

سرپیچی از قوانین اختلال وسواسی-اجباری

رهایی پایدار از افکار ناخواسته، آیین‌ها و
اجبارهایی که بر زندگی‌تان حاکم هستند

تألیف

دکتر کیم راکول-ایوانز

دکترای تخصصی

پیشگفتار

جان هرشفیلد

ترجمه

دکتر فاطمه قدیری

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



فهرست

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
فصل ۱ چهره‌های گوناگون اختلال وسواسی-اجباری.....	۱۹
فصل ۲ چرخه نگهدارنده اختلال وسواسی-اجباری.....	۴۰
فصل ۳ رهایی با کمک مواجهه‌سازی و بازداري پاسخ.....	۶۱
فصل ۴ تمرین اصول آیکیدو.....	۷۷
فصل ۵ ایجاد ذهنیت «نمی‌دانم».....	۹۴
فصل ۶ به یک فیل صورتی فکر کنید.....	۱۱۵
فصل ۷ تشخیص هشدارهای نادرست.....	۱۲۸
فصل ۸ مسئولیت محدودیت‌هایی دارد.....	۱۴۶
فصل ۹ خارج از خط رنگ‌آمیزی کنید.....	۱۶۰
فصل ۱۰ التیام از طریق شفقت با خود.....	۱۷۵
فصل ۱۱ بهینه‌سازی و حفظ روند پیشرفت.....	۱۹۲
فصل ۱۲ زندگی فراتر از اختلال وسواسی-اجباری.....	۲۱۱
تقدیر و تشکر.....	۲۲۵
منابع.....	۲۲۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۳۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۳۵

فصل ۱

چهره‌های گوناگون اختلال وسواسی-اجباری

فرن در حوضچه آب حاصل از سرریز شدن توالت ایستاده است. برای اینکه احساس کند «به اندازه کافی تمیز» شده است باز هم از کاغذتوالت زیادی استفاده کرده بود. او و دختر ده ساله‌اش جن قرار است چند ساعت بعد در یک دورهمی خانوادگی شرکت کنند. گرچه خانواده فرن آموزش کافی در مورد اختلال وسواسی-اجباری دیده‌اند، از دیر رسیدن او به دورهمی‌های خانوادگی یا از دست دادن آنها ابراز ناراحتی کرده‌اند. بنابراین فرن بسیار اضطراب دارد که به موقع به آنجا برسد.

جن با مادرش در دستشویی گیر افتاده است، می‌داند قرار است چه اتفاقی بیفتد: فرن از او خواهد خواست که حوله‌ها را جمع کند و روی کف دستشویی پهن کند طوری که مسیری به سمت دستشویی مهمان ایجاد شود. بعد از اینکه فرن با دقت روی حوله‌ها راه می‌رود از جن می‌خواهد به او اطمینان بدهد که پاهایش با کف دستشویی تماس نداشته‌اند.

در حالی که فرن چند ثانیه دوش می‌گیرد، جن باید حوله‌ها را به سطل زباله بیرون از خانه بیاورد و کف را ضدعفونی کند. تنها زمانی که همه این کارها انجام شود و فرن دوباره احساس تمیزی کند آنها می‌توانند خانه را ترک کنند. هر دو در مسیر مهمانی گریه می‌کنند و زمانی به آنجا می‌رسند که تقریباً مهمانی تمام شده است.

اگر شما مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری هستید ممکن است مجموعه قوانین خودتان را که این اختلال بر زندگی‌تان تحمیل می‌کند بشناسید. اگر بدین منظور این کتاب را مطالعه می‌کنید که شخص مبتلایی را که می‌شناسید درک کنید، این مثال به

شما نشان می‌دهد که ابتلا به اختلال وسواسی-اجباری چه حسی دارد. اختلال وسواسی-اجباری تمام انرژی شخص را می‌گیرد و کار زیادی می‌طلبد. این اختلال همه جنبه‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و درست روی نقطه حساس ما دست می‌گذارد. بسیاری از مواقع تلاش‌های مان برای برخورد با اختلال وسواسی-اجباری تنها آن را قوی‌تر می‌کند یا باعث مشکلات جدید می‌شود. اما ترس به دل‌تان راه ندهید: درمان‌هایی هستند که مؤثر واقع می‌شوند. می‌توانید همچنان که با اختلال وسواسی-اجباری زندگی می‌کنید با انجام کارهایی که دوست دارید زندگی معناداری داشته باشید.

