

מן הספק אל הריק

מבט לוגותרפי על הדיכאון ואובדן המשמעות ב-OCD

יואל הלפגוט, עו"ס קליני (MSW)

מבוא

הפרעה טורדנית כפייתית (OCD), מתוארת בספרות המקצועית כהפרעה המאופיינת במחשבות טורדניות, טקסים כפייתיים, צורך מוגבר בוודאות, תחושת אחריות מופרזת וקושי לשאת אי ודאות. (Obsessive Compulsive Cognitions Working Group [OCCWG], 1997). בהתאם לכך, חלק ניכר מן הכתיבה המחקרית והקלינית עוסק במנגנונים המרכזיים המאפיינים את ההפרעה, ובהם ספקנות כרונית, בדיקות חוזרות, הימנעות, ניטור עצמי והניסיון המתמשך להפחית מצוקה באמצעות השגת תחושת ביטחון ושליטה.

לצד מאפיינים אלו, קיימת תופעה קלינית משמעותית הזוכה להתייחסות מצומצמת יחסית, השכיחות הגבוהה של דיכאון בקרב מתמודדים עם OCD. ה-DSM-5-TR, מתאר את הדיכאון כאחת ההפרעות הנלוות השכיחות ל-OCD (American Psychiatric Association, 2022). ממצא זה מקבל חיזוק, במטא-אנליזה רחבת היקף נמצא כי שיעורו המשוקלל של דיכאון מזוירי בקרב מתמודדים עם OCD עמד על כ-35%, ובקרב מבוגרים על כ-41% (Sharma et al, 2021). נתונים אלו מעוררים שאלה קלינית ותיאורטית חשובה, האם הדיכאון המתלווה ל-OCD הוא תוצאה משנית בלבד של המצוקה, השחיקה והמאבק המתמשך בסימפטומים, או שמא הוא מבטא רובד עמוק יותר בחווייתם של המתמודדים?.

מנקודת מבטה של הלוגותרפיה, שאלה זו מקבלת משמעות מיוחדת. פראנקל ראה בשאיפה למשמעות כוח מניע מרכזי בקיומו של האדם, והדגיש כי כאשר האדם מתקשה לזהות משמעות בחייו עלול להתפתח ריק קיומי (פראנקל, 2010, עמ' 68–69). מתוך פרספקטיבה זו, ניתן לראות בדיכאון המתלווה ל-OCD, לא רק תוצאה של מצוקה נפשית מתמשכת, אלא גם ביטוי אפשרי לפגיעה ביכולתו של האדם לחוות את חייו כבעלי כיוון, ערך ומשמעות. ייתכן כי במקרים רבים אין מדובר רק במאבק נגד מחשבות טורדניות או טקסים כפייתיים, אלא בתהליך רחב יותר של צמצום עולם הערכים, אובדן חוויית החיות ופגיעה ביכולת לחוות את החיים כבעלי תכלית.

מעבר לכך, הספקנות המתמשכת פוגעת לא רק בתחושת המשמעות אלא גם ביכולתו של האדם לחוות הצלחה והשלמה. בעוד שאדם מן השורה מסוגל לקבל החלטה, לפעול ולהמשיך הלאה גם מבלי לדעת בוודאות מוחלטת כי בחר נכון, האדם הכפייתי נותר פעמים רבות לכוד בתוך בחינה מחודשת ובלתי פוסקת של בחירותיו. כל החלטה עלולה להיחוות כטעות אפשרית, כל פעולה כבלתי מספקת, וכל הישג ככזה שאינו ראוי באמת לסיפוק. גם כאשר המציאות מצביעה על הצלחה, הישג או התקדמות, הספק ממשיך לערער עליהם ולכרסם בהם מבפנים. כך מתפתחת לעיתים תחושה מתמשכת של כישלון פנימי, לא משום שהאדם נכשל בפועל, אלא משום שהוא מתקשה לחוות את עצמו כמי שהצליח. במובן זה, הספק אינו רק מקור למצוקה, אלא גם גורם השוחק בהדרגה את היכולת לחוות סיפוק, הישג והתקדמות בחיים. כאשר כל החלטה נותרת פתוחה לערעור וכל הצלחה מוטלת בספק, עלולה להתפתח חוויה הולכת וגוברת של ריק ותסכול קיומי. האדם מתקשה לחוש כי חייו נעים לעבר יעד בעל משמעות, ובמקומה של תחושת הכיוון מופיעים לעיתים ריק פנימי, ייאוש, אובדן תקווה ודיכאון.

מאמר זה מבקש להציע קריאה לוגותרפית להבנת הממד הדיכאוני ב-OCD. הטענה המרכזית המוצעת בו היא כי אצל חלק מן המתמודדים, הסבל אינו נובע רק מן הכפייתיות עצמה או מן החרדה הנלווית לה, אלא מן האופן שבו המאבק הבלתי פוסק להשגת ודאות שוחק בהדרגה את תחושת המשמעות, החיות והתקווה. מתוך פרספקטיבה זו, הריק, התסכול, אובדן החיות, תחושת הכישלון והדיכאון אינם רק תוצרי לוואי של ההפרעה, אלא עשויים לשקף פגיעה עמוקה בממד הקיומי של האדם.

באמצעות מושגים מרכזיים בהגותו של ויקטור פראנקל, ובהם הריק הקיומי, רפלקסיית יתר, הציר שבין משמעות לייאוש והשאיפה האנושית למשמעות, יבקש המאמר לבחון כיצד מתפתחות אצל חלק מן המתמודדים תחושות של ריק, תקיעות, כישלון פנימי ודיכאון. בהמשך יוצע כי הבנת הממד הקיומי של ההפרעה עשויה להרחיב את ההמשה המקובלת של OCD, ולאפשר התבוננות נוספת על הסבל הנפשי של המתמודדים מעבר לסימפטומים הגלויים לעין.

לבסוף, יידונו דרכי ההתערבות הלוגותרפיות האפשריות במצבים אלו, תוך התמקדות בהשבת תחושת המשמעות, חוויית הבחירה, החירות הפנימית והיכולת לנוע בתוך אי הודאות מבלי לאבד את תחושת הכיוון והחיות. בכך מבקש המאמר להציע נקודת מבט שלפיה לצד העבודה על הסימפטומים הכפייתיים עצמם, יש מקום להתייחס גם לרובד העמוק יותר של הריק, הייאוש ואובדן המשמעות המתפתחים אצל חלק מן המתמודדים עם OCD.

תיאור מקרה - מ'

במפגש הראשון עם מ' נדמה היה כי הקושי המרכזי עמו הוא מתמודד הוא קבלת החלטות כלכליות. אולם ככל שהעמיקה ההיכרות עמו, התברר כי הכסף אינו אלא הביטוי הגלוי למצוקה רחבה ועמוקה יותר. מאחורי העיסוק הבלתי פוסק בחישובים, בהחלטות ובחשש לטעות הסתתרה חוויה מתמשכת של ריק, אובדן חיות ושחיקה הדרגתית של תחושת המשמעות.

מ' (שם בדוי), גבר נשוי ואב למשפחה, הוא אדם מבוסס כלכלית, בעל מספר נכסים מניבים, אשר לכאורה נהנה מיציבות חומרית ומרמת חיים נוחה. מבחוץ נדמה כי אין סיבה ממשית לדאגה. מקורות ההכנסה קיימים, עתידו הכלכלי נראה בטוח יחסית ומשפחתו אינה סובלת ממחסור. אולם המציאות הפנימית שונה לחלוטין.

