

ИПР чрез въображение при ОКР за свръхсензитивност

Може би е добра идея да започнете със сценарий за приемане на свръхсензитивността – нещо, което бихте проверявали веднъж дневно, за да ви насочи в правилната посока (вижте „Сценарии за приемане“ в Глава 3). Ключово за вашия сценарий за приемане е да определите каква е вашата obsesia. Не забравяйте, че не става въпрос само за думите – съдържанието на интрузивната мисъл. Важно е как смятате, че ще ви се отрази непрекъснатата сензитивност. След като сте идентифицирали obsesia, дайте си сметка за нещата, които правите, с цел търсене на уверение или опит да я премахнете. Разгледайте някои от мисловните компулсии или другите начини, по които се съпротивлявате на наличието на тези мисли.

Ключът към добър ИПР сценарий чрез въображение е да определите от какво наистина се страхувате. Опитайте се да отговорите на следните въпроси, за да разработите своя сценарий:

Кое е нещото, за което смятате, че ще мислите вечно?

Кое е нетърпимото в тази нестихваща сензитивност?

По какво се различава от преживяванията на „нормалните“ хора?

Какво ще се случи с вашата ментална устойчивост или с идентичността ви, когато откриете, че тази obsesia никога няма да изчезне?

Какво мислите, че трябва да се случи, за да спрете напълно да функционирате като член на обществото?

Как ще се справят с това хората, за които ви е грижа?

Какво ще се случи накрая с вас?

Абсолютно нормално е, ако не се чувствате готови да предприемете това конкретно пътешествие точно сега. Ако се борите с тази obsesia, вероятно сте полагали много усилия, опитвайки се да не се озовете „на тъмното място“, където изброените въпроси имат обезпокоителни отговори. Първо поработете върху елиминирането на търсенето на уверение и избягващото поведение. Продължете да четете и да практикувате уменията за майндфулнес. Когато сте готови да осъществите по-директен контакт със страха си, сами ще разберете.