رهایی از اختلال وسواسی-اجباری مستلزم درک این نکته است که آنچه بیش از همه به اختلال وسواسی-اجباری قدرت می‌دهد قوانین انعطاف‌ناپذیر و نفس‌گیری هستند که از شما می‌خواهد از آنها پیروی کنید، مثل این قانون که باید صد درصد خاطر جمع باشی. قرن روز مهمانی این حق انتخاب را داشت که به اجبارهایش عمل کند و به این ترتیب خاطر جمع شود که به اندازه کافی احساس تمیزی دارد یا این خطر را بپذیرد که در برابر آن اجبارها مقاومت کند و نامطمئن باشد. همان‌طور که انتظار می‌رفت او راه خاطر جمعی را انتخاب کرد تا بدون نگرانی در مورد احساس ناپاکی و به دنبال آن انزجار، در مهمانی احساس راحتی داشته باشد.

برای کسی که از اختلال وسواسی-اجباری رنج می‌برد راه خاطر جمعی سراسر به نظر می‌رسد و باعث آرامش خیال می‌شود. اما همچون همه تلاش‌هایی که برای خاطر جمع شدن انجام می‌شوند هرگز مؤثر واقع نمی‌شود. همان‌طور که فرن در دستشویی خانه‌اش ایستاده است در حالی که پاهایش در آب توالت قرار دارد، به سرعت افکار زیر از ذهنش می‌گذرد:

به اندازه کافی تمیز خواهم شد؟ آیا به‌طور اتفاقی کف خانه را آلوده خواهم کرد؟ آیا وقتی سیفون را کشیدم به بدنم ترشح کرد؟ حالا همه روزم خراب خواهد شد؟ آخر من بدبخت در مورد این مسئله فکر وسواسی دارم.

روشن است چیزی که به‌عنوان راه حل به نظرش می‌رسد (تسلیم شدن به میل آمرانه در جهت اطمینان از اینکه به اندازه کافی تمیز است) در واقع راه حل نیست. فرن

و جن عصبی و دیر به مهمانی رسیدند و فرن اضطراب وحشتناکی را تجربه می‌کرد که به هر حال تمیز نیست. این همه نگرانی و پاک‌سازی برای هیچ!

بیشتر وقت‌ها همراه با آفت‌وخیزهای اجبارهای تان، متوجه می‌شوید که باز به نقطه شروع برگشته‌اید، یعنی ناآرامی ناشی از خاطر جمع نبودن. ذهن فریب‌کارتان شما را در جایگاهی قرار داده است که احساس پریشانی و گیرافتادن می‌کنید. با وجود این اگر بتوانید بفهمید اختلال وسواسی-اجباری چگونه عمل می‌کند و قوانینی را که باعث می‌شوند گرفتار الگوی وسواس و اجبار شوید بشناسید، می‌توانید راه برون‌رفت خود را پیدا کنید.

درک وسواس‌ها و اجبارها

محور اختلال وسواسی-اجباری وسواس‌ها^۱ هستند: افکار، تصورات یا تکانه‌هایی که به‌طور تکراری روی می‌دهند، گویی خارج از کنترل هستند و پریشانی و اضطراب زیادی را موجب می‌شوند. وقتی وسواس‌ها پدید می‌آیند شخص مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری درگیر اجبار^۲ می‌شود تا سعی کند تا حدی آرامش بیابد. اجبار میل اجباری به انجام رفتارهایی است که در جهت اجتناب از پیامدهایی که در موردشان وسواس فکری دارید، از مجموعه «قوانین» انعطاف‌ناپذیری پیروی می‌کند. اجبار می‌تواند رفتارهای قابل مشاهده و بیرونی مانند واریسی شعله‌های اجاق‌گاز، قفل پنجره‌ها یا دستگیره‌های در یا تکرار کارهای معینی مانند شستن مکرر دست‌ها باشد. یا ممکن است آیین ذهنی و غیر آشکارتری مانند به‌شکل خاصی دعا خواندن یا داشتن افکار «ابطال‌کننده»^۳ برای پاک کردن افکار ناراحت‌کننده باشد.

