

ИПР на живо (ин виво) при ОКР за свръхсензитивност

ИПР на живо при свръхсензитивност означава да елиминирате избягването на тригери – не да бягате от мислите си, а целенасочено да се изправите лице в лице с тях. Както при други форми на ОКР, има няколко стратегии, по-специално избягване и мисловно предъвкване, които включват компулсивно съпротивление срещу осъзнаването на нежелана мисъл. Може да вярвате, че тази мисъл е неизбежна, както дишането, мигането или мисленето според вас са нормални явления, за разлика от мислите за насилие или страха от замърсяване. Обсесията тук обаче не касае примигването, преглъщането и т.н. Тя се отнася към страха, че осъзнаването на тези действия ще ви попречи да изпитате радост или ще ви накара да полудеете. И така, излиза, че всъщност говорим за страх от замърсяване на ума, както при емоционално/мисловно замърсяване, където тригерът сте вие самите. Затова всичко, което правите, за да прочистите ума си от този страх, се разглежда като компулсия. Терапията чрез излагане означава целенасочено да се поставяте в ситуации, в които сте свръхсензитивни, и да устоите на последващите импулси за мисловно предъвкване или избягване.

При свръхсензитивност за дишането, може целенасочено да се фокусирате върху него. Когато установите, че му отдавате повече значение, отколкото бихте искали, кажете си, че това може да е за постоянно или да доведе до лудост. Обърнете внимание, че описаното е напълно различен процес от осъзнатата медитация, при която забелязвате мисълта за дишането си, признавате, че е добре тя да е там, и след това я оставяте да премине през вас, без да я осъждате. Целта на тази форма на излагане при медитация е да генерира страданието, идващо със страха ви, и да го приветства. При свръхсензитивност за преглъщане или мигане пробвайте да преглъщате, докато си казвате, че го правите погрешно. Изпълнението на публично място вероятно ще засили тревожността. Не забравяйте, че проблемът не е във вниманието към вашия тригер, а в съпротивата ви да отчитате това внимание.