן, המחשבה עצמה יכולה להיות מפחידה. למה? כי אפילו מילה אחת יכולה לעורר את הדמיון שלנו. היא מרמזת, משקפת ומעוררת את המחשבות על הסכנה. היא מעוררת את אותה החרדה כמו הדבר עצמו. לכן, **כמעט כל מי שסובל מחרדה נמנע לא רק מהפעולות שמפחידות אותו, אלא גם מהמילים המתארות את מה שמפחיד אותו**. כמעט כל מי שסובל מחרדה חושש ממה שיקרה אם הוא

אפילו יחשוב ברצינות על מה שמפחיד, יראה אותו, יאמר אותו במילים מפורשות.

לחלק גדול מהאנשים שסובלים מחרדה, יש ארסנל של מחשבות "מפחידות".

מיכאל (שהופיע בפרקים הקודמים) לא יוצא מהבית כי הוא מפחד להקיא ברחוב. רגיש לכל מחשבה הקשורה להקאה, למחשבה הקשורה לאיבוד שליטה ולמחשבה על קיומם של זרים סביבו. בנוסף, קשה לו להגיד את המילים "הקאה", "לשפוך את המעינים", "בחילה" ו"קיא". בכל פעם שמילה כזאת צצה בראשו, הוא מתמלא חרדה. לעומת זאת, מילים "מפחידות" אחרות – סרטן, אונס אלים, פיגוע – גם אם יצוצו בראשו, לא יהיו בעלות משמעות מיוחדת. הן אולי יבהילו אותו לשנייה, אם בכלל, אבל יחלפו כלעומת שבאו.

לעומתו, יעקב (שהופיע גם הוא בפרקים הקודמים) יהיה רגיש לכל מחשבה על סרטן, מחלות לב, כאבים ומחוששים, וצרות בריאותיות אחרות. בכל פעם שתחלוף בראשו המילה "סרטן", הוא ייבהל. לעומת זאת, המחשבות על הקאה ברחוב – שמיכאל כל כך מוטרד מהן – לא יעניינו אותו כלל.

באופן טבעי, תשומת הלב למחשבות ה"מפחידות" מגבירה את התדירות שלהן. אפשר לראות בה מעין "חיזוק חיובי" למחשבות. כך נוצר "מעגל קסמים" שלילי (ע"ע בפרק השלישי). **ככל שהמחשבה מפחידה יותר, כך חושבים עליה יותר. ככל שחושבים עליה יותר, כך היא מגיעה לעתים קרובות יותר.** מעצבן, לא? מצד שני, איך אפשר לא לשים לב למחשבות כאלה? איך אפשר לא להפוך בהן, להתעסק אתן, לבדוק כל פינה שלהן?

מצד שני, יש אנשים שמאמינים שהם חייבים לשלוט במחשבות שעוברות בראשם. כלומר, חייבים לעצור אותן, לגרום להן לא להופיע. כמעט תמיד, הפחד שהמחשבות יגרמו למעשים או למצבים מסוכנים הוא שמוביל אותם לנסות כל שיטה אפשרית כדי לא לחשוב את המחשבות "המסוכנות" ("אם חשבתי על תאונת דרכים, אולי באמת עכשיו תהיה תאונה, וזה יהיה

באשמתי?!", "אם חשבתי שאני מכה את הילד שלי, אולי באמת אני אכה את הילד שלי?".

הניסיון "לא לחשוב" או לא להגיד – להימנע – מהמחשבות המפחידות, מוביל לתוצאה ההפוכה. כמו שכבר כתבנו, לא ניתן "לא לחשוב על משהו". בלתי אפשרי לשלוט במה שחולף בראשנו (זוכר את הפיל הלבן מהפרק השני?), וכל ניסיון כזה רק מוביל להתעצמות של המחשבות שאותן מנסים שלא לחשוב. תופעה זו מכונה בשפה העממית "הפוך על הפוך", ובשפה המקצועית "תופעה פרדוקסלית": ככל שתנסה בכוח להצליח לא לחשוב, כך יילך המצב ויהיה גרוע יותר ויותר.

אם כך, מה הפתרון? **אם אי אפשר לא לחשוב, ואין טעם לחשוב עוד ועוד, מה כבר אפשר לעשות?**

הפתרון הוא לחשוב את המחשבות, עוד ועוד ועוד, בצורה שיטתית ועקבית. **במילים אחרות, לתרגל אותן.** במה זה שונה מהמחשבות המפחידות "הרגילות" שלך שעליהן אתה חושב כל הזמן? השוני הוא עצום. כמו ההבדל בין אדם כפות שמנסה להילחם בסוס פראי, לבין אדם שמאלף סוס, כשידיו חופשיות וראשו צלול. הנה הדרכים בהן מתבטא השוני המהותי הזה:

1 ◀ בזמן תרגול המחשבות יש לך שליטה: בחיי היום יום, המחשבות המפחידות ה"רגילות" שלך קופצות לראשך בלי שליטה, מתי שבא להן. לעומת זאת, כשאתה מתרגל את אותן המחשבות, אתה מחליט לחשוב אותן בזמן ובמקום שבו החלטת על כך. במקרה הראשון, אתה קורבן של המחשבות שלך. במקרה השני, אתה הבוס שלהן, וזהו בהחלט הבדל מהותי!

2 ◀ בזמן תרגול המחשבות יש לך סדר וארגון: התרגול של המחשבות נמשך זמן קבוע מראש. המחשבות הרגילות, המפחידות, אלו שמציקות לך, נמשכות כמה זמן שבא להן, או עד שמשוהו אחר צץ ומושך את תשומת לבך. ישנם ימים שבהם הן צצות בלי הרף, וימים אחרים שבהם יש הפוגה. לעומת זאת, "חוק העקביות" פירושו – החלטה ברורה מראש כמה זמן אמור להימשך כל תרגול. "חוק הזמן הקבוע" – פירושו תרגול שלהן באופן שיטתי, רצוי יומיומי, בלי קשר למה שצץ בראשך במהלך היום.