חלק ניכר משעות יומו מוקדש לחישובים חוזרים ונשנים של רווח והפסד, לבחינה בלתי פוסקת של נתונים כספיים ולהעלאת תרחישים אפשריים ביחס לעתידו הכלכלי. חישובים אלו אינם מגיעים לכלל סיום ואינם מובילים להכרעה יציבה, אלא נפתחים פעם אחר פעם מחדש. כל מספר מזמן בדיקה נוספת, כל אפשרות מובילה להשוואה חדשה וכל החלטה מזמינה ספק מחודש.

העיסוק המתמיד בכסף אינו מייצר תחושת ביטחון אלא דווקא מעמיק את תחושת אי הודאות. למרות המשאבים העומדים לרשותו, מ' מתקשה לחוות כי יש בידו די. תחושת הסיפוק נדחית שוב ושוב אל נקודה עתידית שאינה מגיעה. הכסף, שאמור היה לשמש אמצעי לרווחה, לביטחון ולחופש, הופך בהדרגה למוקד שסביבו מתנהלים חייו.

הקושי המרכזי עמו הוא מתמודד נוגע לקבלת החלטות. גם החלטות כלכליות שגרתיות יחסית נדחות שוב ושוב מתוך חשש לטעות, להפסיד או להחמיץ אפשרות טובה יותר. פעמים רבות ההכרעה מתקבלת רק תחת לחץ זמן משמעותי, ולעיתים אף לאחר שחלפה נקודת הזמן שבה ניתן היה לפעול באופן מיטבי. אולם גם כאשר מתקבלת החלטה, אין בכך כדי להביא מנוחה. בתוך זמן קצר שב הספק ומתעורר, והוא חוזר לבחון את החלופות שלא נבחרו בניסיון להגיע לוודאות שאינה מושגת.

דפוס זה התחדד במיוחד בתקופה האחרונה, על רקע אירועי בנו הבכור. מחד גיסא, מ' מבטא רצון כן לראות את בנו מתקדם, להקים בית ולשמוח עמו בשלב משמעותי זה בחייו. מאידך גיסא, כאשר הוא נדרש לקבל החלטות הנוגעות להוצאות החתונה, הוא מוצא את עצמו משותק כמעט לחלוטין. החשש מפני טעות כלכלית משתלט על שיקול דעתו ומונע ממנו לקבל החלטות ולחוות את השמחה הטבעית שבאירוע.

במהלך הטיפול הלכה והתבררה תמונה רחבה יותר. הקושי של מ' אינו מתמצה בפחד מהפסד כספי או בקושי לקבל החלטות. ככל שחולפות השנים, המאבק הבלתי פוסק להשגת ודאות כלכלית גובה ממנו מחיר רגשי וקיומי כבד. אף שהוא מצליח מבחינה כלכלית ומתפקד היטב, הוא מתקשה לחוות סיפוק אמיתי מן ההישגים שאליהם הגיע. גם כאשר החלטותיו מתבררות בדיעבד כמוצלחות, אין בכך כדי להעניק לו תחושת הצלחה או מנוחה פנימית. בתוך זמן קצר שב הספק ומתעורר, ועמו המחשבה שאולי היה יכול לבחור אחרת או לקבל החלטה טובה יותר.

בהדרגה חדל הכסף להיות אמצעי שנועד לשרת את החיים והפך למוקד שסביבו מתנהלים החיים עצמם. באופן פרדוקסלי, ככל שמ' משקיע יותר אנרגיה בניסיון לקבל את ההחלטה הכלכלית ה"נכונה", כך הולכת ונשחקת יכולתו ליהנות מן הכסף עצמו וממה שהוא אמור לאפשר. ההישגים הכלכליים אינם מתורגמים לתחושת רווחה, לחופש, לשמחה או למשמעות. שאלות כלכליות חדלו להיות תחום אחד בחייו והפכו לעדשה שדרכה הוא מתבונן כמעט בכל תחומי החיים. החלטות משפחתיות, אירועים משמחים, קשרים בין אישיים ואף רגעים של מנוחה ופנאי נבחנים בראש ובראשונה דרך השלכותיהם הכלכליות. כך הולכת הוודאות הכלכלית ותופסת מקום מופרז במבנה חייו. אין מדובר בכך שהכסף עצמו נעשה ערך, אלא בכך שהשאיפה לוודאות מוחלטת בתחום הכלכלי מתחילה לארגן את חייו סביב ציר אחד, עד שערכי חיים אחרים נדחקים בהדרגה לשוליים. מ' עצמו מתקשה לעיתים לתת מילים לחוויה זו. הוא אינו מתאר רק פחד מהפסד כספי, אלא תחושה עמומה ומתמשכת שחייו הפכו למאבק שאין לו סוף. הוא חש כי הוא פועל ללא הרף, אך אינו מתקדם באמת. מרוויח כסף, אך אינו נהנה ממנו. מקבל החלטות, אך אינו מצליח לחוות אותן כהצלחות. **במהלך הטיפול תיאר כי הוא מתקשה לזכור מתי לאחרונה חש שמחה אמיתית או סיפוק מן החיים, ולעיתים אף תהה האם יוכל לשוב ולחוותם.** במקום שהכסף ישרת את החיים, נדמה כי החיים עצמם הפכו לשירותו של הצורך בוודאות כלכלית. ככל שהמאבק הזה מתמשך, כך נשחקת בהדרגה יכולתו לחוות שמחה, חירות ומשמעות. במקומן מופיעות תחושות של ריק פנימי, תסכול קיומי, כבדות נפשית וייאוש. במובן זה, מצוקתו של מ' אינה מתמצה בהפרעה הכפייתית עצמה, אלא משקפת פגיעה עמוקה ביכולתו לחוות את חייו כחיים בעלי ערך, כיוון ומשמעות.

תיאור מקרה ב' – נ'

נ' (שם בדוי), גבר נשוי ואב לילדים, פנה לטיפול על רקע הפרעה טורדנית כפייתית המתמקדת בחששות הלכתיים סביב דיני ריבית, ממון ויושר. בתחילת הדרך נדמה היה כי מוקד הקושי מצוי

בשאלות הלכתיות ובצורך לוודא שוב ושוב כי לא נכשל באיסור. אולם עם התקדמות הטיפול התברר באופן חד כי השאלות ההלכתיות אינן עומדות בפני עצמן, אלא מתקיימות בתוך מצוקה רחבה ועמוקה יותר, הכוללת דיכאון מתמשך, תחושת ריק פנימית ושחיקה נפשית משמעותית, המלוות את הספקנות באופן קבוע ומכבידות על תפקודו ועל יחסו לעצמו ולסביבתו.

נ' מתאר עיסוק אינטנסיבי ומתמשך בבדיקת עסקאות, רישומים כספיים והעברות כספים, לצד פניות חוזרות ונשנות לרבנים לצורך קבלת אישור כי נהג כשורה. גם כאשר מתקבלת תשובה הלכתית ברורה וחד משמעית, תחושת הוודאות מחזיקה זמן קצר בלבד. במהירות מתעורר ספק חדש, המלווה במחשבות כי ייתכן ששכח פרט, לא דייק בהצגת הנתונים או לא הבין כראוי את תשובת הרב. כתוצאה מכך הוא שב ובודק את אותן סוגיות שוב ושוב, ללא יכולת להגיע להכרעה פנימית יציבה.

