

# **Razdvajanje asocijacija**

**Priručnik za samopomoć u smanjenju opsesivnih misli**



**Steffen Moritz  
Lena Jelinek  
Azra Deljkovic**

Steffen Moritz, Ph.D.  
Department for Psychiatry and Psychotherapy  
University Medical Center Hamburg-Eppendorf (UKE)  
Martinistr. 52; 20246 Hamburg, Germany  
Datum: 22.04.2022

**VanHam Campus Press**

## Predgovor

Izrada ovog priručnika ne bi bila moguća bez podrške mnogih ljudi. Prvo želimo da izrazimo zahvalnost svim našim kolegama za pomoć tokom njegovog razvoja. Posebno želimo da se zahvalimo Birgit Hottenrott i Ruth Veckenstedt za recenziju i izradu studije efikasnosti na internetu. Takođe smo zahvalni Jani Volkert za preliminarni prevod, koji je bio otežan činjenicom da se mnogi originalni primjeri na Njemačkom ne mogu primjeniti na drugim jezicima. Posebnu zahvalnost dugujemo prevodiocu Kenneth-u Kronenberg-u koji je priručnik uredio i sugerisao nekoliko novih primjera (<http://www.kfkronenberg.com>). Na kraju, želimo da se zahvalimo učesnicima u pilot studiji, čije su povratne informacije, posebno one vezane za shvatanje i dnevnu primjenu tehnike, dovele do značajnog poboljšanja. Bili bismo vam veoma zahvalni za povratne informacije o vašim iskustvima sa ovom metodom na email: [moritz@uke.uni-hamburg.de](mailto:moritz@uke.uni-hamburg.de). Sve sugestije za poboljšanje, kao i kritike, su dobrodošle kao i pohvale.

## Molba za donacije i finansiranje

Uzimajući u obzir tešku finansijsku situaciju mnogih ljudi koji pate od opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP), nastavićemo da besplatno nudimo ovaj priručnik kao i druge programe koje smo sami razvili (vidite na primjer naš metakognitivni trening program za pacijente sa shizofrenijom na <http://www.uke.de/mkt>).

Međutim, istraživanje je skupo i u vremenu rijetkih opštih donacija, ne troši samo vrijeme, već zahtjeva i privatno finansiranje. Ako biste željeli da nas podržite u omogućavanju besplatnih tretman metoda, bili bismo vam zahvalni za donacije. Nevezano za lični doprinos, mi ćemo pažljivo saslušati sva Vaša pitanja i nudićemo podršku kod individualne primjene tehnike. Niko se ne bi trebao osjećati moralno obaveznim da donira sredstva! Donacije će biti korišćene samo u istraživačke namjene (predstojeći projekti uključuju prevod na Španski jezik, poboljšanje primjera, plaćanje pripravnicima koji rade na istraživanju). Ako Vam je potreban račun u svrhu poreza, bićemo srećni da Vam ga pošaljemo.

Vlasnik računa: UKE gGmbH

Banka: Hamburger Sparkasse HASPA  
(identifikacioni broj banke: 20050550)

Račun#: 1234363636

Polje za uplatu/dalja namjena (ovo je krucijalno da bi se obezbjedilo da vasa donacija dodje do nas): **0470/001—Neuropsychology**

IBAN: DE54 2005 0550 1234 3636 36

BIC/Swift: HASPADEHHXXX

Hvala Vam i najbolje želje!

Steffen Moritz, Lena Jelinek & Azra Deljković

Slika na naslovnoj strani: Association splitting: Bernd Hampel, inspirisana slikom "Beat the Whites with the Red Wedge"- El Lissitsky.

Dragi pacijenti, njihovi rođaci i kolege,

Naša istraživačka grupa je mnogo godina uključena u istraživanje i tretman opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP). Još od kraja 2005 smo razvijali novi metod u terapiji (razdvajanje asocijacija), koji ima za cilj smanjenje inteziteta i učestalosti opsesivnih misli. U sledećim poglavljima Vas pozivamo da pokušate da primjenite ovaj metod za sebe.

Iako smatramo naš pristup veoma obećavajućim, željeli bismo da upozorimo protiv prevelikih očekivanja. U pilot studiji koja je obuhvatila 30 OKP pacijenata, našli smo srednje smanjenje opsesivno-kompulzivnih simptoma od 26%; intezitet opsesivnih misli se smanjio za 25%. Poslije tri nedjelje, tokom kojih je ovaj metod bio samostalno primjenjivan, 42% učesnika je pokazalo smanjenje simptoma za bar 35%. Razdvajanje asocijacija zbog toga predstavlja obećavajuću tretman strategiju za subgroupu pacijenata. Naš pristup smo poboljšali poslije pilot studije. U budućnosti ćemo se posebno fokusirati na uključivanju našeg metoda u postojeće terapijske programe.

## 1. Onome kome je namjenjen ovaj priručnik...

Metod je namjenjen ljudima koji pate od specifične, to jeste, određene opsesivne misli (npr. preveliki strah od zaraze; nesigurnost osobe za volanom da li je pregazila pješaka; strah da će prouzrokovati katastrofu ako se stvari ne poređaju na poseban način, ili neizgovaranjem određene molitve).

U ovom trenutku, metod možda neće biti od koristi sledećim osobama:

1. Osobe koje izvode određene kompulzivne radnje *isključivo* bez svjesnosti o opsesivnim mislima koje su im prethodile. Kompulzivne radnje mogu uključivati pretjerano pranje tijela, provjeravanje (npr. rerna, da li su vrata zaključana), ređanje, i pretjerano gomilanje stvari. Takođe postoje mentalne kompulzivne radnje kao što su brojanje ili mentalni rituali, kojima je namjena da “spriječe” opsesivne misli ili njihove zastrašujuće posledice. U većini slučajeva opsesivne misli prethode kompulzivnim radnjama (npr. pretjerani strah osobe da će se zaraziti [opsesivna misao] je praćena ritualom pranja [kompulzivna radnja]).
2. Osobe, koje bar djelimično ne uviđaju besmislenost ili preuveličanu prirodu njihovih misli. Osobe koje su uvjerenе da su njihove misli, brige—“strahovi” i radnje potpuno opravdane i racionalne, vjerovatno neće imati koristi od ovog metoda.