3 ◀ בזמן תרגול המחשבות אתה לא רץ כמו עכבר במלכודת: כשאתה עמוק בתוך המחשבות המפחידות, יש סיכוי טוב שאתה מחפש גם "פתרונות" לבעיות שמציבות לך המחשבות.

אם אתה מדמיין איך אתה מאבד את כל הכסף שלך, סביר להניח שגם תדמיין את עצמך מחפש עבודה, מקבץ נדבות, גונב מאחרים, או עושה כל פעולה אחרת שתנסה "לפתור" את המחסור שלך במזומנים. אם אתה מדמיין איך כל החברים שלך לועגים לך, סביר להניח שגם תדמיין איך אתה בורח לארץ אחרת, מחפש חברים חדשים, מאמץ חתול, או עושה כל פעולה אחרת שאמורה "לשנות" עבורך את המצב.

לעומת זאת, בתרגול אתה לומד לחשוב את המחשבות המפחידות עצמן, בלי לחפש אחרי פתרונות. להסתכל עליהן בעיניים, שוב ושוב, בלי להזיז את המבט. ממש כמו שלומד הארי פוטר לעשות, אחרי שיחה קצרה עם מנהל בית הספר שלו:

"תמיד קרא לו וולדרמורט', הארי. תמיד השתמש בשמו הנכון של כל דבר. פחד מהשם מגביר את הפחד מהדבר עצמו" (המנהל דמבלדור מלמד את הארי איך נלחמים באמת, מתוך "הארי פוטר ואבן החכמים").

אם ככה, המחשבות שדורשות תרגול (שנקרא להן מעתה "המחשבות שלך") הן:

- 1 ◀ מחשבות שכשהן צצות בראשך, אתה מרגיש חרדה.
- 2 ◀ מחשבות שאתה מנסה להימנע מהן.
- 3 ◀ מחשבות שאתה מאמין שהן "מסוכנות" כשלעצמן, ואסור לך לחשוב אותן.

הוראות לתרגול המחשבות

תרגול ראשון: מילים בודדות

1 ◀ כתוב את "המחשבות שלך" בפירוט רב. אתה מוזמן לחזור ולעיין בפרק השלישי ב"סולם המחשבות" כדי לבדוק אילו מחשבות כבר רשמת, ולראות האם יש מחשבות נוספות שזקוקות לתרגול. שים לב: אם אתה מרגיש חרדה, חוסר שקט, עצבנות או גועל בזמן הכתיבה, סימן שאתה עושה עבודה טובה.

..... א.

..... ב.

..... ג.

..... ד.

..... ה.

..... ו.

..... ז.

..... ח.

..... ט.

2 ◀ נסה למצוא **מילים בודדות** שמגלמות בתוכן את כל פחדים, את כל ה"מחשבות שלך". הנה כמה דוגמאות למילים כאלה. הקף את אלו שמתאימות לך במעגל.

א. מילים של פגיעה בגוף: סרטן, איידס, מוגבלות, נכות, פציעה, מחנק, התקף לב, התעלפות, אימפוטנציה.

- ב. מילים של פגיעה בנפש: שיגעון, התאבדות, בית משוגעים, מחלת נפש, טירוף, סכיזופרניה.
- ג. מילים של פגיעה אלימה: נחש, עכביש, טרור, מלחמה, טילים, מתאבד, אונס, רצח, שוד.
- ד. מילים של תאונות ואסונות טבע: רעידת אדמה, תאונת דרכים קטלנית, התרסקות מטוס.
- ה. מילים של בדידות: נטישה, בדידות, עזיבה, לבד, דחייה, לעג, זלזול.
- ו. מילים של מוות: מוות, בית קברות, מעמקים.
- ז. מילים של קושי כלכלי: עוני, אבטלה, חובות, קיבוץ נדבות.

3 ◀ אם אין מילה אחת שמכילה בתוכה את החרדה שלך, נסח לעצמך **מחשבות מפחידות קצרות** ככל האפשר.

4 ◀ **באיזו מילה או מחשבה להתחיל? גם כאן, אתה הבוס.** באופן כללי, עומדות לפניך שלוש אפשרויות: **התקדמות מהקל אל הכבד בסולם י"מ** (מהמחשבה שמעוררת בך הכי פחות חרדה אל עבר המחשבה המפחידה ביותר), **התקדמות מהכבד אל הקל** (כלומר, להתחיל דווקא עם המילה המאיימת ביותר), או **התקדמות בהתאם לסדר שהמילים/המחשבות מופיעות בו.**

אם אתה לא מצליח להחליט – כבר עכשיו – באיזה סדר להתקדם, הפתרון פשוט: התקדם בהתאם לסדר שבו הן כתובות.

5 ◀ **בדוק עד כמה המילה מעוררת בך חרדה. אם בחרת לחזור על מחשבה מפחידה, בדוק עד כמה המחשבה נראית לך משכנעת. בשני המקרים, השתמש בסולם י"מ.**

6 ◀ חזור על המילה המאיימת **בקול רם** (!). אתה יכול גם להקליט אותה במחשב, בטייפ או בכל מכשיר הקלטה אחר. יש מי שחוזרים על המילה המאיימת כשהם יושבים מול המראה, ומתבוננים בעצמם.

7 ◀ תוך כדי החזרה שוב ושוב על המילה, נסה ככל יכולתך להעצים את רמת החרדה. התרגיל אמור להעלות את עוצמת החרדה שלך עד 40 י"מ יותר מהי"מ ההתחלתי שלה. זכור שאין אפשרות לעלות מעל 100 בסולם י"מ.