עם הזמן התחדדה ההבנה כי הסבל של נ' אינו מתמצה במחשבות הטורדניות עצמן. עולמו הרוחני, שבעבר היווה עבורו מקור לשמחה, חיות ותחושת משמעות, הפך בהדרגה לזירה של מאבק מתמיד. לימוד התורה, התפילה וקיום המצוות אינם נחווים עוד כמקור לקרבה ולחיבור, אלא דרך עדשת הספק, האחריות המוגזמת והחשש המתמיד שמא נכשל או אינו מקיים את רצון ה' כראוי. גם כאשר הוא פועל בהתאם להנחיות ההלכתיות, הוא מתקשה לחוות רגיעה, סיפוק או תחושת השלמה.

בהדרגה הצטמצם עולמו סביב הצורך להגיע לוודאות מוחלטת. השאלות ההלכתיות חדלו להיות חלק ממערכת חיים רחבה והפכו למוקד המרכזי של עולמו הפנימי. ככל שהמאבק להשגת ודאות התעצם, כך נשחקה יכולתו ליהנות מחייו הרוחניים, ממשפחתו ומחיי היומיום. הוא מתאר תחושה כי חייו נעצרו, וכי במקום לחיות מתוך אמונה, שמחה וקרבת ה', הוא עסוק כמעט ללא הפסקה בבדיקה האם פעל נכון.

במהלך הטיפול בלטה במיוחד תחושת הריק שהעמיקה עם השנים. נ' מתאר כי החיים איבדו עבורו את טעמם. גם כאשר הוא ממשיך לתפקד לעבוד, ללמוד ולנהל שגרה הוא מתקשה לחוות שמחה, סיפוק או תחושת התקדמות. הוא מדווח על עייפות נפשית עמוקה, תחושה של חזרתיות מתישה, ועל כך שהמאבק הפנימי אינו פוסק. לעיתים הוא מבטא חוסר יכולת לדמיין כיצד נראים חיים ללא ספק מתמיד.

תחושת כישלון מלווה אותו כמעט בכל תחום. גם כאשר מתקבלת פסיקה ברורה כי נהג כשורה, הוא אינו מצליח להפנים זאת כחוויה של הצלחה. בתוך זמן קצר מתעורר שוב קול פנימי המטיל ספק, והוא חוזר לנקודת ההתחלה. בהדרגה נשחקת יכולתו לראות את עצמו כאדם הפועל נכון, ובמקומה מתבססת תחושה מתמשכת של אי עמידה בסטנדרט שאליו הוא שואף.

לצד הכפייתיות מתפתחות באופן מובהק תחושות של ריק פנימי, תסכול קיומי ודיכאון. נ' מתאר ימים שבהם עצם המחשבה להתחיל יום נוסף נחווית כמעייפת ומכבידה. לעיתים הוא מתקשה לגייס כוחות לקום מהמיטה, לא מתוך אובדן רצון לחיות, אלא מתוך תחושה כי מצפה לו שוב אותו מאבק אינסופי, ללא הכרעה, ללא סיפוק וללא מנוחה. הוא מתאר חוויה של ניתוק. החיים ממשיכים להתנהל סביבו, אך הוא עצמו אינו חווה אותם באופן חי.

במובן זה, מצוקתו של נ' חורגת מעבר לחשש ההלכתי או לספק הכפייתי. מדובר בפגיעה עמוקה ביכולתו לחוות את חייו כחיים בעלי משמעות, חיות ושמחה. ככל שהצורך בוודאות מוחלטת

משתלט על עולמו, כך מצטמצמים מרחבי החיים האחרים, ובמקומם מתבססים ריק, ייאוש ודיכאון לא רק כתוצאה מהכפייתיות עצמה, אלא כתוצאה מהמחיר הקיומי הכבד שהיא גובה.

תיאורי המקרה כמבט אל הממד הקיומי של ה-OCD

על אף השוני הרב בתכנים הכפייתיים של שני תיאורי המקרה, התמונה הקלינית העולה מהם דומה באופן מובהק. מ' עסוק בעולם הכלכלי, ואילו נ' עסוק בעולם ההלכתי, אולם בשני המקרים אין אלו אלא ביטויים שונים של אותה דינמיקה פנימית. בשניהם מתפתח בהדרגה עולם חיים המצטמצם סביב מוקד אחד, הצורך להגיע לוודאות מוחלטת, בעוד שמרחבי חיים אחרים, כגון אהבה, משפחה, חופש, שמחה, יצירה, אמונה ותחושת משמעות, הולכים ונדחקים לשוליים.

מנקודת מבט זו, הסבל של האדם המתמודד עם OCD אינו מתמצה רק בחרדה או במחשבות הטורדניות. עם השנים הולכת ונשחקת יכולתו לחוות את עצמו כאדם המתקדם בחייו. גם כאשר הוא פועל, מצליח ומשיג את מטרותיו, הוא מתקשה לחוות סיפוק, השלמה או תחושת הצלחה. כל החלטה נותרת פתוחה לערעור, כל הישג מוטל בספק, וכל תחושת ביטחון מתפוגגת בתוך זמן קצר. בהדרגה מתפתחת תחושה כי החיים עצמם איבדו את כיוונם, ובמקומה מופיעים ריק, תסכול קיומי, ייאוש ודיכאון.

מאפיין נוסף העולה משני המקרים הוא אופייה הייחודי של תחושת ההקלה בהפרעה הטורדנית כפייתית. הפעולה הכפייתית עשויה להביא להפחתה זמנית של תחושת הספק וחוסר הביטחון, ובעקבותיה גם לירידה זמנית במתח ובמצוקה. אולם אין בכוחה לסלק את חוסר הביטחון לחלוטין. פראנקל מתאר כיצד האדם הכפייתי מנסה באמצעות פעילות מחשבתית חוזרת להיפטר מחוסר הביטחון, אך מצליח רק להחלישו, חוסר הביטחון נותר במידה מסוימת, והאדם שב לפעילות המחשבתית בניסיון נוסף להשיג ביטחון (פראנקל, 2010, עמ' 196).

אולם הקלה זו אינה מחזיקה מעמד לאורך זמן. בתוך זמן קצר שב ומתעורר הספק, ועמו חוזרות גם תחושות המצוקה, חוסר השקט והכבדות הנפשית. במקרים רבים אין זו רק החרדה שחוזרת, אלא גם אותה תחושת ריק עמוקה. האדם מגלה כי אף שהצליח להפחית את המתח לרגע, הוא אינו מצליח לחוות סיפוק מתמשך, תחושת הצלחה או משמעות. ההקלה חולפת, אך החלל הפנימי נותר בעינו.

כך עלול להיווצר מעגל מתמשך, הטקס מביא עמו הקלה רגעית, ההקלה מתפוגגת, והספק שב ומתעורר. האדם עלול למצוא את עצמו חוזר פעם אחר פעם אל הפעולה הכפייתית בניסיון להשיג מחדש את תחושת ההקלה. מנקודת מבטה של הלוגותרפיה, יש חשיבות להבחין בין הקלה לבין משמעות. בעוד שהטקס עשוי להפחית באופן זמני את המצוקה, אין בכוחו להשיב לאדם את תחושת הכיוון, החיות והתכלית. הוא מעניק הקלה, אך אינו מעניק משמעות. מנקודת המבט המוצעת במאמר זה, ניתן לשער כי הישענות חוזרת על ההקלה הזמנית שמספק הטקס עלולה, אצל חלק מן המתמודדים, להשתלב בתהליך המשמר את הצמצום הקיומי ואת תחושת הריק.

