

ИПР чрез въображение при ОКР за замърсяване

Излагането чрез въображение е много полезно за изправяне срещу недостъпни или опасни замърсители, както и за противопоставяне на страхове, касаещи морала и отговорността. Именно те могат да ви тласкат към извършване на компулсии, свързани със замърсяването. (Прегледайте раздела „Излагане чрез въображение“ в Глава 3, за да намерите дискусията относно практическите инструменти.) Можете да изградите свой собствен въображаем сценарий за притеснения, свързани със замърсяване, като използвате следното упражнение. Ако забележите, че то поражда у вас известна тревожност, и ако тя е твърде голяма, за да се справите с нея сега, поемете си дълбоко дъх и просто прочетете въпросите, без да им отговаряте. След това, ако се чувствате готови да опитате, започнете да попълвате оттам, откъдето смятате, че можете да удържите.

С какво можете да влезете в контакт?

Какво може да се случи, ако не успеете да се почистите напълно от замърсителя?

Как ще се почувствате и как това чувство ще се отрази на поведението ви?

Кой или какво може да бъде замърсено в резултат на това, че не сте успели да се изчистите?

Как ще бъдат засегнати другите хора от това, че са замърсени? Какво могат да си помислят за вас, щом сте ги заразили? Как ще се почувствате вие от това?

Помнете, че целта на подобен сценарий е да осъществите достатъчно близък контакт с дискомфорта, за да започнете да го приемате, или да отворите пространство за него. След като самото усещане вече не е заплаха за вас, ще намалее и желанието ви да избягвате тригерите. Това не означава, че изведнъж ще се превърнете в човек, който не се интересува от своята хигиена, безопасност или от безопасността на другите. По-скоро ще успявате да правите избори, свободни от влиянието на ОКР. Ще виждате своите мисли и чувства такива, каквито са и няма да им позволявате да ви тормозят, превръщайки живота ви в безкраен ритуал.