כל עלייה היא הצלחה! אם התחלת את התרגול כשהמחשבה מעוררת בך חרדה של 20 בסולם י"מ, התרגול צריך להעצים את החרדה במקסימום עד ל-60 בסולם י"מ, ולא יותר מזה. אם המחשבה בתחילת התרגול לא מעוררת בך חרדה בכלל (0 בסולם י"מ), אתה יכול להעצים אותה עד 40 בסולם י"מ. מעבר לכך – לא צריך. כמו כן, גם אם במהלך התרגול העצמת את החרדה רק בשני י"מ, הצלחת. מה שחשוב הוא להעצים את החרדה, ולו במעט.

8 ◀ **שים לב שאתה לא נעזר בשום "התנהגות מרגיעה"** (ע"ע בפרק השלישי).

9 ◀ רשום לעצמך ביומן החרדה תיעוד קצר של מה שקרה בתרגול: המילה שתרגלת, כמה זמן נמשך התרגול (בדקות או בשניות), עוצמת החרדה לפני התרגול, ועוצמת החרדה אחרי התרגול (בסולם י"מ, כמובן).

10 ◀ בצע שוב את התרגיל. **נסה להמשיך כמה שניות יותר מאשר בפעם הקודמת.**

11 ◀ רשום שוב ביומן החרדה, בהתאם לסעיף 8. שים לב: קל מאוד להתפתות, ולא לרשום את הדברים בצורה מסודרת. כמו שכבר כתבנו, זהו צעד שמוביל לויתורים נוספים, ומקשה על המחויבות לטיפול. הקפד על הרישום, זה ישתלם לך!

12 ◀ המשך את התרגול במשך זמן קצוב מראש. **זמן התרגול הכולל צריך להיות לפחות דקה.** שים לב: זה נשמע מעט, אבל בפועל זה יכול להרגיש נצח.

13 ◀ בסיום התרגול, **תן לעצמך "חיזוק חיובי"**. ככל שהיה לך קשה יותר, כך החיזוק צריך להיות גדול ומשמעותי יותר. אנא, אל תוותר על חיזוקים חיוביים. הם חשובים מאוד!

14 ◀ המשך כך. תרגל את המילה שבחרת שלוש פעמים ביום, כל פעם במשך זמן מוקצב מראש, בכל יום ויום בשבוע, חוץ מיום שבת (או חוץ מיום אחר בשבוע, שיהיה לך "יום מנוחה"). שים לב: בכל פעם, תרגל רק מילה או מחשבה אחת בלבד, שוב ושוב.

15 ◀ אם התרגיל לא מעלה את החרדה שלך, ולו במעט, נסה שוב ושוב, לפחות שלוש פעמים ביום. כל פעם לפרק זמן שמוקצב מראש. אם החרדה עדיין לא עולה, הוסף מילה מאיימת נוספת, וחזור על שתיהן ("סרטן", "מוות") בהתאם לאותן ההוראות.

16 ◀ הקפד לעבוד בצורה מסודרת ועקבית.

הנה טבלה ריקה לדוגמה, שבהחלט מומלץ להעתיק אל יומן החרדה שלך:

המילה:	ההתחלתית בסולם י"מ	משך הזמן של התרגול	עוצמת החרדה בסוף התרגול, בסולם י"מ
ניסיון ראשון			
ניסיון שני			
ניסיון שלישי			
ניסיון רביעי			

תרגול שני: תסריט אימים

בתרגיל הקודם, מצאת מילים בודדות שהיו התמצית המרוכזת של הפחדים שלך. עכשיו, עליך לעשות את ההפך הגמור: לרוב, הפחדים שלך מופיעים בדרך כלל בראשך כמשפטים כלליים ועמומים ("יקרה אסון") או כתמונות בודדות של קטסטרופות ("אני יושב, ומסביבי כולם עומדים וצוחקים ממני"). עכשיו, אתה יכול לקחת כל אחד מהם, ולפתח אותו לתסריט אימה פרטי, מפורט ומלא.

זה נשמע לך מורכב? אם תנסה, תראה עד כמה זה פשוט. המחשבות, הרעיונות, האסונות שיכולים לקרות נמצאים בראשך כבר עכשיו. כל מה שעליך לעשות הוא לתת להם להגיע, לשפוך אותם על הנייר (או אל תוך מכשיר ההקלטה). מצד שני, מה שבהחלט יכול להיות קשה הוא החוויה הרגשית שתתעורר בך. הרי אלו הם התסריטים שמאיימים עליך יותר מכל! לכן, צפוי וטבעי בהחלט שתרגיש חרדה, גועל, סחרחורת ובחילה, עצבנות, רעד ומועקה, אפילו מעצם זה שתאמר אותם בקול רם! אם זה המצב, מצבך טוב. זה סימן שאתה עושה את הדבר הנכון.

1 ◀ חזור לרשימת "המחשבות שלך". הפוך כל אחת מהן לתסריט. את התסריט עדיף להקליט במחשב, בטלפון הנייד או בכל מכשיר הקלטה אחר. הסיבה לכך היא שברגע שתתחיל, המשפטים המפחידים צפויים לצוץ בראשך במהירות מסחררת, ויהיה לך קשה מאוד לכתוב את כולם.

2 ◀ כדי שתוכל לעקוב אחרי התסריטים שתרגלת, תן לכל תסריט שם.

3 ◀ בתחילת התרגול, בדוק אם התסריט מעורר בך חרדה.