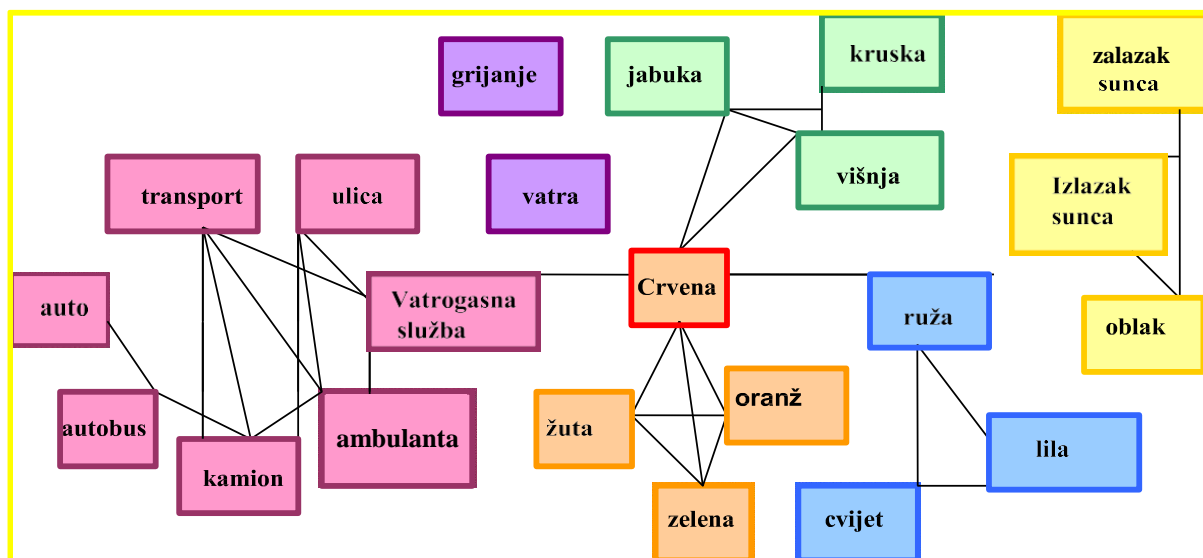
Ako ne doživljavate nikakve pozitivne efekte od ovog metoda, molimo Vas da ne odustajete. Postoje druge efikasne terapijske opcije za OKP, posebno kognitivno-bihejvioralne tehnike. Konsultujte terapeuta koji se edukovao za OKP, ili neku organizaciju za samopomoć.

## 2. Asosijacije

Naš pristup je baziran na nalazima kognitivne psihologije. Svrha tehnike je da oslabi asocijacije povezane sa uznemiravajućim mislima. Takve misli, takođe nazvane opsesijama, mogu kulminirati u paničnim i katasrofičnim idejama, i često rezultuju kompulzivnim radnjama kao što su pretjerano pranje i provjeravanje. Prije nego što se opišemo sam terapijski metod, neophodno je ukratko objasniti osnovne mehanizme asocijacionih mreža. Naše će objašnjenje ovde biti pomalo pojednostavljeno, ali zainteresovani čitaoci se pozivaju da konsultuju Manfred Spitzer-ovu knjigu *The Mind Within the Net: Models of Learning, Thinking, and Acting* (Bradford Books, 1999), koja, na veoma ilustrativan i jasan način, sumira trenutno naučno znanje o mislima i njihovoj reprezentaciji u mozgu. Molimo Vas da ne preskačete ovaj uvodni dio, jer efikasnost ovog metoda se oslanja na jasnom razumijevanju osnovnih principa.

U središtu našeg pristupa su asocijacije, to jeste, veze između sadržaja misli (od sada ćemo ih nazivati kognicijama). Kognicije mogu uključivati sjećanja, riječi, emocije, ili impulse za radnje. Na sledećim stranama, gotovo identičan termin “misao” će se koristiti samo kad se misli na govorne sadržaje (tj. riječi ili rečenice).

Istraživanje mozga upućuje da su kognicije utisnute u mozak kao ćelijske skupine (mreže neurona), većinom u frontalnim i temporalnim režnjevima mozga. Na nivou mozga, jačina konekcije između dvije misli je jednaka prenosnoj jačini specifičnih mesindžera, koji se nazivaju neurotransmiteri, između neurona. Neurotransmiteri funkcionišu kao lubrikanti između ćelija, obezbjeđujući poboljšanje komunikacije od ćelije do ćelije (takođe postoje inhibitorni mesindžeri, o kojima nećemo pisati u ovom tekstu.)



**Figura 1:** Dijagram pokazuje mrežu misaonih asocijacija. Kognicije su povezane u mozgu njihovim značenjem ili zvukom. Što se češće koriste zajedno ili u istom kontekstu, jače su povezane.

Figura 1 pokazuje jednu asocijativnu mrežu, koja obuhvata, između ostalog, različite vrste voća, a čije se asocijacije takođe šire u druge mreže (npr. boje). Zbog jasnoće smo šematski predstavili samo nekoliko veza. Druge kognicije i asocijacije (npr. između jabuke i zelene boje) su, takođe, moguće.

Komunikacija unutar semantičke mreže je postignuta uz pomoć asocijacionog širenja, to jeste, jedna kognicija aktivira drugu i tako redom. Na primjer, kad uvježbavamo i recitujemo jednu pjesmu, uvježbavamo (tj. ojačavamo) specifične asocijacije, koje su u početku bile možda samo slabo povezane (npr. rima *ruka* i *buka*). Veze među ćelijama su ojačane procesom uvježbavanja. Kasnije, kad se recituje ključna riječ, sledeća riječ je sustinski *zagrijana* i *na vrhu je jezika*. Sledeći principi su bitni za dublje shvatanje mehanizama koji stoje iza asocijacija:

1. **Asocijacije su bazirane na učenju i jako zavise od iskustva:** Iako su neke asocijacije bile duboko utisnute u ljudski mozak kao rezultat evolutivnog procesa tokom milenijuma, i zbog toga ne zahtjevaju posebnu individualnu vježbu,<sup>1</sup> većina mentalnih konekcija zavisi od učenja i iskustva. Na primjer, tokom života učimo da se zaustavimo kad je crveno svjetlo na semaforu (asocijacija vizuelnog stimulusa sa specifičnom reakcijom), da je detlić ptica (veza između slike/riječi sa višim terminom), *flaša* na Njemačkom jeziku je *die flaschen* (konekcija jedne riječi sa drugom), ili da ne treba dodirivati vrelu ringlu (veza između taktilnog stimulusa sa vizuelnim i stimulusom za bol). Kad se misli pojavljuju češće zajedno asocijacije se stvaraju automatski (npr. crna boja kad se gleda šolja kafe). Na početku je naša memorija više ili manje prazna—“tabula rasa”—latinski- sa izuzetkom prethodno pomenutih “kolektivno stečenih” informacija. Zato što dijele sličan repertoar iskustava ili su rasli u sličnom kulturnom miljeu, mnogi ljudi su skloni da stvaraju veoma slične asocijacije. Studije u kojima ljudi treba da daju spontane asocijacije kad ime se ponudi određena ključna riječ pokazuju da većina povezuje riječ *crna* sa riječju *bijelo*, ili *čekić* sa riječju *ekser*. Takođe, mnogi ljudi iz Amerike će povezati riječ predsjednik sa imenima *Obama*, *Bush*, ili *Clinton*. Ipak, brojne individualne razlike postoje zavisno od specifičnog okruženja u kojem određena osoba stiče znanje. Fudbalski fan će prije povezati riječ *lopta* sa riječju *go* nego sa riječju *ples*, dok će profesionalni plesač vjerovatno imati suprotnu asocijaciju.