اجبارها اعصاب‌خردکن و وقت‌تلف‌کن هستند و بیشتر وقت‌ها مزاحم فعالیت‌های عادی روزانه‌اند. احتمال دارد متوجه شوید که وسواس‌ها و اجبارهای تان افراطی و غیر منطقی هستند ولی همچنان با نیاز به انجام این کارها دست‌وپنجه نرم می‌کنید تا اضطراب خود را کاهش دهید. گزینه دیگر (یعنی تلاش نکردن در جهت حل اضطرابی که احساس می‌کنید) شاید هزار بار بدتر به نظر برسد.

1. obsessions
2. compulsion
3. undo

بیاید کمی وقت بگذاریم و در مورد وسواس‌ها و اجبارهای مختلفی که می‌توانند تظاهر یابند کمی بیشتر یاد بگیریم، بدین ترتیب می‌توانید با درک نمای دقیقی از اختلال وسواسی-اجباری خود شروع به کار کنید.

نمونه‌های معمول وسواس‌های فکری و انواع فرعی اختلال وسواسی-اجباری

سیمایه اصلی اختلال وسواسی-اجباری وجود وسواس‌ها و اجبارهایی است که به اندازه‌ای موجب پریشانی می‌شوند که فعالیت‌های روزانه شما را مختل می‌کنند. با این حال محتوای خاص وسواس‌ها و اجبارهای خاصی که تظاهر می‌یابند، تنوع گسترده‌ای دارند. آنچه در پی می‌آید نمونه‌هایی از انواع رایج اختلال وسواسی-اجباری به اضافه انواع پرسش‌هایی است که در صورت داشتن آن نشانه‌های خاص ممکن است از خود بپرسید. همچنان که این توصیف‌ها را می‌خوانید ببینید آیا هیچ‌یک از آنها به طور ویژه طینی از تجربه شما است یا نه.

افکار مزاحم

افکار مزاحم مربوط به اختلال وسواسی-اجباری شامل تصویرسازی ذهنی از اقدام‌های خشونت‌آمیز خودخواسته نسبت به خودتان یا دیگران می‌شود. برخی از افراد مبتلا تصاویر ذهنی خشونت‌آمیز و میل به صدمه زدن دارند. برخی دیگر تکانه‌هایی برای دشنام گفتن یا بیان ناخواسته توهین‌های نژادی دارند.

مایکل: آیا من قاتل حیوانات هستم؟ من سگم را خیلی دوست دارم. او مثل بچه‌ام است و من نمی‌خواهم اتفاقی برایش بیفتد. گاهی وقت‌ها وقتی با آن نگاه شیرینش به من نگاه می‌کند به سرم می‌زند یک چاقو بردارم و درست در چشمانش فرو کنم. نمی‌توانم از این تصویر ذهنی وحشتناک خلاص شوم. امیدوارم نشانه این نباشد که فرد خشونت‌ورزی هستم. حالا مجبورم فاصله‌ام را با او حفظ کنم و از دور نگاهش کنم.

کتی: آیا من خودکشی می‌کنم؟ گاهی وقت‌ها افکار بسیار تیره‌ای دارم. خیلی به

کشتن خودم فکر می‌کنم. در واقع نمی‌خواهم ولی این میل به چاقو زدن به خودم را نمی‌فهمم. خیلی می‌ترسم که واقعاً این کار را انجام دهم، دیگر اشیای تیز را در خانه نگه نمی‌دارم.

دان: همسرم می‌ترسد قاتل باشد ولی من می‌دانم چنین نیست. او هر وقت از خواب بیدار می‌شود افکار مزاحم خود را به من اعتراف می‌کند. حرف‌هایی از این دست می‌گوید که «همین الان فکر کردم این لیوان آب را به سمت صورتت پرتاب می‌کنم. هنگام خرید از فروشگاه به این فکر کردم که کلیدهایم را به شکم شخص دیگری فرو کنم. هنگام دریافت نامه پستی به این فکر کردم که به همسایه لگد بزنم.» او از من می‌خواهد تا روزی صدمبار به وی اطمینان دهم که قاتل نیست. دیگر خسته شده‌ام.

