

ИПР чрез въображение при обесии за реални събития, фалшиви спомени и „заседнали“ мисли

Може да е изкушаващо да мислим за обесиите за реални събития не като проблем от типа „ами ако“, а по-скоро като „случи се!“. Истината обаче е, че това, което ви кара да продължавате да „предъвквате“ все още събитието, е именно въпросът „ами ако“: *Ами ако* не е възможно да приемете случилото се? *Ами ако* има детайл, който би оказал промяна? *Ами ако* събитието определя моята идентичност по някакъв начин и никога няма да мога да живея така? Сценариите по тази тема могат да започнат с кратко и изключително обективно описание на самото събитие и след това да продължат със следните коментари: „...и това може да означава“; „...и това може да доведе до“. Именно те добавят същината на техниката за излагане. Обесиите за фалшиви спомени могат да започнат директно с „Мисълта ми за... може да е спомен и...“. За „заседналите“ мисли има подобна формулировка: „Мисълта ми за... може завинаги да остане на преден план в ума ми и...“. Ето някои идеи, които да ви насочват за сценарий относно тези видове обесии:

Какво се случи, можеше да се случи или има вероятност да се случи с моята нежелана мисъл?

Какви са последиците от случилото се, които го правят толкова обезпокоително?

Ако си призная, че може би никога няма да знам със сигурност или да имам сигурност, какво нежелано преживяване ще ми поднесе животът?

Как това, че никога няма да имам сигурност, ще повлияе функционирането ми и хората, които ги е грижа за мен?
