

Излагане чрез въображение при СО-ОКР

Целта на тези излагания е умишлено да се повиши тревожността, причинена от нежеланите ви мисли, и в крайна сметка да демонстрирате на мозъка си, че можете да толерирате тези мисли и чувства, както и съпътстващите ги усещания. Не забравяйте, че компулсиите учат на обратното: че не сте способни да удържате дискомфорта, тъй като е специфичен.

Ако се чувствате готови да опитате да пишете сценарии, използвайте следните въпроси за насока. Ако пък не сте, работете върху списъка си с компулсиите и всичко, което избягвате. Излагането чрез въображение често може да се окаже най-предизвикателното, защото свободно навлизате в мисловното пространство, където са най-големите ви страхове. Затова не се насилвайте да поемате повече, отколкото ви е възможно в момента.

Как би звучало, ако се съгласите с мислите на ОКР и признаете, че сте с различна ориентация от предполагаемата?

Сега, след като мисълта, от която се страхувахте, вече е реалност, какво ще направите? На кого ще кажете най-напред? Как ще съобщите новината на този човек?

Как ще реагират хората, когато се разкриете?

Какви стъпки ще предприемете, да за откриете интимен партньор в този нов за вас живот?

Как ще се срещнете с този партньор и какви стъпки ще предприемете, за да бъдете интимни?

Как протича сега сексуалният ви живот и как се чувствате?

Впоследствие какъв си представяте, че ще бъде емоционалният ви свят? По какъв начин ще се отрази това на бъдещото ви поведение?

Не се самообвинявайте, ако самото четене на предишните въпроси е представлявало форма на излагане за вас. Обсесиите, свързани с нашата идентичност и с „историята“ за това кои сме, могат да бъдат изключително болезнени. Същността на излагането поражда импулси за търсене на сигурност, които се реализират под формата на руминиране и тестване за сексуални реакции. Да устоите на желанието за тестване (включително чрез прибегване до порнография) може да ви изглежда невъзможно. Въпреки това, преодоляването на тази obsесия няма как да се случи, докато продължавате да проверявате. Не забравяйте, че тестването изпраща сигнал на мозъка, че има какво да проверявате. В някои случаи дори настъпва сенсibiliзация, изразяваща се в засилени физически реакции към нещата, от които някога сте се отвърщавали. Това не променя ориентацията на човек, но определено окуражава ОКР. Когато обаче спрете да търсите сигурност относно ориентацията си, мозъкът се пренастройва и, подобно на други obsесии, е възможно да стигнете до етап, в който да си кажете: „О, спомням си колко трудно беше, когато имах тази obsесия.“