4 ◀ הקשב לתסריט בתשומת לב. אל תעשה שום דבר אחר במקביל! יש לנו נטייה לפצל את הקשב שלנו (להסתכל בטלוויזיה, לעבוד על המחשב במקביל, וגם לדבר בטלפון). במקרה הזה, חשוב למקד את הקשב בתסריט, ורק בו, כדי להעצים את החרדה עד כמה שניתן.

5 ◀ תוך כדי ההאזנה לתסריט, נסה ככל יכולתך להעצים את רמת החרדה. התרגיל אמור להעלות את עוצמת החרדה שלך עד ל-40 י"מ יותר מהי"מ ההתחלתי שלה. זכור שאין אפשרות לעלות מעל 100 בסולם י"מ.

גם בתרגול הזה, כל עלייה היא הצלחה! אם התחלת את התרגול כשהתסריט מעורר בך חרדה של 20 בסולם י"מ, התרגול צריך להעצים את החרדה מקסימום עד ל-60 בסולם י"מ, ולא יותר מזה. אם התסריט בתחילת התרגול עורר בך חרדה של 50 י"מ, אתה יכול להעצים את החרדה עד ל-90 י"מ. מעבר לכך – לא צריך. כמו כן, גם אם במהלך התרגול העצמת את החרדה רק בשני י"מ, הצלחת. מה שחשוב הוא להעצים את החרדה, ולו במעט.

6 ◀ **שים לב שאתה לא נעזר בשום "התנהגות מרגיעה" (ע"ע בפרק השלישי).**

7 ◀ **רשום לעצמך ביומן החרדה תיעוד קצר של מה שקרה בתרגול: שם התסריט שתרגלת, האם הצלחת להקשיב לו עד תומו, עוצמת החרדה לפני התרגול, ועוצמת החרדה אחרי התרגול (בסולם י"מ, כמובן).**

8 ◀ **הקשב שוב לתסריט.**

9 ◀ **רשום שוב ביומן החרדה, בהתאם לסעיף 8. שים לב: קל מאוד להתפתות, ולא לרשום את הדברים בצורה מסודרת. כמו שכבר כתבנו, זהו צעד שמוביל לווייתורים נוספים, ומקשה על המחויבות לטיפול. **הקפד על הרישום**, זה ישתלם לך!**

10 ◀ **המשך את התרגול במשך זמן קצוב מראש. זמן התרגול הכולל צריך להיות לפחות 10 דקות.**

11 ◀ **בסיום התרגול, תן לעצמך "חיזוק חיובי". ככל שהיה לך קשה יותר, כך החיזוק צריך להיות גדול ומשמעותי יותר. אנא, אל תוותר על חיזוקים חיוביים. הם חשובים מאוד!**

12 ◀ **המשך כך. הקשב לתסריט פעם ביום, כל פעם במשך זמן מוקצב מראש, בכל יום ויום בשבוע, חוץ מיום שבת (או חוץ מיום אחר בשבוע, שיהיה לך "יום מנוחה"). שים לב: בכל פעם, תרגל רק תסריט אחד, שוב ושוב.**

13 ◀ **אם התסריט לא מעלה את החרדה שלך, ולו במעט, נסה לכתוב תסריט אחר, מפחיד יותר. אל תוותר, החרדה תגיע!**

14 ◀ **אם אחרי הקשבה חוזרת לתסריט, החרדה שלך מפסיקה לעלות, ואתה מרגיש מאוד מאוד משועמם, אתה יכול להתחיל לתרגל את התסריט הבא.**

15 ◀ **הקפד לעבוד בצורה מסודרת ועקבית.**

הנה טבלה ריקה לדוגמה, שבהחלט מומלץ להעתיק אל יומן החרדה שלך:

שם התסריט: משך הזמן שלו:	עוצמת החרדה ההתחלתית בסולם י"מ	האם הצלחתי לשמוע את התסריט (עד תומו (כן/לא)	עוצמת החרדה בסוף התרגול, בסולם י"מ
ניסיון ראשון			
ניסיון שני			
ניסיון שלישי			
ניסיון רביעי			

שני תסריטים לדוגמה

יש כל מיני תסריטי אימה אפשריים שאתה יכול לכתוב, אבל דבר אחד בטוח: **תסריט האימה שלך כבר נמצא בתוכך**. גם אם אתה בדרך כלל לא מכביר מילים, את התסריט הזה אתה יכול לכתוב בקלות. למה? כי כבר חשבת עליו, הגית בו, ניסית למצוא לו פתרונות, להמציא לו סוף טוב, לדחוק אותו לירכתי המוח שלך. הוא תמיד עלה וצץ מחדש. עכשיו, כל מה שנשאר לך לעשות הוא לתת לו לבוא, בלי להתחמק ממנו.

תן למחשבות שלך לרוץ, והקלט אותן. שים לב לרגשות ולתחושות הגופניות שמתעוררים בך, ושים גם אותם במילים. גם אם המילים שלך חוזרות על עצמן, זה בסדר. כל מה שאתה צריך הוא לתת להן להגיע.

תסריט הסרטן במוח

לפניך אחד מ"תסריטי האימים" של יעקב. הוא כינה אותו "תסריט הסרטן במוח". שים לב איך המחשבות כתובות זו אחרי זו כפי שהן צצו בראשו בזמן ההקלטה:

”יש לי סרטן במוח.

אם אני שם לב, אני יכול להרגיש משהו באיזור הימני של המוח.

אני יכול למקד את הנקודה שבה יש קפיצות כאלה, גלים.

אפשר כמעט לשמוע את הסרטן.

לפעמים, מתחיל שם איזשהו כאב, שמתפשט בנקודה הזו. זה חייב להיות

סרטן, אין שום הסבר אחר.