دوروتی: آیا من از آن دست زنانی هستم که در خبرهای تلویزیون نشان می‌دهند که بچه‌های خود را می‌کشند؟ وقتی فهمیدم باردار هستم خیلی هیجان‌زده شدم. مدام فکر می‌کردم که مادر شدن چقدر شگفت‌آور خواهد بود. من عاشق بچه‌ها هستم و بچه‌ام را خیلی دوست دارم. اما گاهی وقتی او را بغل کرده‌ام، به این فکر می‌کنم که گردنش را بشکنم. اگر در آشپزخانه باشم به این فکر می‌کنم که به او چاقو بزنم. اگر برای پیاده‌روی او را بیرون ببرم به این فکر می‌کنم که کالسکه‌اش را به سمت خیابان هل بدهم. نمی‌خواهم به او صدمه بزنم. اگر روان‌پزش هستم و خودم نمی‌دانم، باید خودم را بکشم تا بچه‌ام را نجات بدهم. اگر برای دختر کوچولوی قشنگم خطر دارم خودم را کنار خواهم کشید.

آلبرتو: آیا من نژادپرست هستم ولی انکار می‌کنم؟ وقتی روزها سر کار هستم با دیدن افراد معینی، فحش‌های رکیک و توهین‌های نژادی به ذهنم خطور می‌کند. در واقع همکاران و شغلم را دوست دارم. از این افکار وحشتناکی که به ذهنم خطور می‌کنند، منظوری ندارم. بعد از آن وقتی در مورد روزم فکر می‌کنم در این باره نگران می‌شوم.

آلودگی

ترس‌های مربوط به آلودگی شکل شایعی از اختلال وسواسی-اجباری هستند. این ترس‌ها می‌توانند در مورد میکروب، ترشحات بدنی، مواد سمی، مواد چسبناک یا احساس کلی انزجار باشند.

دیو: اگر بتوانم خودم را بشویم تا پاکیزه بمانم، خیلی احساس ناراحتی می‌کنم. در محل کار مردم مدام از من می‌پرسند چرا اینقدر طولانی دست‌هایم را می‌شویم. اجبارهای شست‌وشوی من بسیار طاقت‌فرسا هستند. دوش گرفتن صبحگاهی‌ام یک ساعت طول می‌کشد. موهایم را دو بار می‌شویم و سپس به خودم می‌گویم آن را شستم. پس از آن به سراغ هر یک از اعضای بدنم می‌روم، اندام تناسلی و مقعدم را برای آخر می‌گذارم. هر قسمت بدنم را دو بار لیف می‌کشم و سپس می‌گویم «آن را شستم» تا وقتی که به‌طور کامل خود را بشویم. اگر به‌طور تصادفی پس از شست‌وشوی قسمت‌های خصوصی، بدنم را لمس کنم باید دوباره از اول شروع کنم. وقتی سر کار می‌روم چیزی نمی‌خورم و نمی‌نوشم زیرا دستشویی رفتن خیلی طول می‌کشد. وقتی به خانه می‌رسم باید در آستانه در همه لباس‌هایم را درآورم و گوشی تلفن، رایانه و کلیدهایم را در «ایستگاه پاک‌سازی» ام بگذارم. هر چیزی را که برای عصرهنگام لازم دارم تمیز می‌کنم و می‌دوم تا دوش بگیرم. از احساس کثیفی خوشم نمی‌آید.

خطر و آسیب

این نوع وسواس شامل ترس از آسیب زدن تصادفی می‌شود. نمونه‌های آن عبارتند از: موجب سانه‌راندگی شدن، مسموم کردن اتفاقی دیگران و بی‌احتیاطی که باعث آسیب شود. وسواس زدن و در رفتن اغلب با برخورد با یک برآمدگی در جاده و دیدن چیزی در کنار جاده حین رانندگی آغاز می‌شود. فرد بر اساس اجبار بازمی‌گردد و واری می‌کند به چیزی زده است یا نه. این تردیدها می‌توانند شخص را وادار کنند تا خبرها را واری کند، به پلیس تلفن بزند و در اینترنت جست‌وجو کند تا مشخص کند که آیا مرتکب سانه‌راندگی زدن و در رفتن شده است یا نه.

