

Излагане чрез въображение при ВОКР

Въображаемият сценарий за ВОКР трябва да се фокусира върху идеята, че не сте успели да видите определени „знаци“ и сега връзката е обречена на провал, ще нараните непоправимо партньора си или ще останете с него нещастни, с постоянни obsесии, докато не се разведете или не ви застигне смъртта. Важно е сценарият да включва откровени твърдения, че нещо не е наред с партньора ви или връзката. Все въпроси, които вашето ОКР вече е изтъквало. Може да присъстват и жестоки признания, че ви привличат други хора, а също и зловещи негативни фантазии за това как животът на всеки от вас е съсипан заради неспособността ви да действате незабавно спрямо вашите мисли и чувства. Ако смятате, че сте готови за тази техника, използвайте следните насоки за описание на вашия сценарий:

Защо тази връзка е обречена?

Сега, след като си признахте, какво ще направите?

Как ще бъде засегнат партньорът ви от този избор?

Как ще реагирате вие на това?

Ако скъсате, как ще изглежда животът ви, как ще продължите напред? Ако останете заедно, кое ще е нещото, което не успявате да преглътнете в тази връзка?

Какво ще мислят другите за изборите, които сте направили, относно връзката ви?

Какво ще си мислите вие за вашите избори на един по-късен етап от живота ви, когато си правите равностметка?

Ако все още не се чувствате готови да запишете по такъв начин страховете си, няма проблем. Започнете процеса на излагане, като елиминирате търсенето на уверение и избягвате поведени-
ята за компулсивно изповядване на мислите. Работете върху идентифицирането и оставането с
дискомфорта, който вашето ВОКР ви носи. Обърнете внимание на начина, по който насочвате
вниманието си, когато е налице това безпокойство. Върнете се в настоящето, доколкото е въз-
можно, и започнете да се движите по посока на тревогата си стъпка по стъпка.