

OSMO POGLAVLJE

Prevazilaženje opsesija sa temama povređivanja, nasilja i seksa

OPSESIIJE SA NASILNIM I SEKSUALNIM TEMAMA

Opsesije sa nasilnim i seksualnim temama uglavnom izazivaju drugačiju vrstu uznemirenosti od ostalih opsesija. Na primer, ljudi čije se opsesije tiču čistoće, bakterija i prljavštine, osećaju da su njihove brige preterane, ali one ih ne uznemiravaju toliko da bi ih stavili na prvo mesto. Ljudi koji imaju misli o povređivanju svojih voljenih ili o seksualnom iskorišćavanju osećaju karakterističnu uznemirenost činjenicom da uopšte imaju takve misli. Ovakve misli protive se moralu, vrednostima i ličnosti u znatno većem stepenu nego što je to slučaj sa drugim vrstama opsesija. Deo formule za prevazilaženje ovakvih misli jeste njihovo prihvatanje i spoznaja da su to misli koje se mogu desiti svakome; odnosno, ne morate biti ubica ili pedofil da biste ih iskusili. Prihvatanje ne znači odobravanje niti tolerisanje takvih misli, već prihvatanje misli kao pojave koja se dešava mnogima. Ovo poglavlje predstaviće vam vežbe koje će vam pomoći da *obezvredite* značenje odurnih opsesija. U ovom poglavlju postoje brojne vežbe, a jedna od njih zahteva nedelju

dana praćenja. Druge mogu biti urađene u istom trenutku. To znači da će vam trebati par nedelja da prođete kroz ovo poglavlje.

KAKVE SU VAŠE PROCENE?

U četvrtom poglavlju trudili ste se da odredite vrste procena koje su bile uzročnici vaše uznemirenosti opsesijama. Pre nego što nastavite sa čitanjem, vratite se na Vežbu fokusa 4.2 i podsetite se načina kojima ste procenjivali svoje opsesivne misli. Vaše procene uglavnom mogu da se svrstaju pod kategorije opisane u trećem poglavlju: prenaglašena odgovornost, precenjivanje pretnje, izjednačavanje misli sa delima, kontrola misli, netolerancija na nesigurnost i perfekcionizam. Opsesije koje uključuju povređivanje, nasilje i seksualne teme uglavnom vode ka prenaglašenoj odgovornosti, izjednačavanju misli sa delima i kontroli misli. Upravo to su vrste procena koje će u ovom poglavlju biti detaljno razrađene. Cilj je da vam pomognemo da prepoznate svoje pogrešne procene i da razvijete ispravniji način sagledavanja onoga što one znače.

IZJEDNAČAVANJE MISLI SA DELIMA

Ričard, iz Vežbe fokusa 4.1. bio je potpuno ubeđen u to da nije pedofil; nikada nije imao želju da ima seksualno opštenje sa detetom, nikada nije imao fantazije o takvoj aktivnosti i imao je zdrav seksualni odnos sa svojom ženom. Ideja o uzimanju učešća u seksualnom činu sa detetom bila mu je potpuno odurna, a ideja o povređivanju deteta na ovaj ili ikakav drugi način, bila je protivna svakom delu njegovog bića. Prošao je kroz detaljnu procenu sa stručnjakom koji je zaključio da on definitivno nije pedofil. Bez obzira na sve, Ričard je strahovao da bi činjenica da ima ove misli mogla da znači da on zapravo jeste pedofil, a da to još uvek nije spoznao, te se stoga još uvek nije počeo ponašati tako (otuda se to nije otkrilo ni stručnom procenom). Verovao je da bi, ukoliko nastavi da ima takve misli, mogao da „pukne“ i postupi u skladu sa njima. Baš kao i Dafne iz Vežbe fokusa 4.2, i Ričard je verovao

da sama činjenica da ima misli, stoji u moralnoj ravni sa postupanjem prema njima.

Dafne je bila mučena porivima da šutne ili saplete ljude na ulici, naročito one osetljive, poput starijih ljudi, majki sa bebama, ili ljudi koji su se kretali uz pomoć štaka ili štapa. Dafne su njeni prijatelji i porodica poznavali kao ljubaznu, brižnu osobu koja nikada u životu nije postupala agresivno prema ljudima ili životinjama. Ti porivi mučili su je naročito od kad je počela da se školuje za medicinsku sestru. Ona je osećala da je, s moralne strane, imati takve misli isto kao i zaista udarati ili saplirati ljude. Pretpostavila je da ovakve misli otkrivaju drugu stranu njene ličnosti, stranu za koju nije ni znala da postoji. Verovala je da bi, ukoliko nastavi da ima takve misli, mogla da posustane i postupi po njima. Takođe, Dafne se pitala jesu li te misli znak da će nekoga povrediti u budućnosti i da li bi stoga trebalo da odustane od posla u službi pomoći.

Sticanje perspektive

Ovo poglavlje značajno je za osobe koje su iskusile opsesivne impulse ili nagone. Ukoliko nemate impulse ili nagone, možda ono neće biti primenjivo na vas. Tačno je da je razmišljanje o delu uglavnom prvi korak ka njegovoj realizaciji. No, *nije tačno* da postojanje misli o delu uvek vodi ka njegovoj realizaciji. Razmislite o svojim sopstvenim aktivnostima u toku proteklih nekoliko dana. Sigurno je da ste više puta razmišljali o tome da uradite nešto što na kraju niste uradili. Na primer, sedeli ste za stolom i povremeno gledali kutiju sa krofnama pored mašine za kafu, razmišljajući o tome da uzmete jednu, ali niste to učinili. Možda ste pomislili da biste pri povratku kući mogli zastati i iznajmiti film, ali niste. Možda ste razmišljali da nepristojnom prodavcu pokažete „gde mu je mesto“, ali niste to uradili. Lista primera je beskrajna. Stvar je u tome da je veza između misli i dela indirektna; brojni su faktori koji određuju hoćete li misao o delu pretvoriti u delo.

Veza između misli i dela je indirektna; brojni su faktori koji određuju hoćete li misao o delu pretvoriti u delo.