Osobe sa OKP često veoma jednostrane asocijacije. Osoba pretjerano zaplašena da će nožem ubiti svoju djecu će, kad vidi nož, vjerovatnije ga povezati sa tim opsesivnim brigama ili će zamišljati horor scene, prije nego će imati neutralne kognicije kao što su kašika, viljuška, ili obrada povrća za ručak. OKP pacijenti takođe imaju neutralne asocijacije, ali su one *potisnute* i/ili je njihov intezitet mnogo slabiji.

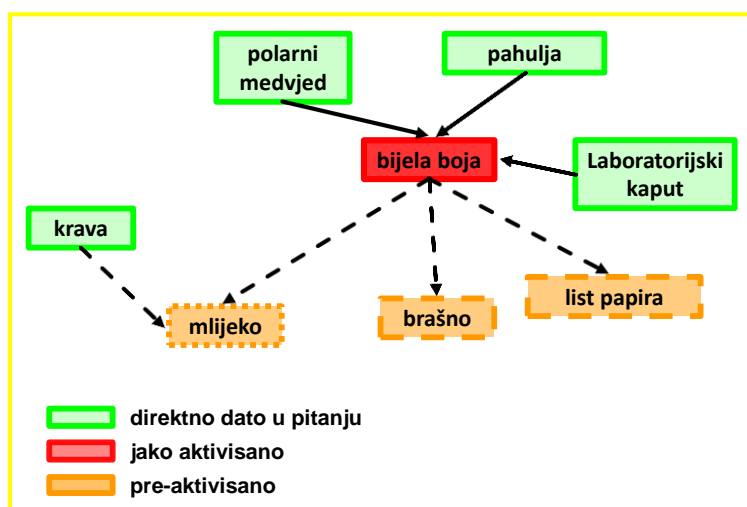
2. **Misli se mogu kontrolisati... i još ne:** Misli dolaze i odlaze. Eksperimentalne studije pokazuju da većina naših misli nestane u okviru nekoliko stotina milisekundi. Međutim, za to vrijeme nove misli se aktiviraju i šire poput domina koje padaju. Ovo se dešava automatski—nevezano da li to želimo ili ne.

<sup>1</sup>Kad dođemo oči u oči sa zmijom ili drugim objektom koji je bio povezan sa opasnošću još od drevnih vremena i koji je u nama duboko usađen, nesvjestan odgovor se prenosi preko konekcije neurona vizuelnog centra u region mozga koji se zove amigdala. Ove konekcije funkcionišu bez prethodnog individualnog iskustva.

Prakazaćemo princip širenja asocijacija kratkom vježbom. Molimo odgovorite na sledeća četiri pitanja što je moguće brže:

- Koje je boje polarni medvjed? - [bije]le/!
- Koje je boje pahulja? - [bijela]!
- Koje je boje laboratorijski mantil? - [bije]le/!
- Šta pije krava? ...

Većina ljudi koji učestvuju u ovom malom eksperimentu spontano na zadnje pitanje odgovara sa “*mlijeko*”, iako je tačan odgovor *voda*. Ako pak postavite zadnje pitanje bez prethodna tri, većina ljudi će odgovoriti tačno. Ovaj fenomen je baziran na činjenici da su misaoni sadržaji koji su povezani sa bijelo (uključujući *mlijeko*) zagrijani, tako da su bliže svijesti i *na vrhu su jezika*. Postavljanje pitanja, “Šta pije krava?” nesvjesno vodi ka odgovoru *mlijeko* jer je ta riječ već ko-aktivisana riječju *bijelo* i dobila je dalju aktivaciju sa riječju *krava* (pošto većina ljudi takođe povezuje termin *krava* sa *mlijeko*), ovo vodi pogrešnom odgovoru.



**Figura 2:** Postavljanje pitanja koje je boje polarni medvjed, pahulja, laboratorijski mantil (zeleno polje), aktivira riječ *bijelo* (crveno polje). Posledično, drugi koncepti povezani sa *bijelo* su automatski ko-aktivisani (narandžasta polja). Ako se onda postavi pitanje “Šta pije krava?“, mnogi ljudi spontano odgovaraju *mlijeko* iako znaju da krava pije vodu. *Mlijeko* je ipak na vrhu jezika (pre-aktivisano) zbog uticaja dva koncepta *bijelo* i *krava*.

Potpuna kontrola misli nije niti razumna niti moguća! Kad pričamo, sposobni smo do određenog nivoa da usmjerimo govor do određene tačke (npr. pripremanje unaprijed nekih riječi koju želimo reći). Ali gotovo je nemoguće unaprijed planirati tačan izbor i raspored riječi kao i intonaciju. Procesi kojih u datom trenutku nismo svjesni, u formi jakih asocijacionih grupa, upravljaju našim mislima. Ove asocijacione grupe (npr. glagol i objekat dolaze poslije subjekta) ne dolaze niotkuda, niti su urođene, ali, opet, odražavaju nasu specifičnu istoriju učenja. Djelimično, ovo učimo sa velikim trudom u školi (npr. da podignemo glas na kraju postavljenog pitanja itd.) Ovo znanje sve više i više postaje naša *druga priroda*, do momenta kad više ne moramo da mislimo prije nego upotrebimo to znanje.

#### **Drugi primjeri gdje nije moguće potpuno kontrolisati misli**

**Positivno:** iznenadne inspiracije ili ideje; spontani vicevi; korišćenje strane riječi bez prethodnog uvida da je znamo

**Negativno:** mentalni blokovi tokom ispita

**Normalno:** lapsusi (npr. “Ajde ti iz prve klupe pred vrata pa po dvoje napolje”). Što se više trudimo da kontrolišemo naše kognicije, lakše se dešavaju ovakve greške.

