

ИПР на живо (ин виво) при ОКР за подредба

Най-общо целта трябва да е насочена към осъзнаване на желанието за „поправка“ и въпреки него да „останете“ с чувството, че нещо не е наред. Да подминете накривената възглавница обаче може да се окаже по-лесно от това да оставите накриво паркирана кола. Затова започнете, като изброите всички неща, които напоследък сте имали нужда да поправите, и вижте дали степента на интензивност е различна за тях.

Това са всички неща, които напоследък имам нужда да подредя:

Можете да осъществявате директно излагане, като нарочно докосвате предмети само от едната им страна, а след това искате да ги докоснете и от другата страна. Идеята е обаче да не изпълнявате второто действие. Друга техника на излагане е умишлено да правите нещата така, че да са близки до перфектното, но не изцяло. Можете да практикувате и т.нар. „постоянно излагане на тригери“, като целенасочено оставяте нещо недовършено: вратичките на шкафовете са леко отворени, книгата на рафта е малко накриво. Целта тук е да се генерира чувството, че нещо не е наред, и вместо да бягате от него, да „останете“ с него. Може би ще ви е трудно да предвидите как ще реагирате на всеки тригер и няма да ви е лесно да създадете йерархия на излагане. Затова дайте най-доброто от себе си, докато използвате списъка, и тренирайте излагане според ситуациите, в които попадате, дори и да не сте го планирали точно така.

Практика: Опишете как предизвиквате усещането, че нещо не е както трябва. Помислете и за ситуации, които отключват същото чувство. Използвайте и двата списъка за техниката на излагане.