אני חייב לבדוק את זה. הסי.טי. שעשיתי לא מראה כלום. אי אפשר

באמת לדעת. בכלל, אולי זה לא סתם שהיד שלי נרדמת לפעמים. היא

חלק ממערכת העצבים, והמערכת הזו קשורה למוח. זה סימן. סימן רע

מאוד.

זה אומר שאני עומד למות. הרופאים הרי לא יודעים הכול. לא פעם שמענו

על טעויות. אני עומד למות, וזה יהיה באשמתי. הנה, עכשיו אני נחנק. יש

לי זרמים בפרקי הידיים, כאילו הדם שם עוד רגע פורץ מהוורידים. זה

משפיע על כולי. יש לי סחרחורת. יש לי בחילה. הגוף שלי מתפרק. זה חייב

להיות סרטן.”

תסריט סוף העולם

לפניך תסריט אימה מפורט שהכינה כרמית. אישה בת 35, חכמה, משכילה,

נעימה. אחת כזאת שתמיד יודעת מה היא רוצה, ואיך להשיג את זה. לא היא,

ולא אף אחד מסביבה, צפה את מה שקרה לה אחרי שהפכה לאימא בפעם

השנייה בחייה. כאילו משום מקום, השתלטה על כרמית חרדה מערערת בגלל

התחממות כדור-הארץ. ההתחממות (האמתית, העובדתית) של כדור הארץ,

והיעלמות שכבת האוזון, הדירו שינה מעיניה.

החרדה גרמה לה לעקוב מדי יום, מתוך מתח גדול, אחרי תחזית מזג האוויר

ומפלס הכינרת. היא נמנעה כמעט באופן מוחלט מלהשתמש במכשירים

חשמליים ”זוללי אנרגיה”, לא הצליחה בשום אופן לזרוק בקבוקי פלסטיק

ושקיות (וכך אגרה לעצמה מחסן קטן של שקיות ניילון מהסופר), וסירבה

להדליק מזגן גם בחודשי הקיץ הבוערים. הניסיון הזה – העיקש, המכוץ מפחד – לשמור על איכות הסביבה, הפך את חייה למסע הישרדות שבו היא מנסה בכל כוחה להחזיק את העולם כולו על כתפיה.

למרות שהחרדה של כרמית הייתה מיוחדת לכאורה, שונה מהחרדות ה"רגילות" ממחלות, מאנשים, ממבחנים ומטיסות, היו לה את אותם המאפיינים כמו לכל חרדה אחרת. מכיוון שכך, גם הטיפול היה רגיל בהחלט. בין השאר, כתבה כרמית את "תסריט סוף העולם". הנה הדרך שבה היא מתארת את החוויה:

"כל הזמן היו לי חששות, מה יהיה בעולם. האם סוף העולם יגיע. לכן, כחלק מהטיפול, כתבתי תסריט על סוף העולם, ואיך זה נראה. דחיתי את זה הרבה זמן, זאת הייתה מטלה קשה. דחיתי ודחיתי את זה. בסופו של דבר, כשכבר הגעתי למצב בלתי נסבל, ישבתי וכתבתי את זה. כתבתי איך יודיעו את זה בחדשות, עם מי אני אהיה, מה יקרה. בתסריט בחרתי לראות את סוף העולם בחצר האחורית שלי, עם שכנים וחברים. תיארתי את ההרגשה שלי, תיארתי איך אני מספרת את זה לילדים שלי. כתבתי איך זה מרגיש כשהעולם מתפוצץ. איך מרגישה הידיעה שהכול נגמר, וזו אשמתנו. אשמתנו שלא נוהרנו מספיק. כתבתי ובכיתי.

התחושה של הכתיבה הייתה מאוד קשה. מצד שני, הכתיבה הייתה כאילו איסוף של הדבר הזה, של כל החרדה הזו, שקודם התרוצצה לי חסרת צורה בגוף ובראש. מאוד מאוד פחדתי לקרוא את זה אחר כך. הכרתי את עצמי, ואחרי כמה פעמים שקראתי, זה כבר ניתן היה לעיכול. זה הפך להיות עוד משהו. הממדים המפלצתיים של סוף העולם קטנו, הצטמצמו. הכתיבה והקריאה כאילו הוציאו את זה החוצה, כאילו תחמו את זה, נתנו לי גם את האפשרות להראות את זה לאנשים אחרים. אחרי שממש ממש נמאס לקרוא את זה, יכולתי לצחוק מזה. זה שיכולתי לצחוק מזה, זה היה מאוד משחרר".

הנה התסריט שכתבה כרמית, מילה במילה. שים לב עד כמה הוא מפורט, וכיצד ישנה התייחסות למחשבות, לרגשות ולתחושות הגופניות של הכותבת.

"השעה 8:30 בערב. מהדורת החדשות המרכזית של ערוץ עשר נפתחת באות הרגיל שלה. הפעם, במקום הסקירה הרגילה של אירועי היום ושל כותרות המהדורה, עולה מיקי חיימוביץ ואומרת: "פותח ומסיים את המהדורה הערב דני רופ. דני, הפעם אתה האיש המרכזי שלנו, כל העיניים נשואות אליך. החדשות המזעזעות והטרגיות כולן בידך".

דני מישיר את מבטו למצלמה, ואומר: "ידיעה שהגיעה מן השירות המטאורולוגי העולמי. בעקבות התהליך המתמשך וההרסני של ניצול מחפיר של עתודות האנרגיה, זיהום האוויר, וחוסר אחריות משווע של אלו שהיו אמורים להיות מופקדים על שלום הציבור והעולם, צפויה בתוך ארבעים ושמונה שעות קריסה של כל המערכות המאפשרות את חיי המין האנושי על כדור הארץ.

אנחנו לא יכולים לדעת בדיוק מה יקרה, מאחר שמדובר בתהליכים מאוד גדולים שמרכיבי אי הוודאות בהם עולים על מרכיבי הוודאות. דבר אחד בטוח.