Misli nestaju unutar nekoliko sekundi ako se ne potrudimo da se zadržimo na njima. Ali takođe doživljavamo ovaj fenomen—i to ne samo u slučaju opsesivnih misli—kad nismo u stanju da se oslobodimo nekih misli, kad smo njima gotovo zarobljeni. Ko nekad nije uzaludno pokušavao da se oslobodi dosadne melodije iz glave? Ili na primjer nervoza pred ispit? Većina ljudi povremeno doživljava ovakve nametljive misli. Većina im ipak ne pridaje puno važnosti, tako da one nemaju veliku snagu. Pored situacionih faktora (prije će se nametnuti misli oko predstojećeg testa iz vožnje dok se gledaju trke Formule 1), ruminacije (“Zašto mislim o ovome?”), ili jedna potpuno svjesna odluka da se prisjetimo detalja (npr. lijepa sjećanja sa odmora), mogu takođe održavati ovakve misli. Prema tome, asocijacije su djelimično automatske, ali su takođe predmet svjesne namjere.

3. **Veza između dvije misli se može recipročno razlikovati:** U mnogim slučajevima kognicija A vodi ka kogniciji B, a često važi i obrnuto. Približno isti broj ljudi će pomisliti na *bijelo* pri pomisli na *crno* i obrnuto. Zavisno od uslova učenja postoje važni izuzetci i kognitivne jednosmjerne ulice (misao A vodi ka misli B, ali ne i obrnuto). Ovo je često slučaj za termine koji obuhvataju dati, to jeste za termine koji su širi. Dok će većina ljudi odmah pomisliti na *pticu* kad čuju *detlić*; riječ *ptica* vjerovatno neće pokrenuti asocijaciju sa *detlić*. Vjerovatnije je da će pomišljati na češće vrste ptica (npr. vrabac, orao, golub) prije nego dođu do *detlića*—ako uopšte i dođu. Drugi razlog zašto će *detlić* i *patka* lakše pobuditi riječ *ptica* nego obrnuto je taj što je kognicija *ptica* povezana sa mnogo većim brojem kognicija nego što je povezana kognicija *detlić*. Što postoji više asocijacija manja je vjerovatnoća da će se aktivirati specifična veza kad se čuje, misli, ili vidi jedna riječ. Suprotno važi ako riječ ima samo nekoliko asocijacija.

Jednostrane asocijacije su česte kod pacijenata OKP. Osoba sa pretjeranim strahom da će se razboljeti od raka može povezivati riječ rak gotovo isključivo sa značenjem bolesti, i možda neće imati druge moguće asocijacije (rak-kraba, ili znak u horoskopu). Alternativni koncepti/kognicije postoje, ali njihova asocijativna snaga se smanjila tokom bolesti. Kod pacijenata, često postoji jače privlačenje ka kompulzivnim kognicijama nego ka onim neutralnim (npr. misaoni tok lakše vodi od kognicije rak (znak u horoskopu) ka karcinomu nego obrnuto).

**Efekat lepeze i razdvajanje asocijacija:** Jačina asocijacije između misli A i misli B (tj. asocijativna jačina) zavisi dijelom od broja asocijacija koje ima misao A. Ovo je prvi put pokazano u studiji koju su uradili psiholog John R. Anderson i njegove kolege u Americi, tokom 1970-ih godina. Dijete koje uči riječ *list* će na početku najvjerovatnije ovu riječ povezivati sa konceptom *drvo*, na primjer, park ili šuma. U ovom stadijumu asocijaciona snaga povezanosti između *list* i *drvo* je veoma jaka. Ipak, kasnije kako dijete uči drugo značenje za riječ *list*, kao dio sveske ili knjige, ova veza postaje manje dominantna .

Asocijaciona energija će nastaviti da se širi od riječi *list* ka riječi *drvo*, ali takođe i na nove riječi, kao što su *knjiga*, *škola* ili *sveska* (pogledajte Figuru 3b). Vrat ćemo se ovome kasnije, jer većina opsesivnih misli pokazuje veoma izražene jednostrane veze sa nekoliko alternativnih asocijacija. Efikasna konekcija između ovih opsesivnih misli i novih misli neće potpuno uništiti staru asocijaciju, ali je bar može oslabiti. Drugim riječima: nove konekcije ili jačanje nekad slabih asocijacija mogu voditi široj distribuciji asocijacione energije.

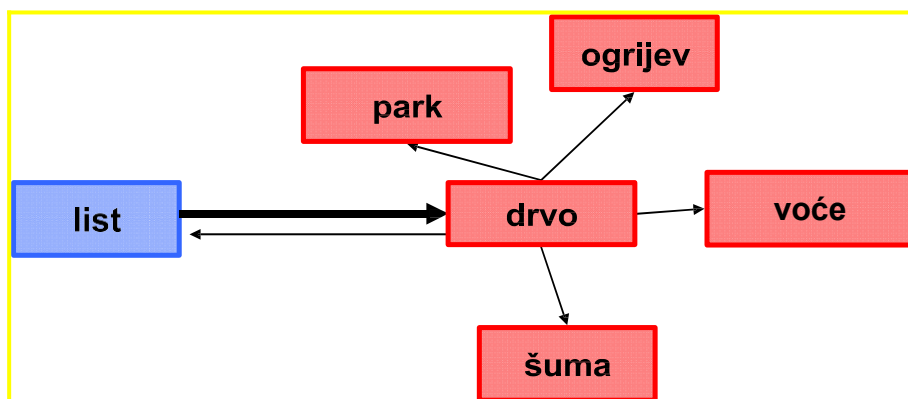


Figure 3a: Učenje nove riječi *list* se na početku koristi isključivo u smislu "dio biljke"