תיאורי המקרה שהוצגו לעיל מעלים את האפשרות כי לצד המנגנונים הקוגניטיביים וההתנהגותיים המוכרים של ההפרעה, אצל חלק מן המתמודדים מתרחש גם תהליך עמוק יותר, הכולל צמצום הדרגתי של עולם המשמעות, שחיקה בתחושת החיות ופגיעה בממד הקיומי של האדם. פרספקטיבה

זו עשויה להרחיב את ההבנה המקובלת ביחס ל OCD ובפרט ביחס להתפתחותן של תחושות ריק, ייאוש ודיכאון.

צמצום עולם הערכים

בהמשך להגותו של ויקטור פראנקל, מתייחס ג'וזף ב' פאברי, לסכנה שבהערצת ערך אחד באורח מוגזם, באופן הדוחק ערכים אחרים ממקומם (פאברי, 1984, עמ' 82). בהשראת תפיסה זו, ניתן להציע כי כאשר ערך או שאיפה מסוימים תופסים מקום מופרז במבנה חייו של האדם, עלול עולם המשמעות שלו להצטמצם בהדרגה. במצב זה, ערכי חיים מרכזיים, כגון אהבה, קשר, משפחה, יצירה, חוויה, אמונה, נתינה והעמדה הפנימית של האדם כלפי חייו, נדחקים בהדרגה לשוליים. מנקודת מבט זו ניתן להבין את אשר עלה בתיאורי המקרה. אצל מ', השאיפה לוודאות כלכלית הלכה והשתלטה על עולמו, עד שגם רגעים של שמחה משפחתית נבחנו בעיקר דרך שיקולים כלכליים והחשש מפני טעות. אצל נ', השאיפה לוודאות הלכתית מוחלטת הפכה בהדרגה למרכז עולמו, עד שהעולם הרוחני, שבעבר היה מקור לשמחה, לקרבה ולתחושת משמעות, נחווה בעיקר דרך ספק, אחריות וחשש מתמיד מפני כישלון. אף שהתכנים שונים, בשני המקרים מתרחש תהליך דומה, החיים הולכים ומצטמצמים סביב ערך אחד, בעוד שמרחבי משמעות אחרים הולכים ומאבדים את מקומם.

חשוב להדגיש כי בהקשר הכפייתי אין מדובר בכך שהערכים עצמם הם שליליים. ערכים כגון אחריות, יושר, אהבה, אמונה, מחויבות דתית ודאגה לאחר הם ערכים חיוביים וראויים. גם השאיפה לביטחון, לסדר, לניקיון, לוודאות או להימנעות מטעות היא טבעית ואף חיונית במידה מסוימת. הקושי מתעורר כאשר אחד מן הערכים או השאיפות הללו מקבל מעמד מוחלט ותופס מקום בלתי פרופורציונלי במבנה חייו של האדם. במקום להיות חלק ממכלול רחב של ערכים המכוונים את חייו, הוא הופך לציר המרכזי שסביבו מתארגנים מחשבותיו, רגשותיו ובחירותיו.

כאשר תהליך זה מתרחש, מרחב החיים הולך ומצטמצם. האדם אינו חדל להעריך ערכים אחרים, אך בפועל הוא מתקשה לחיות אותם. קשרים בין אישיים, זוגיות, הורות, יצירה, מנוחה, שמחה, אמונה, נתינה ותחושת שליחות נדחקים בהדרגה לשוליים, בעוד שעיקר משאביו הנפשיים מופנים למרדף אחר אותו ערך או אותה שאיפה. באופן פרדוקסלי, דווקא משום שהוודאות המוחלטת, השלמות או הביטחון המלא אינם בני השגה, המרדף אחריהם אינו מסתיים לעולם.

בהדרגה נעשים חייו של האדם צרים יותר. יכולתו ליהנות מן הקיים נשחקת, תחושת הסיפוק פוחתת, והחיים מאבדים בהדרגה את חיותם ואת רוחבם. במקום להתעשר ממגוון מקורות של משמעות, עולמו הולך ומתכנס סביב מוקד אחד, בעוד שמקורות משמעות אחרים הולכים ומאבדים את מקומם בחיי היום יום.

במובן זה, הדיכאון המתלווה לעיתים ל- OCD אינו נובע רק מן המאבק המתמשך במחשבות הטורדניות או מן העייפות הכרוכה בביצוע הטקסים הכפייתיים. הוא עשוי לנבוע גם מן ההצטמצמות ההדרגתית של עולם המשמעות. כאשר מוקד אחד משתלט על מרחב החיים, האדם אינו מאבד רק את תחושת הוודאות שאליה הוא שואף, אלא גם את יכולתו לחוות אהבה, שמחה, חירות, תקווה ומשמעות. הריק המתפתח במצב זה אינו רק תוצאה של ההפרעה עצמה, אלא ביטוי לכך שעולמו הקיומי של האדם הלך והצטמצם, בעוד שמקורות המשמעות שהזינו את חייו נדחקו בהדרגה לשוליים.

כאשר תהליך זה מעמיק, לא נפגע רק האיזון בין ערכיו של האדם, אלא גם האופן שבו הוא חווה את עצמו ואת חייו. הוא ממשיך לפעול, להשקיע ולהיאבק, אך מתקשה לחוש התקדמות, סיפוק או מימוש. כך הולכים ומעמיקים הריק, היאוש והכבדות הנפשית, עד שהאדם עלול לחוות את חייו כחסרי חיות, כיוון ומשמעות.

מלכודת הציר הקיומי

הצטמצמותו ההדרגתית של עולם המשמעות מובילה לתהליך נוסף, אשר ניתן לכנותו במאמר זה "מלכודת הציר הקיומי". על פי תפיסתו של ויקטור פראנקל, האדם חי את קיומו על פני שני צירים מרכזיים- ציר חיצוני, שבו הוא עשוי לחוות הצלחה או כישלון במציאות חייו, וציר פנימי, שבו הוא נע בין משמעות לבין ייאוש. (פראנקל, 1978/1982, עמ' 45). גם כאשר האדם נכשל, המשמעות מאפשרת לו להמשיך לנוע, לבחור, לצמוח ולשאת את קשייו. במובן זה, תחושת המשמעות אינה תלויה בהצלחה אובייקטיבית, אלא מעניקה לאדם כיוון פנימי המאפשר לו להמשיך ולהתפתח גם לנוכח סבל ואי ודאות.

אצל האדם המתמודד עם OCD, מתרחש עיוות ייחודי של ציר זה. הספקנות המתמשכת, תחושת האחריות המוגברת והצורך הבלתי פוסק בוודאות מוחלטת שוחקים בהדרגה את היכולת לחוות משמעות פנימית. האדם ממשיך לפעול, לחשב, לבדוק ולהשקיע מאמצים רבים, אך מתקשה לחוש כי פעולותיו מובילות אותו למקום כלשהו. כל החלטה נותרת פתוחה לערעור, כל הכרעה נחוות כחלקית, וכל תחושת סיפוק או הצלחה מתפוגגת כמעט מיד עם הופעתו של ספק חדש.

כך נוצר מצב פרדוקסלי- על הציר החיצוני האדם עשוי להמשיך לתפקד היטב, להצליח בעבודתו, להקים משפחה, לפרנס את ביתו ואף לזכות להערכה מצד סביבתו. אולם על הציר הפנימי הולכת ומצטמצמת האפשרות לחוות את החיים כבעלי כיוון ומשמעות. גם הישגים ממשיים אינם נחוות כהצלחות, משום שהם נותרים נתונים לבחינה מחודשת ולערעור מתמיד. במובן זה, האדם אינו מאבד רק את תחושת המשמעות, אלא גם את היכולת לחוות התקדמות פנימית.