לא יהיו ניצולים.

דממה משתררת בבית. אני מכבה את הטלוויזיה. אני לא יכולה לתאר את המחשבות שעוברות לי בראש כי הפניקה מציפה אותי. רק קטעי מחשבות. הנשימה שלי כבדה.

פחד,

לא יכולה לישון,

שדות התעופה משותקים,

בוא נבשל משהו ממש ממש טעים,

מה נגיד לילדים?

איפה המשפחה שלי? ,

איפה החברים שלי? ,

בוא ניכנס למקלט ,

איזה מקלט, נפלת על השכל? ,

בואי נצא לטייל קצת ,

בואי ננשום את האוויר עם ריח הפריחה .

בואי נריח את המים המלוחים של הים .

מסביבי, החדשות מטרטרות כל הזמן. הגוף שלי מתות. הראש שלי מתפוצץ. חם לנו, והמזגן לא עוזר. אני לא יכולה לאכול. אני לא נושמת.

השמים משנים את הצבע שלהם והופכים מכחולים לכתומים. הצבע מעמיק. קשה לראות כי יש הרבה אבק באוויר. אני חושבת שאלו גזים רעילים, אבל אני לא בטוחה. יש להם ריח מסריח כמו של גופרית. אני חושבת שהם בוקעים ממעבה האדמה.

אנחנו רואים לבה זורמת. נשמעים רעמים וקולות נפץ. אני רואה פטרייה אטומית פורחת. האדמה רועדת. רעידת אדמה. הבית קורס. כל העולם כולו קורס.

אני מחבקת את הילדים. אני שומעת צרחות. אני מבינה שאני צורחת ואני שומעת גם את הילדים שבוכים.

אני חושבת על כל מה שעבר עליי בחיים ומרחמת על כולנו. וכועסת כי זה לא צריך להיות ככה.

האדמה רועדת, ובחצר נפער בור. מי שלא נפל אל תוך הבור, נפגע משאיפת הגזים שעכשיו הם ממלאים את האוויר. סלעים לוחטים מתעופפים. לפני שהאור כבה לחלוטין אני רואה עמוד של טורנדו ענק מסתובב ומסובב בתוכו טונות של שברים, חיות, אנשים. אני לא מרגישה יותר את מגע הידיים של הילדים אבל אני עוד שומעת את הזעקות שלהם כשאני מפסיקה לשמוע את שלי".

הפסקה קטנה למחשבה: האם יש חרדה הגיונית?

היכולת לחשיבה הגיונית היא משאב נפלא ויקר. עם זאת, כשנמצאים בחרדה, ההיגיון שלנו יכול להפוך להיות מבלבל ומבולבל. אחרי הכול, החרדה שלנו מזהירה אותנו מדברים רעים שבאמת ובתמים עלולים להתרחש.

אנחנו יכולים למות בכל רגע,

להיפצע,

או לקבל התקף לב.

אחרים יכולים לזלזל בנו,

אנחנו אולי באמת ניכשל בבחינה הקרובה.

יש סיכוי שנתעלף,

יש אפשרות שנקיא.

אולי מישהו יכעס עלינו,

ואף פעם אי אפשר לדעת מה יביא העתיד.

אם כן, מדוע החרדה היא לא הגיונית? הנה כמה סיבות:

1 ◀ **כי היא מוגזמת:** החרדה מעניקה אשליה שבה האסון צפוי לקרות, עומד לקרות, סביר מאוד שיקרה. ככל שהחרדה חזקה יותר, כך המחשבה שאכן "הרע מכל יגיע" נראית משכנעת יותר. במילים אחרות, החרדה מעוותת לנו את הפרופורציות. כשהיא בשליטה, הכול נראה מאיים. האסון נראה כאילו הוא עומד להתרחש בוודאות. בפועל, יש סיכוי שיקרו דברים רעים, אבל זה לא בטוח. ממש לא בטוח.

2 ◀ **כי היא לא מועילה:** כשאנחנו נמצאים בחרדה, קשה לנו לחשוב על דרכי פעולה, להגיב בשיקול דעת, להיות ערניים למה שמתרחש. החרדה – מעצם טיבה – מקשה עלינו לחשוב בצלילות ובקור רוח. לכן, במצבי חרדה, רוב

הזמן, הדבר היחיד שתוכל לחשוב עליו הוא "אני חייב להציל את עצמי", ולא איך לפתור את הבעיה.

במילים אחרות, גם אם משהו רע עלול לקרות, החרדה לא עוזרת לנו למצוא פתרון. הפתרון היחיד של החרדה הוא ההימנעות, וזה – כמו שכבר הבנת – רק מחריף את הבעיה.

3 ◀ כי היא לא נעימה: בנוסף לכל הצרות, החרדה רחוקה מלהיות כיפית.

4 ◀ כי היא לא יצירתית: המחשבות החרדתיות – במיוחד כשהן מגיעות במלוא עוצמתן – הן סם מדכא לכל המחשבות היצירתיות והחשובות שיש לך. הן נוטות להשתלט על המודעות, ולהיות חזרתיות ובלתי נלאות (ובוא נודה על האמת, גם לא ממש מעניינות, נכון?).

5 ◀ כי היא הורסת את החיים: כי היא מתרחבת, כי היא הרסנית. כי גם אם לרגעים יש גלים של הקלה, בסופו של דבר המהלך הטבעי של החרדה הוא להתעצם, להשתלט, לכבוש. אלא אם כן, כמובן, אתה בוחר לטפל בעצמך ברצינות.