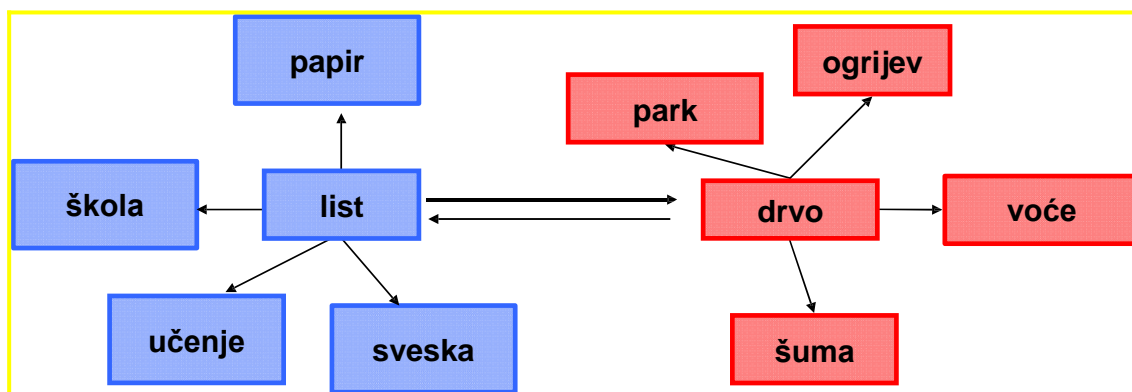


Figura 3b: Učenje drugih značenja riječi- *list*

Napomena za figure 3a & b: **Razdvajanje asocijacija** (radi preglednosti recipročne asocijacije su prikazane samo za *drvo* - *list*). Figura 3a pokazuje veoma jaku povezanost između *list* i *drvo* jer druge asocijacije za *list* još nisu prisutne. Učenje novih značenja kao što je pokazano u 3b vodi automatskom smanjenju u asocijacionom širenju iz *list* ka *drvo*, jer se asocijaciona energija sad takođe širi i na druge koncepte. Ovo se naziva efekat lepeze. Prvobitna asocijacija ostaje prilično jaka, ali je znatno slabija nego u 3a. Asocijaciona energija iz *drvo* ka *list* je bila slabija od početka u odnosu na asocijacionu energiju iz *list* ka *drvo*, jer su asocijacije za *drvo* već postojale (kao u primjeru *ptica* i *dellić*).

### 3. Opsesivne misli... su normalne, i još ne!

Rana istraživanja koja su radili Josef Rachman i njegove kolege u Kanadi, tokom 1980-ih godina su pokazala da je sadržaj većine kompulzija do određenog nivoa poznat takođe ljudima bez OKP. Bili smo u prilici da potvrdimo ovu pretpostavku u našoj skoroj anketi 100 zdravih učesnika. Na primjer, 53% se složilo sa izjavom "Prije nego napustim stan, nekoliko puta provjerim da li imam kod sebe ključeve", i 67% je potvrdilo da: "Prije nego odem na odmor provjerim nekoliko puta da li su isključeni kućni aparati". Drugi primjeri su prikazani u sledećoj tabeli.



Tabela 1

Procenat da	Izjava
42%	Za pronalažanje unutrašnjeg mira, obavljam određene rituale.
63%	Ponekad osjećam jaku ljutnju prema ljudima koje volim.
48%	Ponekad imam loše misli koje ne želim da imam.
37%	Kad napuštam kuću u žurbi, često pomislim da li sam izgasio/la šporet.

Suprotno pacijentima sa OKP, zdravi ljudi se mogu osloboditi ovih misli prilično lako, oni ne gube ravnotežu jer misli automatski nestaju (kao što je prethodno spomenuto, većina misli nestane brzo, ukoliko se ne potrudimo da se zadržimo na njima). Oni su takođe sposobniji da se suprostave takvim mislima logičnim argumentima (npr. “Niko ne oboli ozbiljno samo zato što se jednom nakašljao”, ili “Čak i ako vrata nisu zaključana, ništa se posebno neće desiti-poslije svega, ovo je bezbjedan kraj”).

Dalje, većina zdravih ljudi obavljaju neke vrste rituala ili kompulzivnih radnji, na primjer: zvižde posebnu melodiju da bi spriječili zlo sebi ili drugima; obavljaju određeni ritual u svom tanjiru dok prate utakmicu da bi “fudbal bogovi” bili milosrdni; kažu “Da kucnem u drvo” radi sigurnosti; neprekidno provjeravaju gdje je pasoš na aerodromu. Ništa od ovoga ne utiče na realnost i neće pomoći. Ali kao i osobe sa OKP, čak inače zdrave osobe mogu doživjeti neki osjećaj nelagodnosti ukoliko se ove radnje ne mogu izvršiti.

Postoji dimenzionalni prelaz od normalnih ka patološkim ritualima (određeni tipovi kompulzivnih radnji se mogu takođe zapaziti kod djece, i oni su dio normalnog razvoja). Ozbiljne opsesivne misli i kompulzivne radnje su jače, nametljivije, i mogu predstavljati socijalni problem za osobu. Ali u njihovoj originalnoj formi, ne predstavljaju potpuno odvojenu klasu misli.

#### 4. Postojeći tretmani za opsesivne misli i kompulzivne radnje

Prije nego što detaljnije objasnimo naš pristup, daćemo kratak pregled drugih psihoterapijskih intervencija za OKP. Ove terapijske intervencije bi trebalo da vode terapeuti i nisu namjenjene za samostalnu primjenu (zbog nedostatka prostora nećemo pisati o liječenju pacijenata sa OKP lijekovima).

**Suočavanje *in vivo* ili *in sensu*:** Pacijent se suočava sa situacijama koje izazivaju anksioznost—bilo mentalno (tj. *in sensu*) ili u realnosti (tj. *in vivo*)—da bi se provjerila validnost opsesija i da bi se one pokazale apsurdnim i neosnovanim. Od pacijenta se traži da radi stvari koje uobičajeno vode jakoj anksioznosti (npr. napuštanje kuće nakon samo jedne provjere vrata; pranje ruku samo jednom umjesto deset puta; bacanje nakupljenih stvari; provjeravanje frizure samo jednom u ogledalu). Izostavljanje kompulzivnih radnji će u početku voditi jakom povećanju anksioznosti, koja će se, ipak, smanjiti tokom vremena. Ova vježba omogućava doživljavanje novog iskustva koje pokazuje da se očekivane posledice (npr. provala u stan, infekcija) ne javljaju, i da strah nastavlja da raste do određenog nivoa i onda se zaravnjuje.

**Suočavanje sa opsesivnim mislima:** Britanski psiholog Paul Salkovskis je predložio da bi pacijenti sa OKP trebali da snimaju njihove opsesivne misli na traku (npr. snimanje rečenice, “Mogla/ao bi da ubijem svoju djecu.”) i onda da to slušaju. Opet, cilj ove vježbe je da pacijenti nauče da strah prouzrokovan takvim mislima eventualno opada, i da su ove misli, poslije svega, samo misli.