ככל שתהליך זה מעמיק, הציר הפנימי נעשה חד צדדי. במקום לנוע בין משמעות לבין ייאוש, נדמה כי האדם נותר שוב ושוב לכוד בצדו של הייאוש. הוא ממשיך לפעול ללא הרף, אך אינו חש כי הוא מתקדם, ממשיך לקבל החלטות, אך אינו מסוגל לחוות אותן כהכרעות. ממשיך להשיג הישגים, אך אינו מצליח להפנים אותם כחווית הצלחה. החיים ממשיכים לנוע כלפי חוץ, אך מבפנים הם נחוות כתקועים.

במצב זה, הכפייתיות אינה רק ניסיון להפחית חרדה, אלא תהליך המוביל לאובדן התנועה הקיומית של האדם. ככל שהוא מבקש לבטל את אי הוודאות, כך נשחקת בהדרגה יכולתו לשאת אותה, לבחור בתוכה ולמצוא בה משמעות. במקום שהספק יישאר חלק בלתי נמנע מן החיים, הוא הופך לציר שסביבו מסתובב הקיום כולו.

במובן זה, האדם המתמודד עם OCD, אינו סובל רק מן הספק עצמו, אלא מן העובדה שהספק שולל ממנו בהדרגה את האפשרות לחוות את חייו כהתקדמות בעלת כיוון, משמעות ותקווה.

כאשר המודעות חונקת את החיים

תהליך צמצום עולם הערכים ומלכודת הציר הקיומי אינם מסבירים רק את אובדן המשמעות, אלא גם את האופן שבו האדם הולך ומאבד בהדרגה את היכולת לחוות את החיים עצמם. להבנת תהליך זה ניתן להיעזר במושג נוסף בהגותו של ויקטור פראנקל "רפלקסיית יתר (hyper reflection)". המתואר בספרו האל הלא מודע, (פראנקל, 1985, עמ' 35).

פראנקל מתאר מצב שבו האדם מפנה את המודעות שלו באופן מוגבר ואובססיבי אל תהליכים אשר מטבעם אמורים להתרחש באופן ספונטני, אינטואיטיבי ובלתי אמצעי. הוא מדגים זאת באמצעות כנר המנסה לשלוט באופן מודע ומדויק בכל תנועה של אצבעותיו בזמן הנגינה. ככל שהוא מתבונן בעצמו יותר ומנסה לפקח על כל פרט, כך נפגעת יכולתו לנגן באופן חי, יצירתי וזורם. באופן דומה, מביא פראנקל את המשל על מרבה הרגליים, אשר נשאל מהו הסדר שעל פיו הוא מניע את רגליו, משעה שהחל לחשוב במודע על פעולת ההליכה, לא הצליח עוד להניע את רגליו כרגיל (פראנקל, 1969/1985, עמ' 118-119).

פראנקל טוען כי ממדים מרכזיים בקיומו של האדם, אהבה, יצירתיות ומצפון, אינם פועלים מתוך שליטה מודעת מלאה, אלא מתוך רובד עמוק וספונטני יותר של הקיום האנושי, שאותו הוא מכנה "הלא מודע הרוחני" (פראנקל, 1985, עמ' 34-37). כאשר האדם מנסה להכניס ממדים אלו תחת פיקוח מודע מוחלט, עלולה להיפגע היכולת לחוות אותם באופן חי ואוטנטי. במובן זה, עצם הניסיון להשיג שליטה מוחלטת על החיים עלול לחנוק את החיות שבהם.

דינמיקה זו בולטת במיוחד אצל מתמודדים עם OCD. האדם הכפייתי מתקשה לשאת את אי הוודאות הכרוכה בחיים האנושיים, ובייחוד בתחומים הקשורים לאחריות, מוסר, אהבה, אמונה וקבלת החלטות. מתוך כך, הוא מנסה שוב ושוב להשיג ודאות מלאה באמצעות בדיקה, ניתוח, ניטור ושליטה. אולם ככל שהמאמץ לשלוט גובר, כך הולכת ונשחקת היכולת לחוות את החיים באופן טבעי וספונטני.

הדבר עשוי להתבטא, למשל, בבדיקה בלתי פוסקת של רגשות "האם אני באמת אוהב?", "האם אני מרגיש מספיק?", "האם כוונותיי טהורות לחלוטין?". במקרים אחרים מופיעה התבוננות כפייתית במצפון, "האם פעלתי נכון?", "האם עשיתי דיי?". "האם ייתכן שפגעתי מבלי לשים לב?". כך, במקום שהאדם יחיה את חייו באופן בלתי אמצעי, הוא הופך בהדרגה למתבונן בלתי פוסק בעצמו. החיים חדלים להיחוות כתנועה טבעית, והופכים למערכת של בדיקות, ניטור והערכה עצמית מתמדת.

מנקודת מבט זו, אחד ממאפייניה המרכזיים של הכפייתיות אינו רק החיפוש אחר ודאות, אלא הניסיון להכניס את החיים עצמם תחת שליטתה המוחלטת של המודעות. אלא שככל שהאדם מנסה לאחוז בחיים בכוח המודעות והשליטה, כך נשחקת בהדרגה היכולת לחוות אותם באופן חי, זורם ומשמעותי. האהבה מאבדת את הספונטניות שלה, היצירתיות קופאת תחת הפחד מטעויות, והמצפון הופך ממקור של הכוונה פנימית למערכת בלתי פוסקת של ביקורת ואשמה.

ככל שחוויית החיים עצמה נעשית מושא לבקרה ולניתוח מתמידים, כך הולך ומעמיק הפער בין החיים שהאדם מבקש לחיות לבין החיים שהוא מצליח לחוות בפועל. האדם חדל לפגוש את החיים באופן בלתי אמצעי, ומתחיל לעסוק ללא הרף בשאלה האם הוא חי אותם "נכון". פער זה אינו מוליד

רק חרדה, אלא גם תחושת ריק עמוקה, שכן החיים חדלים להיות מקור של חוויה, קשר ומשמעות, והופכים למושא של התבוננות, ביקורת ושליטה.

תהליך זה עשוי להוביל בהדרגה לאובדן חוויית החיות עצמה. כאשר האדם עסוק ללא הרף בנייתו, בבקרה ובבדיקה עצמית, נפגעת יכולתו להיות נוכח בתוך החיים באופן מלא. במקום לחוות קשר, יצירה, אמונה או הנאה, הוא עסוק בהתבוננות בלתי פוסקת בשאלה האם הוא חווה אותם "נכון". החיים ממשיכים להתקיים כלפי חוץ, אך מבפנים הולכת ונשחקת תחושת הזרימה, החיבור והמשמעות.

במובן זה, האדם המתמודד עם OCD אינו מאבד רק את תחושת הוודאות שאליה הוא שואף, אלא בהדרגה גם את היכולת לחוות את החיים עצמם. ככל שהוא מבקש לאחוז בהם באמצעות מודעות, שליטה ובקרה מוחלטות, כך הם חומקים ממנו. דווקא הניסיון להבטיח את החיים באמצעות ודאות מוחלטת פוגע ביכולתו לחיות אותם. מכאן הדרך לריק, לייאוש ולדיכאון אינה נובעת רק מן הסבל הכפייתי, אלא גם מאובדן החיות והמשמעות שהיו אמורות להעניק לחיים את עומקם ותנועתם.