סיכום קצר של הפרק השביעי

בפרק זה, התמקדת ב"מחשבות שלך". ליתר דיוק, במחשבות המפחידות והרעות שאתה מנסה לא לחשוב, ולחילופין חושב עליהן כל הזמן (האם אתה זוכר איך הניסיון להימנע מהמחשבות גורם לכך שלא תוכל לחשוב על שום דבר אחר מלבדן?).

בפרק זה, לא ניסית להבין מאין צצות המחשבות. לא ניתחת את הסיבות לכך שהן מטרידות אותך. לא שכנעת את עצמך שהמחשבות האלו הן לא הגיוניות, מוגזמות או חסרות תועלת. כל מה שעשית היה לחזור על מילה אחת או שתיים. אולי מילים כמו מוות ומחלה. אולי בוש. אולי פיגוע. מילים שהן התמצית של מה שמפחיד אותך.

חזרת שוב ושוב בקול רם על אותן המילים. כעת, המילים הללו – גם אם הן צצות בראשך – משמעותן שונה.

פרק 7: טיפול במחשבות ■ 249

לאחר מכן, כתבת לעצמך "תסריט אימים" שמכיל בתוכו את הסיוטים הגרועים ביותר שלך. הקשבת לתסריט הזה שוב ושוב ושוב, עד שהשעמום תפס את מקום הפחד.

האם תרגלת שוב ושוב, מדי יום, במשך זמנים קבועים מראש?

האם זכרת לתת לעצמך ח"ח בסיום כל תרגול?

האם זכרת לא לבקש הרגעה או אישור בשום מצב?

אם ענית בחיוב על שלוש השאלות האלה, אתה נמצא כעת בחצי הדרך!

הפסקה שביעית למחשבה

מלכודת הסודיות



*"הבית של מיץ פטל עמד בקצה החורשה:
היו לו וילונות צהובים, חלונות ירוקים
ותריסים אדומים. החיות בחורשה שאלו:
'מי הוא מיץ פטל?' אבל אף חיה לא ידעה".*
– חיה שנהב

בספר הילדים היפה של חיה שנהב, מסופר על חיה מעניינת ששמה מיץ פטל. מיץ פטל לא רצה שיגלו מיהו. איש לא ידע איך הוא נראה, ואף אחד לא ידע איזו מין חיה הוא. זה היה סוד.

למה התחבא מיץ פטל? אולי הוא התבייש? אולי הוא פחד שלא יאהבו אותו? אולי, מיץ פטל פחד אפילו מפני עצמו? כמו מיץ פטל, אנחנו צריכים עיניים של מישהו אחר כדי לגלות את עצמנו. למרות זאת, הרבה מאתנו בוחרים להתחבא, ולא תמיד נותנים שיגלו אותם. לפעמים, גם מנסים להסתיר את עצמם מפני עצמם, לא פחות מאשר מפני אחרים.

כפי שתגלה עוד מעט, מלכודת הסודיות – דרכים רבות לה. לפעמים, מלכודת הסודיות יכולה להיות ניסיון מתמשך (וסיזיפי) שלא לחשוב על הבעיות והקשיים, לנסות "לטאטא אותם מתחת לשטיח", להתעלם מהם עד כמה שרק אפשר. שמירת הבעיות "בסוד" מפני עצמי היא ניסיון לעקוף את הקושי הכרוך בהכרה ובהתמודדות עם הקשיים. "יוסיף דעת, יוסיף מכאוב" אמר קהלת (קהלת א, 18), והמשפט הזה נכון במידה מסויימת גם לידע של האדם על מה שקורה בתוכו, בפרט על הדברים הכואבים שחבויים בו.

אם מתבוננים על מלכודת הסודיות דרך עיני הגישה ההתנהגותית, למעשה מדובר באסטרטגיית הימנעות לכל דבר: "אם אני לא אחשוב על זה, אם לא אדבר על זה, זה לא יכאב". אבל, כמו כל אסטרטגיית הימנעות, גם כאן מלכודת הסודיות נוטה להכשיל את עצמה. במיוחד, היא נוטה לעכב את ההחלטה להתחיל לטפל בעצמך. הרי עצם ההחלטה לטפל בעצמך כרוכה בהכרה בכך שישנה בעיה, ובמוכנות בסיסית להתמודד אתה! וכמובן, כמו בכל "מעגל קסמים שלילי", כשאתה מסרב לטפל בעצמך, הבעיות שלך הופכות לחמורות, מתמשכות וגדולות אפילו יותר. זאת אחת הסיבות שהרבה אנשים סובלים הרבה מאוד שנים, בלי להגיע לטיפול.

האם גם אתה מנסה להימנע מהכאב שכרוך בהכרה בקשיים? האם הניסיון להימנע מהכאב מעכב את היכולת שלך לטפל בעצמך?

לפעמים, מלכודת הסודיות מקורה במחשבה המאגית לפיה "אם אני אחשוב או אדבר על הבעיות והקשיים, יקרה אסון". זוהי מחשבה מפחידה ומאיימת במיוחד שבבסיסה יכולה לעמוד האמונה שלפיה מחשבות רעות או מילים קשות מובילות בהכרח למעשים רעים או לתוצאות קטסטרופליות (מעניין שאמונה הפוכה, שלפיה אם נחשוב מחשבות טובות יקרו לנו דברים טובים, נפוצה הרבה פחות). במילים אחרות, **מדובר בקושי להבחין בין מחשבה (בין אם היא נאמרת בקול רם ובין אם לא) לבין פעולה:** דיבור על אסון, כמוהו כיצירת האסון בפועל. במובנים רבים, מחשבה כזאת דומה לאמונות טפלות פופולריות רבות (אם אגיד משהו טוב על עצמי, יקרה לי משהו רע, וכן, אני צריך להקיש על עץ שלוש פעמים). ההבדל היחידי הוא שבמקרה של מלכודת הסודיות, המחשבה אינה גוררת אתה פעולה נראית לעין. הפעולה, במקרה זה, היא מאמץ מתמשך, קשה וחבוי מהעין, לשמור בסוד את הקשיים, את הבעיות, את המחשבות הרעות ואת הפחדים.