**Shvatanje da su opsesije pretjerane:** Pacijenti su suočeni sa pretjeranom, kontraproduktivnom i iracionalnom prirodom njihovih misli. Na primjer, provjeravanje vrata deset puta će prije privući nego uplašiti provalnike, jer lopovi mogu pomisliti da ako neko toliko puta provjerava vrata, ima šta i da čuva. Slično, rizik od dobijanja neke kožne bolesti se ustvari povećava prevelikom higijenom, jer narušava prirodni odbrambeni sloj kože (zato mnoge osobe sa opsesivnim pranjem ruku zahtjevaju dermatološki tretman). Pacijentima se pokazuje kako su njihovi strahovi malo vjerovatni, preuveličani i djelimično apsurdni. Na primjer, niko ne dobija HIV samo rukovanjem sa osobom koja ima HIV ili AIDS. Ili da je gotovo potpuno nemoguće da neko pregazi pješaka a da to ne primjeti.

**Pravljenje razlike između misli i djela:** Još jedan pristup ima za cilj da pacijentima pokaže da postoji ogromna razlika između “loših“ misli i ponašanja-radnji u skladu sa tim mislima. Na primjer, prolazne misli o samoubistvu nisu rijetke kod zdrave populacije. Nešto oko 20 procenata ljudi je imalo takve misli nekad u životu, ali svakako da bismo čuli da je petina populacije Svijeta kroz to i prošla! Ako bi svaka misao tipa “Ubiću ga.” ili “Volio bi da ga prebijem.” Bila i urađena, svjetska populacija bi bila jako smanjena—i gotovo svako bi bio u zatvoru. To je interesantan misaoni eksperiment, ali činjenica je da su naše misli “slobodna zona,” i misli *oko* akcija su nešto malo više od detaljnijeg razmatranja. Ovo možemo koristiti da bismo testirali ideje koje inače nikad ne bismo uradili u realnosti, zbog jakih moralnih, socialnih, i mehanizama samokontrole. Većina pacijenata sa OKP koji doživljavaju takve brige apsolutno ne predstavljaju opasnost za druge ljude! Pacijenti sa OKP doživljavaju takozvano *misao-akcija-miješanje*: Misli o određenoj stvari uvjeravaju ljude sa OKP da su sposobni da to i urade (“Ako mislim to i to, takođe sam u stanju da to i uradim.”). Uzimajući u obzir našu stalnu izloženost scenama nasilja preko medija, ne možemo očekivati da ćemo imati samo nevine fantazije ispunjene patuljcima i jagnjićima. U skladu sa tim, većina ljudi prijavljuje u upitnicima da imaju seksualno eksplicitne, nasilne, ili druge misli kojih se stide. Suprotno pacijentima sa OKP, većina ljudi nisu zabrinuti zbog ovih misli i mogu lako napraviti razliku između misli i radnji.

## 5. Šta pojačava opsesivne misli?

**Suzbijanje misli:** Kao što je prethodno objašnjeno, naše asocijacije su samo djelimično pod našom kontrolom. Ne možemo aktivno zaustaviti sve naše misli. Suprotno se dešava kad aktivno pokušavamo da ih zaustavimo: Misli koje suzbijamo su sklone da se pojačaju. Pokušajte: Molimo! Ne mislite na slona sledećih nekoliko minuta...



Big 5 – Elephant by TheLizardQueen (4.2.2009)

Budimo iskreni: Niste uspjeli. Zapravo, vjerovatno ste proveli više vremena zamišljajući slona u ovih nekoliko sekundi nego cijelu prethodnu nedjelju. Ovaj eksperiment može biti raznovrstan do beskonačnosti. Što je sadržaj emotivniji efekat je jači!



Eye of the tiger by quinn.any (4.2.2009)

Paradoksalno, pokušaj da se misli zaustave, ustvari ih samo pojača. Mnogi pacijenti sa OKP koriste supresiju misli, koja vodi neželjenom povećanju istih! Korisnije je da posmatraju takve procese sa utiskom odvojenosti, to jeste, bez učestvovanja. Kao posjetilac zoo parka, posmatrajući predatora kroz rešetke kaveza. Misli će se konačno stišati i proći kao olujni oblaci.

**Razmišljanje (ruminacije):** Traženje uzroka bolesti u značajnim događajima iz pacijentovog života je važan dio psihoterapije. Ali je samo jedan dio terapije, i treba da se razvija vođenjem terapeuta. Bez vođenja psihoterapeuta u ovom procesu pacijent može završiti u konceptualnom ćorsokaku. Nema puno smisla razmišljati o uzroku opsesija ili o uzroku njihovog održavanja. U stvari, razmišljanje često ima suprotan efekat, osnaživanje opsesivnih misli. Čak i ako je "uzrok" ili okidač OKP-a "identifikovan" (npr. majka koja je kompulzivno nametala pranje ruku jer je jedan od školskih drugara umro tokom epidemije gripa u trećem razredu i td.),

ova kompulzivna radnja neće jednostavno nestati, jer mnogi drugi faktori mogu podupirati opsesivno-kompulzivni lanac u sadašnjosti.



I'm thinking of... by gutter (26.1.2009)

**Izbjegavanje i bezbjedno ponašanje:** Izbjegavajuće ponašanje se odnosi na aktivno izbjegavanje, ili čak bježanje od, subjektivno opasnih situacija (npr. odustajanje od vožnje zbog straha da se neko ne udari, ne dodirivanje ničega u autobusu zbog straha od bolesti; uklanjanje noževa iz kuće zbog straha da se ne povrijedi član porodice). Često se razvija jedna vrsta preuranjene poslušnosti: Izbjegavaju se situacije u kojim postoji i najmanja šansa da će se opsesije ili kompulzivne radnje pojaviti. U ekstremnim slučajevima pacijent može postati potpuno vezan za kuću.

