

ИПР чрез въображение при ОКР за скрупулوزност

Сценариите могат да се окажат непосилни за страдащия от религиозна скрупулوزност или депресиращи за хората с морална скрупулوزност. Полезно би било да започнете със сценарий за приемане (вижте раздела „Сценарии за приемане“ в Глава 3), като признаете своите обсесии и компулсии и си напомните какво ще трябва да приемете, когато се борите с ОКР.

Сценарият започва с вашето (фалшиво) признание, че не сте достойният човек, който ви се иска да бъдете, и че мислите и чувствата ви определят кой сте. Продължавате с изявление за последствията, които произтичат от признанието, и как вие и вашите близки сте засегнати от случващото се. Това може да означава описание на ужасяващи наказания, както тук на земята, така и в отвъдния живот. Ето някои насочващи въпроси:

Какво няма да успеете да направите по благочестив или морално отговорен начин?

Как ще се чувствате, когато знаете, че вие сте отговорен за този лош избор?

Как ще бъдат засегнати другите от лошия ви избор?

Какви други решения ще вземете през остатъка от живота си „благодарение“ на този провал?

Как тези решения ще доведат до осъждане (от висшата ви сила или от обществото)?

Как ще бъдете наказан накрая? Опишете в детайли своето наказание.

Не забравяйте, че целта тук не е да ви убедим, че страхът ви се е превърнал в истина. Идеята е да осъществите контакт с мислите, чувствата и физическите усещания, които съпътстват вашата obsesia, и осъзнато да поддържате близост с тях, колкото време е необходимо, за да привикнете или да им освободите пространство. Когато ОКР не „натиска бутона“, за да търси значението на всичко, което преживявате, винаги можете да намерите пътя си обратно към настоящето.