

Излагане на живо (ин виво) при ОКР за скрупулوزност

Скрупулите могат да се превърнат в обсебване през различни перспективи, така че първото нещо, което трябва да направите, е да обмислите по-подробно от какво се страхувате. Например, ако сте християнин и се сблъсквате с интрузивни мисли за това, че дяволът ви отдалечава от Бога, тогава ще искате да включите в излагането си неща, които ви напомнят на концепцията за Дявола. Примерите включват:

- Изписване на числото „666“ на различни места или поставянето му за заден фон на десктопа
- Разглеждане на художествени изображения на Дявола
- Гледане на филми, в които Дяволът участва като персонаж или е включен в темите на сюжета

ИПР за религиозна скрупулозност не включва нарушаване на религиозните закони, нито пък ИПР за морална скрупулозност предполага поругаване на собствените морални устои. Това, което ИПР изисква от нас, обаче е поемане на риска от несигурност. При религиозна скрупулозност в някои случаи може да е полезно да се консултирате с духовен наставник. Мнозина се придържат, по един или друг начин, към юдео-християнското библейско описание на тялото като „храм“. И тъй като мозъкът се намира в тялото, ние носим отговорност да се грижим за психичното си здраве. Да оставите ОКР да „командва парада“ е може би по-голям грях, отколкото да си позволите да правите грешки. От друга страна, бъдете нащрек и не се обръщайте към духовните лица предимно с цел компулсивно търсене на уверение. Нека ви помогнат да определите заедно основните насоки на действие. Ваше е обаче предизвикателството с готовност да приемете несигурността дали и как се справяте със спазването на тези насоки.

Може да е полезно да се запитате в каква висша сила всъщност вярвате. ОКР е способно да ви накара да се държите така сякаш вярвате във фундаментално ленива или несигурна висша сила, която само седи и чака да сбъркате, за да може да се наслаждава, докато ви наказва. Ние обаче открихме, че когато бъдат попитани, повечето религиозни хора не вярват в този вид висша сила, а в онази, която е търпелива, любяща и гъвкава.

Изградете своята компулсивна йерархия за морална скрупулозност около нещата, които виждате, че другите правят и ви провокират прекомерно. Примери могат да бъдат:

- Да си позволявате от време на време да имате негативни мисли за хората
- Умишлено да пропускате подробности от дадена история или да твърдите, че нещо е вярно, въпреки че само частично се припокрива с истината
- Умишлено да хвърляте рециклируеми отпадъци в кошчето за боклук, да изливате мазнината от съответната храна в кухненската мивка или да оставяте водата да тече, докато си миете зъбите

Не забравяйте, че целта тук не е да се превърнете в „лош“ човек или да загубите любовта на висшата си сила. Смисълът е да живеете живот, основан на собствените ви ценности, и да се ангажирате със здравословно поведение, независимо от интрузивните изисквания на ОКР.