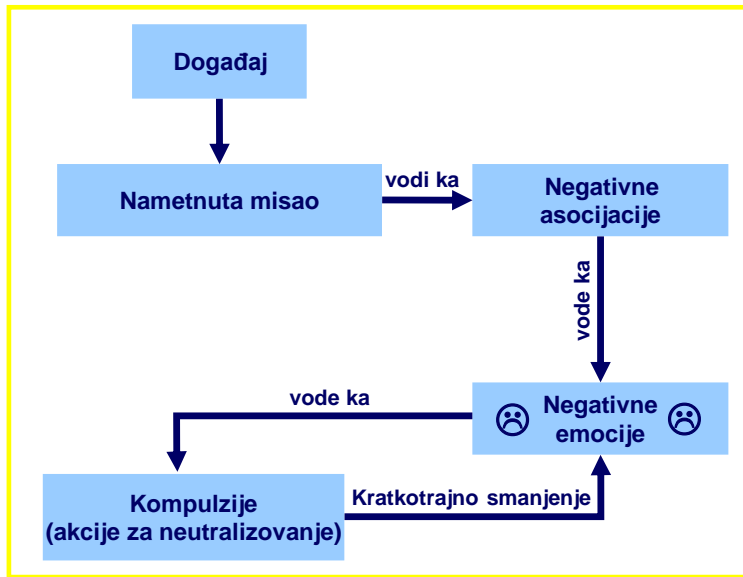
Bezbjedno ponašanje se odnosi na ritale koji se izvode da bi se spriječila katastrofa, opasnost, ili odgovornost za zlo. Primjeri mogu uključiti nošenje rukavica zbog straha od bakterija, ili nošenje raznih amajlija. Ovo predstavlja skriveni oblik izbjegavanja. Situaciju koje se plaši, osoba ne izbjegava u potpunosti, ali je isto tako ne “gleda u oči” (ne doživljava iskustvo koje pokazuje da je strah bezrazložan ili preuveličan). Iako bezbjedno ponašanje vodi kratkotrajnom olakšanju, ono intenzivira opsesije na duže staze jer stvara iluziju efektivnog kontrolisanja straha. Takođe, izbjegavanje potpomaže anksioznost i povećava OK simptome jer nema korektivnih iskustava koja su skupljena da bi se nosili sa kritičnim situacijama.

## 6. Razdvajanje asocijacija

Naša tehnika, koja se naziva razdvajanje asocijacija, se bazira na načinu na koji asocijacije i kognicije rade, kao što je opisano u prethodnom odlomku o *asocijacijama*. Koriste se dva bazična mehanizma: Povezivanje novih kognicija sa postojećim mislima, ili jačanje starijih asocijacija, što automatski vodi slabljenju konkurentskih asocijacija, kako smo pokazali u *list-drvo* primjeru. Drugi važan aspekt našeg metoda je činjenica da jačina povezanosti kognicije A u vezi sa kognicijom B, nije obavezno iste jačine kao jačina kognicije B u vezi sa kognicijom A!

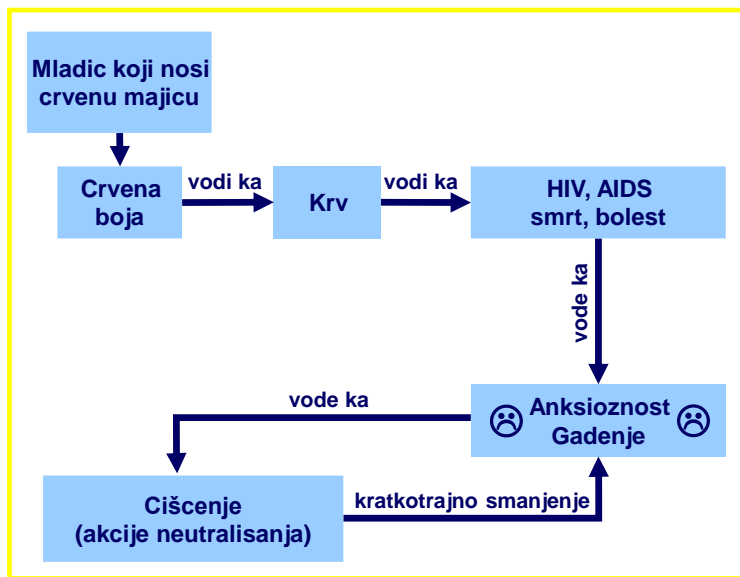
Opsesivne misli mogu biti posmatrane kao grupe asocijacija koje uzajamno ojačavaju jedna drugu, stvarajući začarani krug. U suštini bezazleni događaji sve više djeluju kao okidači za opsesivne misli (događaj: dodirivanje pješaka na ulici → opsesivna misao: “Upravo mi je prenio AIDS.”; klopetajući zvuk u autu → opsesivna misao “Udario sam nekoga.”; kad se vide slova KA → opsesivna misao: “Razboljeću se od karcinoma.”).

**Zašto su ove misli tako snažne?** Predavanje ovim opsesivnim mislima izvođenjem kompulzivnih radnji, ili izbjegavanjem- takozvanim bezbjednim ponašanjem (pogledajte zadnji odlomak) može donijeti kratkotrajno olakšanje i smanjiti anksioznost. Ipak, opsesivna mreža je ojačana. Asocijacije postaju *jače*, i subjektivni osjećaj stalne opasnosti je cementiran (vidite figure 4a i 4b).



**Figura 4a:** Formiranje i održavanje OKP.

Jedan događaj služi kao okidač negativnim nametljivim mislima koje zauzvrat vode novim negativnim asocijacijama. Kod ljudi sa OKP, ovo potpomaže negativne emocije kao što su anksioznost i gađenje. Kompulzije donose malo ali trenutno olakšanje od ovih osjećanja. Na žalost, one takođe ojačavaju konekciju između opsesivnih misli i kompulzivnog ponašanja.



**Figura 4b:** Formiranje i održavanje OKP (primjer)

Jedan događaj (u ovom slučaju, slika čovjeka koji nosi crvenu majicu) aktivira određene nametljive misli (npr. "krv") što zauzvrat okida druge negativne misli ("HIV, smrt, bolest") i negativne emocije kao što su anksioznost i gađenje. Kratkotrajno smanjenje negativnih emocija koje je nastalo iz obavljanja kompulzivne radnje dalje ojačava vezu između opsesivne misli i kompulzivne radnje (u ovom slučaju, pranje ruku). Izbjegavajuće i takozvano bezbjedno ponašanje takođe održavaju začarani krug.

Iz ove perspektive, opsesivni misaoni krugovi se razlikuju od drugih asocijacionih krugova u sledećem:

1. Kognicije u opsesivnoj mreži su jako prepliću, dok je broj drugih asocijacija smanjen (npr. na riječ *rak* se misli samo u smislu bolesti, dok znak u horoskopu ne pada na pamet; nož se vidi samo kao oružje, nikad kao dio posuđa; buka ispod auta se shvata kao smrtna opasnost, ne kao kamen koji se zarobio u gumi). Pacijenti sa OKP obrađuju dvosmislene koncepte, to jeste, koncepte prvobitno povezane sa različitim drugim kognicijama, samo u smislu opsesije, i ne povezuju ih sa drugim, neutralnijim kognicijama.
2. U isto vrijeme, postoje jednosmjerne konekcije između neutralnih i opsesivnih misli što održava opsesivne brige.