סיבה נוספת, אולי הנפוצה ביותר, להתפתחותה של מלכודת סודיות היא הפחד מהתגובות השליליות של אחרים: האפשרות שיצחקו, ילעגו, יכעסו, ידחו. האפשרות שישפילו. אם זה המצב אצלך, הסודיות שלך יכולה להתבטא באינסוף דרכים שונות ומשונות: אולי אתה שומר בסוד את החרדה שלך מבני משפחה שלך או מהחברים הקרובים שלך? האם בכלל סיפרת להם שיש

להם בעיה? אולי סיפרת שיש לך בעיה, אבל בדרך חלקית ועמומה? מי שלכוד במלכודת הסודיות נוטה לדבר תוך שהוא מסתיר פרטים חשובים. יש כאלה שמבלפים, מעמידים פנים ומשקרים. יש מי שפשוט שותקים. בכל מקרה, שמירה על סודיות יכולה לסבך מאוד את הטיפול העצמי שלך: איך אפשר לעשות משימות טיפוליות אם אף אחד מסביב אינו יודע שיש בעיה? איך אפשר להסביר מה קורה, בלי להסביר ממש?

האם האנשים הקרובים לך יודעים מה עובר עליך? האם היית ישר אתם?

המצב מסתבך אף יותר אם לוקחים בחשבון שכמעט כולנו מצפים מהיקרים לנו להיות מסוגלים ל"קריאת מחשבות". כלומר, אנחנו מצפים שהקרובים לנו ידעו את צרכינו הכמוסים, מחשבותינו הסודיות וקשיינו, גם בלי שנאמר אותם ישירות. לכן, גם אם אנחנו שומרים על קשיינו בסוד, אנחנו מצפים בו זמנית שהיקרים לנו ידעו ויבינו גם בלי מילים. ככל שעובר הזמן, ככל שהבעיות מתגברות, וככל שהקרובים לנו ממשיכים לא להבין, כך מתגבר התסכול. במקום להשקיע את האנרגיות בטיפול, כל המאמץ מנותב למציאת דרכים משוכללות ויצירתיות לשמור על הסודיות, לרגשות של תסכול וכעס, ולהתמודדות עם קרובים וחברים כעוסי ומבולבלים שלא מבינים מה קורה. כמו איש שב"כ, כמו מרגל, אתה מוצא את עצמך חי במציאות כפולה, שבה מה שרואים הוא לא מה שקורה, ומה שאומרים הוא לא מה שאתה באמת רוצה! ובסופו של דבר, מתוך רצון להתגונן מהתגובות של אחרים, אתה מוצא את עצמך בתוך מציאות שבה אתה מרגיש כמו מישהו שחי בזהות בדויה: בודד, מנוכר, עצוב.

להלן סיכום שלוש הדרכים שבהן מתבטאת מלכודת הסודיות. אם סעיף כלשהו מתאים לך, הקף אותו במעגל:

א ◀ עדיף שאני לא אחשוב על זה: אם אני לא אחשוב על זה, זה לא יכאב. אם אני לא אחשוב על זה, זה ייעלם. מילים יוצרות מציאות, לכן עדיף שאני לא אחשוב על הבעיות. אני מעדיף למות ולא להגיד לעצמי שזה קורה לי. אם אני לא אחשוב על הבעיות שלי, הן ייפתרו מעצמן. כמו סקרלט אוהרה, עדיף שאחשוב על הבעיות מחר. עדיף שלא אחשוב על הבעיות הכי רציניות שלי כדי שלא אצטרך לומר אותן.

ב ◀ אסור לי לחשוב על זה: אם אחשוב על מוות, מישהו ימות. אם אחשוב על מחלה, היא תופיע. אם אגיד מחשבות רעות בקול רם, הן יתגשמו. אם אני אחשוב על זה, אני אשתגע.

ג ◀ אסור לאחרים לדעת את זה: אם הם ידעו, הם יצחקו ממני, או יבוזו לי, או יכעסו עליי. הם יחשבו שאני שקרן, מפונק ועצלן שרוצה להתחמק מהחובות שלי או סתם לא יאמינו לי. הם יאשפזו אותי. הם יספרו לחברים שלהם איזה מוזר אני. עדיף לשמור את זה לעצמי, העיקר שהם לא ידחו אותי. זאת בושה גדולה, ועדיף לשמור את זה מהם בסוד.

בין אם נלכדת במלכודת הסודיות, ובין אם לאו, כדאי מאוד לתת לקרובים אליך לקרוא את שני הפרקים האחרונים של הספר ואת הנספח המצורף אליהם. גם אם הם מעורבים ומודעים לחרדה שלך, וגם אם לא. זה בהחלט שווה את זה, זה חלק מהטיפול העצמי שלך, וזה חשוב.

למה? כי יציאה מתוך מלכודת הסודיות – פירושה להוציא את החרדה שלך אל האור, וזה עניין מרפא מאוד כשלעצמו. חוץ מזה, גם אם זה נראה לך ממש בלתי אפשרי, כמעט תמיד ישנן דרכים שבהן בני המשפחה או החברים שלך יוכלו להיות לך לעזר בטיפול העצמי שלך.

כיוון שמה שייכתב בשני הפרקים האחרונים מיועד למשפחה ולחברים שלך, החלטנו לפנות אליהם ישירות. עם זאת, כדאי מאוד שגם אתה תקרא את מה שכתבנו. בסופו של דבר, זה הטיפול העצמי שלך, והמושכות בידיך.