آرون: آیا من مسئول یک حادثهٔ زدن و در رفتن هستم؟ هر بار که رانندگی می‌کنم فکر می‌کنم به یک رهگذر یا حیوان خانگی زده‌ام. فقط کافی است احساس کنم به برآمدگی کوچکی در جاده برخورد کرده‌ام یا چیزی را در جاده یا رهگذری را کنار جاده ببینم. این فکر در من شروع می‌شود که آیا از روی کسی رد شده‌ام یا نه و تا جایی که می‌توانم به یاد بیاورم همهٔ لحظات را بازنگری می‌کنم. نمی‌دانم آیا درست به یاد می‌آورم یا نه. بیشتر وقت‌ها مجبورم به عقب برگردم و واریسی کنم. حتی این هم باعث توقف این افکار نمی‌شود. اخبار را تماشا می‌کنم و در تلفن هشدارهای خبری را واریسی می‌کنم تا ببینم آیا حادثهٔ زدن و در رفتنی اتفاق افتاده است یا نه. گاهی به تلفن زدن به پلیس متوسل شده‌ام تا ببینم حادثه‌ای رخ داده است یا نه. نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم. آیا باید رانندگی را کنار بگذارم؟

خرافات

واژه‌ها، رنگ‌ها و اعداد^۱ «بدشانشی» با وسواس‌های خرافات^۱ معنای جادویی به خود می‌گیرند. مردم باور دارند چیزهایی که با «بدشانشی» همراه می‌دانند، امکان دارد تأثیر نامطلوب یا صدمه‌آفرینی بر رویدادهای آینده داشته باشند.

دانا: عدد ۶ بدشانشی می‌آورد. اگر کار مهمی را در تاریخی انجام دهم که با عدد ۶ مربوط باشد، می‌ترسم اتفاق بدی بیافتد. ششم، دوازدهم، هجدهم، بیست و چهارم، بیست و ششم و سی‌ام همه روزهای بدشگون هستند که ممکن است اتفاق فاجعه‌باری در این تاریخ‌ها بیافتد. به علاوه نمی‌توانم کارهای مهم را در ساعت‌هایی که به نحوی با عدد ۶ مربوط هستند، انجام دهم. روش خودم را دارم تا مطمئن شوم چیزی را سفارش ندهم یا با کسی تماس نداشته باشم یا هیچ معامله و کار دیگری را که با عدد ۶ مربوط می‌شود انجام ندهم و گرنه چیزی خراب خواهد شد یا کسی خواهد مُرد. در واقع سخت است که این راز را حفظ کنم و از چیزهایی که لازم است اجتناب کنم تا بتوانم روزم را به پایان

1. superstitious obsessions

برسانم. دیدن عدد ۶ می‌تواند به کسی که برایم مهم است آسیب برساند و آن وقت من مقصرم.

درست‌کاری

وسواس‌های درست‌کاری مذهبی^۱ با افکار کفرآمیز مشخص می‌شوند. ترس از ارتکاب گناه یا توهین به خدا و تردید نسبت به رستگاری، آیین‌های نیایشی، اطمینان‌جویی و اجبار اعتراف را به دنبال دارند. درست‌کاری اخلاقی^۲ به وسواس‌هایی اشاره دارد که با اخلاق و تفاوت بین درست و غلط ارتباط دارند.

پیتر: آیا خداوند غضب خواهد کرد و مرا به جهنم خواهد فرستاد؟ یکشنبه صبح به زیباترین مراسم عشای ربّانی رفتم و در آن حال فکر مزاحمی داشتم: لعنت بر مسیح. وای! چقدر آزاردهنده! من به خاطر این افکار مزاحم دوباره گناه کرده‌ام. برای رفع آن به درگاه خداوند نیایش و طلب آمرزش کردم و باید به‌شکل خاصی اعتراف کنم. امیدوارم خداوند بر من غضب نکند و مرا به جهنم نفرستد. خیلی شرم‌آور است که مرتب از کشیش پپرسم آیا به خاطر چنین فکرهایی به جهنم خواهم رفت یا نه. امیدوارم منظور واقعی من این نباشد و خداوند بداند که این افکارم جدی نیستند.

آلما: آیا تقلّب کرده‌ام؟ موقع امتحان صدای بلندی شنیدم و سرم را برگرداندم تا ببینم چه خبر است. ممکن است آزمون شخص دیگری را دیده و تقلّب کرده باشم؟ آیا آدم بدی هستم؟ باید به استاد بگویم؟ اخلاق برای من مهم است. هر چقدر حافظه‌ام را مرور می‌کنم، نمی‌توانم متوجه شوم که تقلّب کرده‌ام یا نه.

جنسی

وسواس‌های جنسی گستره وسیعی از ترس‌ها را در مورد اعمال جنسی ممنوعه در بر می‌گیرند. این نوع وسواس شامل ترس از بچه‌باز^۳ یا زناکار بودن یا گرایش جنسی

1. religious scrupulosity obsessions

2. moral scrupulosity

3. pedophile