

ИПР чрез въображение при ПОКР

Излагането чрез въображение при този вид обесия е изключително полезно и представлява съществена част от лечението. Съпротивата срещу писането на сценарии за сексуално насилие над деца е често срещана поради следните причини:

- Твърде ужасно е, за да се опише с думи.
- Един ден някой може да го намери и да го използва срещу мен.
- Ако го напиша и си го мисля, това го прави по-истинско и по-вероятно да се случи (добър пример за сливане на мисли и действия).
- Ако го напиша, може да се окаже, че се наслаждавам и това ще докаже страха ми.

Какви притеснения може да имате относно създаването на въображаеми сценарии, свързани с вашия обесивен страх?

Работата с обучен ОКР специалист може да е ключът към развиването на капацитета ви за работа с въображаеми сценарии, но ако ще практикувате самостоятелно, не забравяйте да се подготвите предварително за лечението на ОКР колкото е възможно повече. Сценарий за излагане чрез въображение, който функционира предимно като писмена форма на компулсивен анализ или рационализация, само ще засили обесията.

След като сте подготвени и обучени за процеса, можете да приложите ИПР, за да си представите ума на чудовището сякаш сте вие, описвайки подробно как бихте могли да разиграете обесията си върху невинна жертва, как би реагирал този човек, какво бихте направили след това и как би изглеждал животът ви, белязан с „Алената буква П“¹. Използвайте следните въпроси за насока:

Ако страхът ви беше реален, как щяхте да действате?

Какво щеше да си мисли и как щеше да се чувства вашата жертва?

Как ще се държите с жертвата след проявата на насилие?

¹ Препратка към романа на Натаниел Хоторн „Алената буква“, в който главната героиня Естер е принудена да носи алена буква „П“ (прелюбодейка), пришита върху роклята на гърдите ѝ. Тук е използвано метафорично значение за срам и публично опозоряване.

Дали ще ви хванат и как би се случило това? Или няма да ви хванат и ще ви се размине? Как би се случило това?

Какво ще си мислите, чувствате и какво ще правите със знанието, че сте извършили подобно деяние?

Как ще реагират на поведението ви най-близките ви и обичани хора?

Как ще живеете през остатъка от живота си?

Майндфулнес е основен инструмент за справяне с преживяването при писане на въображаем сценарий. Да си позволите да се върнете от ужаса на ПОКР сценария със състрадание към себе си е трудна задача. Но както всяка обсеия, привикването към страха или създаването на пространство за него се постига чрез повторение на излагането и съпротива срещу компулсиите.