הייאוש והדיכאון כאופן של התמודדות עם הכאב הקיומי

התהליכים שתוארו עד כה, צמצום עולם הערכים, אובדן התנועה הקיומית ורפלקסיית היתר. עשויים להוביל בהדרגה להתפתחותן של תחושות ריק, ייאוש ודיכאון. עם זאת, מנקודת מבטה של הלוגותרפיה ניתן להציע התבוננות נוספת על מקומו של הדיכאון אצל חלק מן המתמודדים עם OCD. ייתכן כי במקרים מסוימים הדיכאון אינו רק תוצאה של השחיקה המתמשכת, אלא עשוי גם למלא תפקיד של הקהיית עוצמתו של הכאב הקיומי.

בהמשך להגותו של ויקטור פראנקל, מתארים פנינית רוסו-נצר ודוד מעוז-ישראל (2021 עמ' 81-82), בספרם משמעות מחפשת אדם, מצב של ייאוש וגסטיבי, המתבטא בשקיעה באדישות ובשעמום, מעין "תרדמת", שבה האדם, המתקשה לשאת את התסכול הקיומי, חומק מייסורי המצפון באמצעות טשטוש הכמיהה למשמעות. כאשר האדם מתקשה לשאת את הפער בין רצונו לחיים מלאי משמעות לבין תחושת התקיעות, חוסר ההכרעה והסבל שהוא חווה בפועל, הכבדות הנפשית עשויה להקהות בהדרגה את עצם הכמיהה לחיים אחרים. במובן זה, הייאוש אינו רק ביטוי לאובדן המשמעות, אלא עשוי לעיתים להפחית את עוצמת הכאב הכרוך במפגש המתמשך עם חסרונה.

התבוננות זו עשויה להאיר היבט נוסף במצוקתם של חלק מן המתמודדים עם OCD. לאורך המאמר הוצג כיצד האדם הכפייתי מוסיף שוב ושוב לנסות להשיג ודאות מוחלטת, בעוד שעולמו הולך ומצטמצם, תחושת החיות נשחקת והאפשרות לחוות משמעות הולכת ונחלשת. ככל שהפער בין החיים שאליהם הוא כמה לבין החיים שהוא מצליח לחיות בפועל הולך ומעמיק, כך עלול להתעצם גם הכאב הקיומי הנלווה אליו. ייתכן כי במצב זה הדיכאון אינו רק תוצאה של אותו תהליך, אלא גם מצב המקשה את עוצמת המפגש עם הכאב.

במובן זה, הכבדות הנפשית, אובדן היוזמה ותחושת הייאוש אינם רק ביטויים של מצוקה, אלא עשויים להיתפס גם כאופן של הסתגלות למציאות פנימית הנחוות כקשה מנשוא. כאשר האדם חדל

להאמין כי יוכל לחיות חיים בעלי משמעות, עשוי לפחות גם הכאב הכרוך באי מימושם. אולם להקדיש זה מחיר כבד, לצד הפחתת עוצמת הכאב, היא עלולה לטשטש גם את הכמיהה לחיים, להרחיק את האדם ממקורות המשמעות שלו ולהחליש את הכוחות היכולים להניע אותו מחדש לעבר קשר, אהבה, יצירה, אחריות ונתינה.

מנקודת מבטה של הלוגותרפיה, דווקא ההכרה בכך שמתחת לייאוש עדיין מתקיימת כמיהה למשמעות היא בעלת חשיבות טיפולית מרכזית. הייאוש אינו מעיד בהכרח על היעדרה של משמעות, אלא עשוי להעיד על עוצמת הכאב הנובע מן המרחק שבין החיים שהאדם מבקש לחיות לבין החיים שהוא חווה בפועל. הכרה זו מהווה בסיס למהלך הטיפול, המבקש לא רק להפחית את הסבל, אלא לסייע לאדם לשוב ולהתחבר אל מקורות המשמעות, החירות והחיות שנדחקו במהלך מאבקו המתמשך להשגת ודאות מוחלטת.

השבת המצפן

תרומתה של הלוגותרפיה להתמודדות עם הריק והדיכאון אצל מתמודדים עם OCD

אם אכן, כפי שהוצע במאמר זה, הריק, הייאוש והדיכאון המתלווים לעיתים ל-OCD אינם נובעים רק מעוצמת החרדה או מן המאבק המתמשך במחשבות הטורדניות, אלא משקפים גם פגיעה הדרגתית בעולם המשמעות, בחוויית החיות וביכולתו של האדם לנוע בתוך חייו, הרי שגם ההתערבות הטיפולית אינה יכולה להסתפק בהפחתת הסימפטומים בלבד. לצד העבודה הישירה על המחשבות הטורדניות וההתנהגויות הכפייתיות, נדרש גם מענה לממד הקיומי של ההפרעה, השבת תחושת הכיוון, החירות והמשמעות שנשחקו במהלך המרדף אחר ודאות מוחלטת.

מנקודת מבטה של הלוגותרפיה, מטרת הטיפול אינה לבטל את הספק ואף לא להבטיח למטופל ודאות מוחלטת. אי הוודאות אינה תקלה שיש לפתור, אלא מאפיין יסודי של הקיום האנושי. פראנקל עצמו עמד על מאפיין זה בתיאורו את האדם הכפייתי, והבחין בין ודאות לוגית, כדוגמת $2 \times 2 = 4$, לבין הביטחון המוחלט שהאדם מבקש להשיג ביחס למציאות חייו, ביטחון שאינו ניתן להשגה באופן מלא (פראנקל, 2010, עמ' 195-198). לפיכך, מטרת ההתערבות אינה להוביל את האדם למצב בלתי אפשרי של ביטחון מוחלט, אלא לסייע לו לשאת את אי הוודאות מבלי לאבד את תחושת הכיוון, החירות והמשמעות. במובן זה, הלוגותרפיה אינה מבקשת להוציא את האדם מן הספק, אלא להשיב לו את היכולת להמשיך ולחיות למרות הספק.

השבת חוויית הבחירה

אחד ממוקדי ההתערבות המרכזיים הוא השבת חוויית הבחירה. מתמודדים רבים עם OCD מתארים תחושה, כי חייהם מתנהלים מתוך כפייה פנימית וכי אפשרות הבחירה הולכת ומצטמצמת. כל החלטה נחוות כבעלת סיכון, כל הכרעה מלווה בחשש שמא התפספס פרט חשוב, ולעיתים עצם הבחירה נחוות כאיום. על רקע זה, עצם היכולת לבצע בחירות קטנות ועקביות, גם כאשר אי הוודאות אינה נפתרת, עשויה להשיב בהדרגה את תחושת החירות ואת האמונה כי האדם עדיין מסוגל לכוון את חייו. בחירות אלו אינן מכוונות לשלמות, אלא לחידוש הקשר עם החיים

עצמם. מנקודת מבטה של הלוגותרפיה, חירות אינה עומדת בפני עצמה אלא כרוכה באחריות. פראנקל מדגיש כי החירות היא רק היבט אחד של הקיום האנושי, שהיבטו המשלים הוא האחריות, וכי חירות שאינה מתקיימת מתוך אחריות עלולה להתדרדר לשרירותיות (פראנקל, 2022, עמ' 210). בהקשר של OCD, חשוב להבחין בין אחריות קיומית לבין אחריות כפייתית בעוד שהאחריות הכפייתית מבקשת למנוע כל טעות ולשלוט בכל תוצאה אפשרית, האחריות הקיומית מזמינה את האדם לבחור את עמדתו ואת פעולתו בתוך מציאות שאינה נתונה לשליטתו המלאה. במובן זה, השבת חוויית הבחירה אינה שחרור מאחריות, אלא מעבר מאחריות המונעת מפחד ומחיפוש אחר ודאות, לאחריות המאפשרת בחירה מכוונת משמעות גם בתנאים של אי ודאות.

