

Сценарии за приемане

Ако в предишното упражнение сте били готови да се потопите в психичното състояние, което излагането предизвиква, може би сте навлезли дълбоко в опита от своите ОКР преживявания. Ако искате постепенно да овладеете писането на сценарии, или смятате, че допълнителна мотивация за устояване на компулсиите ще ви е добре дошла, можете да използвате и *сценарии за приемане*. Те приличат повече на ежедневни утвърждения, но без компулсивното уверяване, че всичко ще бъде наред. Накратко, това е твърдение относно всичко, което ще трябва да приемете, за да спечелите битката с ОКР. Докато много сценарии за излагане започват с «Аз нямам ОКР. Имам много по-страшен проблем!», сценарият за приемане започва с най-важния елемент на осъзнатост при ОКР:

*Имам ОКР. Поради тази причина се сблъсквам с обесии и компулсии.
Основните ми обесии са (опишете ги накратко):*

Отговарям на тези обесии с компулсии. Основните ми компулсии са (избройте няколко от тях):

Приемам, че може би никога няма да получа сигурност относно обесииите си. Единственото, в което мога да бъда сигурен, е, че ако продължа да извършвам компулсии, ще остана роб на моето ОКР.

Сега помислете за някои неща, които бихте искали да направите, но ОКР ви пречи да ги осъществите. Могат да бъдат всякакви - от ползването на обществена тоалетна до това да бъдете във връзка.

Заслужавам да мога да правя:

Готов съм да приема нежеланите мисли и чувства, когато започна да правя тези неща. Вече няма да позволявам на ОКР да ме тормози. Може да ми предстои дълъг, неравен път, но аз съм стойностен човек и заслужавам да бъда щастлив наравно с другите.

Макар че сценарият за приемане съдържа в себе си елемент на поведенческо излагане, тъй като в него заявявате страха си от несигурност по отношение на обесииите, той има за цел най-вече да ви насочи към осъзнатост. Можете да го четете веднъж или два пъти на ден като нещо простичко, което да ви задава правилната посока.