ממעגל הדאגה אל מעגל ההשפעה

אחת הדרכים להשיב לאדם תחושת תנועה וכיוון היא באמצעות המעבר ממעגל הדאגה אל מעגל ההשפעה (קובי, 1989/1996, עמ' 93-89). חלק ניכר מן האנרגיה הנפשית של האדם הכפייתי מושקע בניסיון לשלוט במה שאינו נתון לשליטתו, העתיד, האפשרות לטעות, תגובותיהם של אחרים או השגת ודאות מוחלטת. ניסיון זה מותיר אותו מותש, תקוע וחסר אונים. העבודה הטיפולית מבקשת להפנות מחדש את הקשב אל מה שנמצא בידיו כאן ועכשיו, החלטה קטנה, פעולה בעלת משמעות או צעד פשוט המבטא את ערכיו. המעבר מן העיסוק במה שעלול לקרות אל מה שניתן לעשות כעת מחזיר בהדרגה תחושת מסוגלות, תקווה וכיוון.

השבת התנועה

לאחר תקופה ממושכת שבה חייו של האדם סובבים סביב ניסיון למנוע טעויות ולהפחית אי ודאות, עצם התנועה נעשית יעד טיפולי בפני עצמו. במקום להמתין לרגע שבו הספק ייעלם, מוזמן המטופל לנוע בצעדים קטנים אך משמעותיים, לקבל החלטה בתוך זמן מוגדר, להשתתף באירוע משפחתי, לבצע פעולה חשובה ללא בדיקה נוספת, או להקדיש זמן לערכים שנדחקו לשוליים, כגון אהבה, משפחה, אמונה, יצירה ונתינה. צעדים אלו אינם מבטלים את הספק, אך הם משיבים לאדם את התחושה שחייו יכולים להמשיך לנוע גם כאשר הודאות אינה שלמה.

מן השליטה אל הנוכחות

מן ההמשגה שהוצגה במאמר עולה כי אחד המחירים המרכזיים של רפלקסיית היתר הוא אובדן היכולת להיות נוכח בתוך החיים. לפיכך, ההתערבות הלוגותרפית אינה מבקשת להגביר את השליטה, אלא דווקא להפחית את הצורך בה. האדם אינו מוזמן להמשיך ולבחון ללא הרף האם הוא חושב נכון, מרגיש נכון או מחליט נכון, אלא לשוב להיות נוכח במפגש עם החיים עצמם. ככל שהוא מפסיק להתבונן בעצמו באופן כפייתי ומאפשר לעצמו לפעול, ליצור, לאהוב ולהיות בקשר, כך עשויה לשוב בהדרגה חוויית החיות שנחנקה תחת השליטה והבקרה המתמדת.

דה-רפלקסיה - מן העצמי אל הזולת

מרכיב מרכזי נוסף בהתערבות הוא טכניקת הדה רפלקסיה שתיאר ויקטור פראנקל, (פראנקל, 1985, עמ' 36). במקום להפנות את הקשב באופן בלתי פוסק אל הסימפטומים, הספקות והניסיונות להשיג שליטה, מוזמן המטופל להפנות את מבטו אל הזולת ואל המשימות שהחיים מציבים בפניו. השאלה הטיפולית עוברת בהדרגה מ- "מה קורה לי?" אל "למי אני יכול להיות משמעותי כעת?".

לעיתים דווקא פעולה פשוטה של נוכחות עם הילדים, הקשבה לבן או בת הזוג, סיוע לבן משפחה, התנדבות או מעשה קטן של נתינה מאפשרים לאדם לחוות כי חייו עדיין נושאים משמעות מעבר למאבק הכפייתי. פעולות אלו אינן פותרות בהכרח את הספק, אך הן מחזירות את האדם אל זרם החיים עצמם, ומשיבות בהדרגה תחושות של קשר, חיות, תקווה ומשמעות.

מן הייאוש אל החיים

אם אכן, במקרים מסוימים, הייאוש והדיכאון עשויים למלא תפקיד של הקהיית הכאב הכרוך בכמיהה למשמעות, הרי שההתערבות הלוגותרפית אינה מבקשת לבטל תהליך זה באופן ישיר, אלא ליצור בהדרגה תנאים שבהם האדם יוכל לשוב ולפגוש את כמיהתו לחיים מבלי להיות מוצף מן הפער שבין החיים שאליהם הוא כמה לבין החיים שהוא חווה בפועל. באמצעות חידוש הקשר לערכים, ליחסים משמעותיים ולעשייה בעולם, מתאפשר לאדם לשוב ולחוות כי גם בתוך הספק קיימת אפשרות לאהוב, ליצור, לבחור ולהשפיע.

לפיכך, מטרת ההתערבות אינה להביא את האדם אל מצב בלתי אפשרי של ודאות מוחלטת, אלא להשיב לו את המצפן הפנימי שאבד במהלך המאבק המתמשך בספק. כאשר האדם שב לזהות את הערכים הראויים בעיניו ולנוע לעברם בצעדים קטנים אך ממשיים, עשויות להיחלש בהדרגה תחושות הריק, התקיעות והייאוש. במקומן עשויה להופיע מחדש חוויה של חירות, חיות ומשמעות. במובן זה, תרומתה הייחודית של הלוגותרפיה אינה בהבטחת חיים נטולי ספק, אלא בהשבת יכולתו של האדם לחיות חיים בעלי כיוון ומשמעות גם כאשר הספק מוסיף להתקיים.

סיכום

המאמר הנוכחי ביקש להציע קריאה לוגותרפית להפרעה הטורדנית כפייתית (OCD), המדגישה כי מעבר למחשבות הטורדניות, לטקסים הכפייתיים ולצורך המתמשך בוודאות, עשוי להתפתח אצל חלק מן המתמודדים רובד עמוק של ריק, ייאוש, דיכאון ואובדן משמעות. בעוד שהשיח המקצועי סביב OCD מתמקד לרוב במנגנונים של חרדה, ספקנות, אחריות יתר וקושי לשאת אי ודאות, הוצע במאמר זה כי אצל חלק מן המטופלים הסבל המרכזי אינו נובע רק מן החרדה עצמה, אלא גם מן המחיר הקיומי שגובה המאבק המתמשך להשגת ודאות מוחלטת. מאבק זה שוחק בהדרגה את תחושת הכיוון, החיות והמשמעות של החיים.

באמצעות תיאורי המקרה שהוצגו הודגם כיצד עולמות תוכן שונים, כלכליים, דתיים, מוסריים ובין אישיים. עשויים להוביל בסופו של דבר לחוויה פנימית דומה של תקיעות, ריק ותסכול קיומי. הוצע כי האדם המתמודד עם OCD אינו לכוד רק בתוך ספק מסוים, אלא בתוך ניסיון בלתי פוסק להשיג שליטה מלאה על החיים עצמם. ניסיון זה מביא בהדרגה לצמצום עולם הערכים, כאשר ערך או שאיפה מסוימים, כגון אחריות, יושר, ביטחון, סדר או השאיפה לוודאות, תופסים מקום בלתי פרופורציונלי במבנה חייו של האדם ודוחקים בהדרגה לשוליים ערכים ומקורות משמעות אחרים, כגון אהבה, קשר, משפחה, יצירה, אמונה ונתינה. כתוצאה מכך, האדם מתקשה לחוות את חייו כתנועה בעלת כיוון ותכלית.

בהמשך לכך הוצע במאמר המושג, "מלכודת הציר הקיומי" המבוסס על תפיסתו של ויקטור פראנקל. בעוד שעל הציר החיצוני האדם עשוי להמשיך לתפקד ואף להצליח בתחומי חיים שונים,

על הציר הפנימי של משמעות וייאוש הולכת ומצטמצמת יכולתו לחוות התקדמות פנימית, עד שלעיתים נדמה כי נותר בו בעיקר קוטב אחד- הייאוש. במובן זה, האדם המתמודד עם OCD אינו סובל רק מן הספק עצמו, אלא גם מן העובדה שהספק שולל ממנו בהדרגה את האפשרות לחוות את חייו כהתקדמות בעלת כיוון, משמעות ותקווה.

עוד נדון במושג **"רפלקסיית יתר, (hyper reflection)"**. שבאמצעותו הודגם כיצד הניסיון להכניס את החיים עצמם תחת שליטתה המוחלטת של המודעות פוגע בספונטניות, בחיות וביכולת לחוות אהבה, קשר, יצירה ומשמעות באופן בלתי אמצעי. הוצע כי האדם הכפייתי אינו רק מחפש ודאות, אלא מנסה לאחוז בחיים עצמם באמצעות ניתוח, בקרה ושליטה מתמדת. ככל שהשליטה מתעצמת, כך נשחקת היכולת להיות נוכח בתוך החיים, והאדם הופך בהדרגה לצופה מתמיד בעצמו. במובן זה, הדיכאון המתלווה לעיתים ל- OCD אינו נובע רק מן המאבק המתיש בחרדה ובספק, אלא גם מאובדן החיות הנוצר כאשר החיים עצמם חדלים להיחוות באופן טבעי, זורם ומשמעותי.

עוד הוצע כי במקרים מסוימים הייאוש והדיכאון אינם רק תוצאה של השחיקה המתמשכת, אלא עשויים גם למלא תפקיד של הקהיית עוצמת הכאב הקיומי. בהמשך להגותו של פראנקל ולפרשנותם של פנייני רוסו-נצר ודוד מעוז-ישראל, הוצע כי הכבדות הנפשית עשויה להקהות את הכמיהה לחיים בעלי משמעות, כאשר האדם מתקשה לשאת את הפער בין החיים שאליהם הוא כמה לבין תחושת התקיעות, הספק וחוסר ההכרעה שבהם הוא נתון. מנקודת מבט זו, הדיכאון אינו רק ביטוי לאובדן המשמעות, אלא עשוי גם להקהות את עוצמת הכאב הכרוך בהיעדרה.

מתוך המשגה זו הוצגה תרומתה האפשרית של הלוגותרפיה להתמודדות עם הממד הקיומי של ההפרעה. הוצע כי מטרת ההתערבות אינה להשיג ודאות מוחלטת, אלא להשיב לאדם את יכולתו לשאת את אי הוודאות מבלי לאבד את תחושת הכיוון, החירות והמשמעות. לשם כך הודגשו עקרונות טיפוליים כגון השבת חוויית הבחירה, מעבר ממעגל הדאגה אל מעגל ההשפעה, עידוד תנועה באמצעות בחירות קטנות בעלות משמעות, הפחתת רפלקסיית היתר באמצעות חזרה לנוכחות בתוך החיים, ויישום עקרון הזה רפלקסיה באמצעות הפניית הקשב מן העצמי אל הזולת, אל הערכים ואל המשימות שהחיים מציבים בפני האדם. מנקודת מבט זו, תרומתה הייחודית של הלוגותרפיה אינה בהבטחת חיים נטולי ספק, אלא בהשבת יכולתו של האדם לחיות חיים בעלי משמעות גם כאשר הספק מוסיף להתקיים.

המאמר הנוכחי הוא בעל אופי תיאורטי קליני ואינו מבקש להציע הסבר ממצה לכלל מופעיה של ההפרעה הטורדנית, כפייתית. עם זאת, הוא מבקש להאיר רובד הזוכה להתייחסות מועטה יחסית בספרות, הממד הקיומי של ה- OCD, ובפרט תהליכי הריק, אובדן החיות, הייאוש והדיכאון המתפתחים אצל חלק מן המתמודדים. ייתכן כי התבוננות זו עשויה להרחיב את ההבנה של ההפרעה ולתרום לפיתוחן של התערבויות טיפוליות המשלבות בין עבודה על הסימפטומים לבין עיסוק בשאלות של משמעות, חירות, אחריות ויכולתו של האדם להמשיך לנוע בתוך החיים גם כאשר הוודאות אינה מושגת.

החידוש המרכזי המוצע במאמר זה הוא ההצעה לראות את הדיכאון המתלווה לעיתים ל- OCD לא רק כתוצאה של עוצמת החרדה, השחיקה הכפייתית או הקושי לשאת אי ודאות, אלא כביטוי לתהליך קיומי רחב יותר, הכולל צמצום של עולם הערכים, אובדן חוויית החיות, פגיעה בתחושת ההתקדמות הפנימית ושחיקה הדרגתית של תחושת המשמעות. מתוך תפיסה זו מוצעת

הלוגותרפיה כמסגרת טיפולית המרחיבה את ההתבוננות ב-OCD מעבר להפחתת הסימפטומים, ומבקשת להשיב לאדם את יכולתו לשוב ולחיות חיים בעלי כיוון, חירות ומשמעות גם כאשר הספק אינו נעלם.

ביבליוגרפיה

מקורות בעברית

פאברי, ג'וזף ב. (1984). *המשמעות של חייך: על ויקטור פראנקל, לוגותרפיה וחיים*. תרגום: מגי ארז. ספרית פועלים.

פראנקל, ויקטור א. (1982). *הזעקה הלא-נשמעת למשמעות*. תרגום: חיים איזק. דביר.

פראנקל, ויקטור א. (1985). *האל הלא-מודע: פסיכותרפיה ודת*. תרגום: שמעון לוי. דביר.

פראנקל, ויקטור א. (1985). *השאיפה למשמעות*. תרגום: שאול ברוידא. דביר.

פראנקל, ויקטור א. (2010). *הרופא והנפש: יסודות הלוגותרפיה והאנליזה האקזיסטנציאלית*. תרגום ועריכה מדעית: דוד גוטמן. כנרת, זמורה-ביתן, דביר.

פראנקל, ויקטור א. (2022). *האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה*. תרגום: חיים איזק. עריכה מדעית: ד"ר דריה קימור. כנרת, זמורה, דביר.

רוסרנצר, פנינית, ומעוז ישראל, דוד. (2021). *משמעות מחפשת אדם: למצוא משמעות בעולם משתנה על פי תורת הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל*. שתים-בית הוצאה לאור.

קובי, סטיבן ר. (1996). *שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד*. תרגום: אסתר וכטל. עריכה: מרית מוזר. אור-עם.

מקורות באנגלית

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(7), 667–681.

Sharma, E., Sharma, L. P., Balachander, S., Lin, B., Manohar, H., Khanna, P., Lu, C., Garg, K., Thomas, T. L., Au, A. C. L., Selles, R. R., Højgaard, D. R. M. A., Skarphedinsson, G., & Stewart, S. E. (2021). Comorbidities in obsessive-compulsive disorder across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 703701.