Asocijacioni lanac je jedna jednosmjerna ulica:

Prilazak bolnici (originalno neutralno) → strah od kontakta sa zaraženim ljudima (anksioznost) → "Ja bi se mogao zaraziti ovde." (opsesivna misao). Ipak, kod pacijenata sa OKP ovaj proces ne radi u suprotnom smjeru (bolest → bolnica → liječenje!).

Misli počinju da se kotrljaju u krugovima. Što može postati još gore: Brige postaju jače usled razmišljanja (ruminacija), i pacijent sa OKP može kao jedini način za olakšanje da vidi obavljanje kompulzivnih radnji. Kao rezultat toga on ili ona sve više postaju robovi opsesivnim mislima i kompulzivnim radnjama kao što su: pranje, čišćenje, provjeravanje ili skupljanje stvari, što sve više počinje da dominira njegovim ili njenim životom. Ovaj začarani krug postaje sve snažniji tokom vremena. Longitudinalne studije su pokazale da su kompulzije sklone da se uvećaju tokom bolesti ako se ne tretiraju, iako su liječive psihoterapijom i/ili lijekovima. Na kraju, ovo vodi novim opsesijama, i rituali i kompulzivne radnje rastu do nivoa kad više nije potreban okidač da bi se pokrenula lavina ponavljajućih radnji.

## **7. Smanjenje opsesivnih misli korišćenjem razdvajanja asocijacija**

Naša tehnika direktno proizilazi iz prethodnih objašnjenja. U bazi leži potreba da se proširi repertoar zajedničkih kognicija povezanih sa opsesivnom mislju, to jeste, treba napraviti nove asocijacije i ojačati one asocijacije koje su neutralne ili pozitivne, a koje su trenutno slabe. U isto vrijeme se mora izbjegavati sve što održava opsesivne misli. Važno je ne započinjati beskorisno razmišljanje (npr. “Zašto baš ja?”), i ne pokušavati zaustaviti opsesivne misli. Što se više trudite da ih se oslobodite, ove misli će postati jače. Prethodni primjer sa slonom je slikovit.

Kad primjenite ovaj princip na opsesivne misli pokreću se sledeći ponavljajući procesi (vidite Figuru 5): stvaranje i ojačavanje neutralnih i pozitivnih asocijacija automatski vodi slabljenju, preko efekta lepeze, asocijacija koje okidaju anksioznost i OKP ponašanje. Ako su ove nove asocijacije povezane sa pozitivnim emocijama, ovo utiče na negativne emocije i smanjuje potrebu za obavljanjem kompulzivnih radnji. Važno je ne pokušavati zaustaviti ove negativne emocije jer to samo pojačava OKP misli. Pokušajte da se nosite sa ovim mislima i emocijama posmatranjem sa udaljenosti, kao što biste posmatrali tigra u kavezu (vidite prethodno).

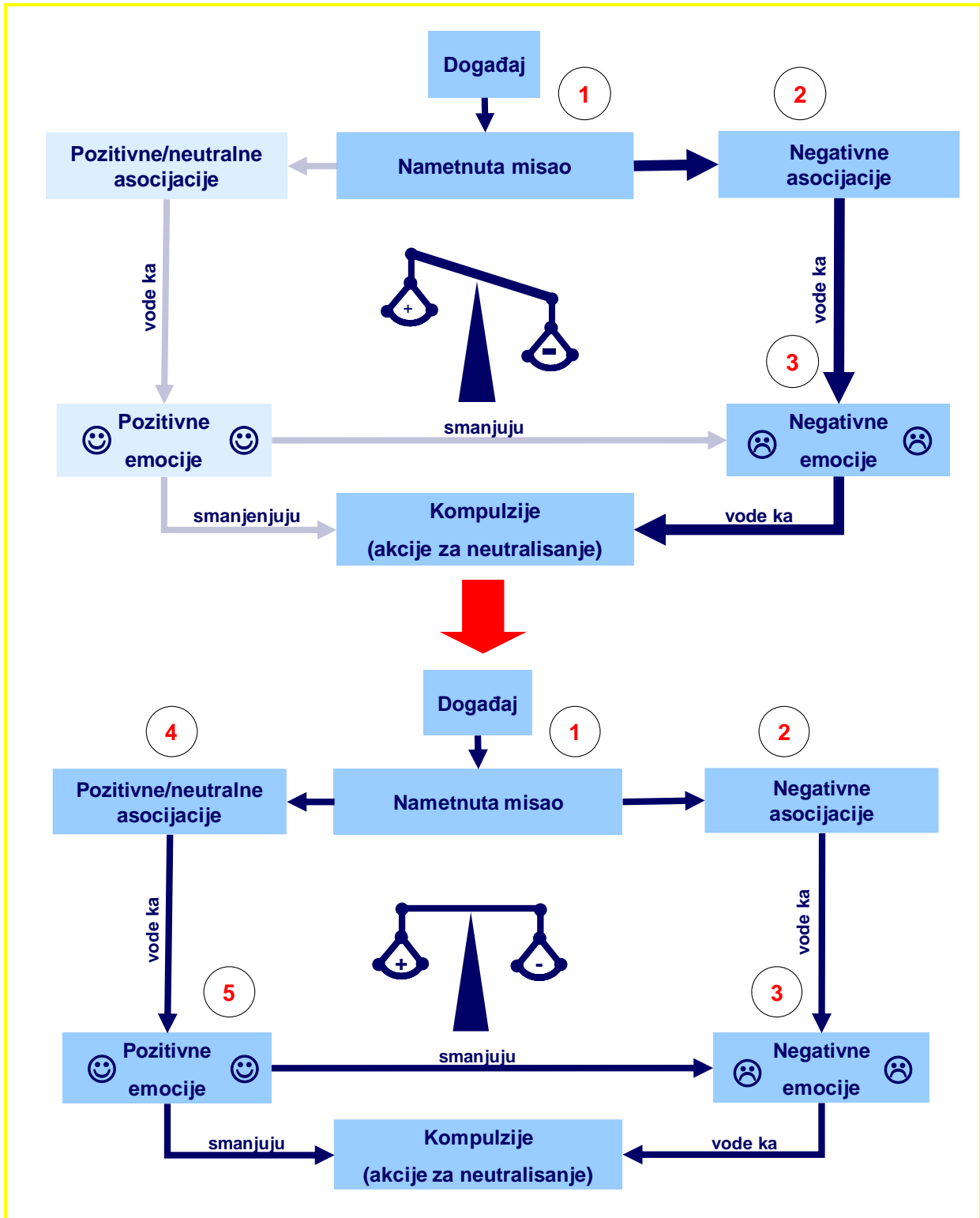
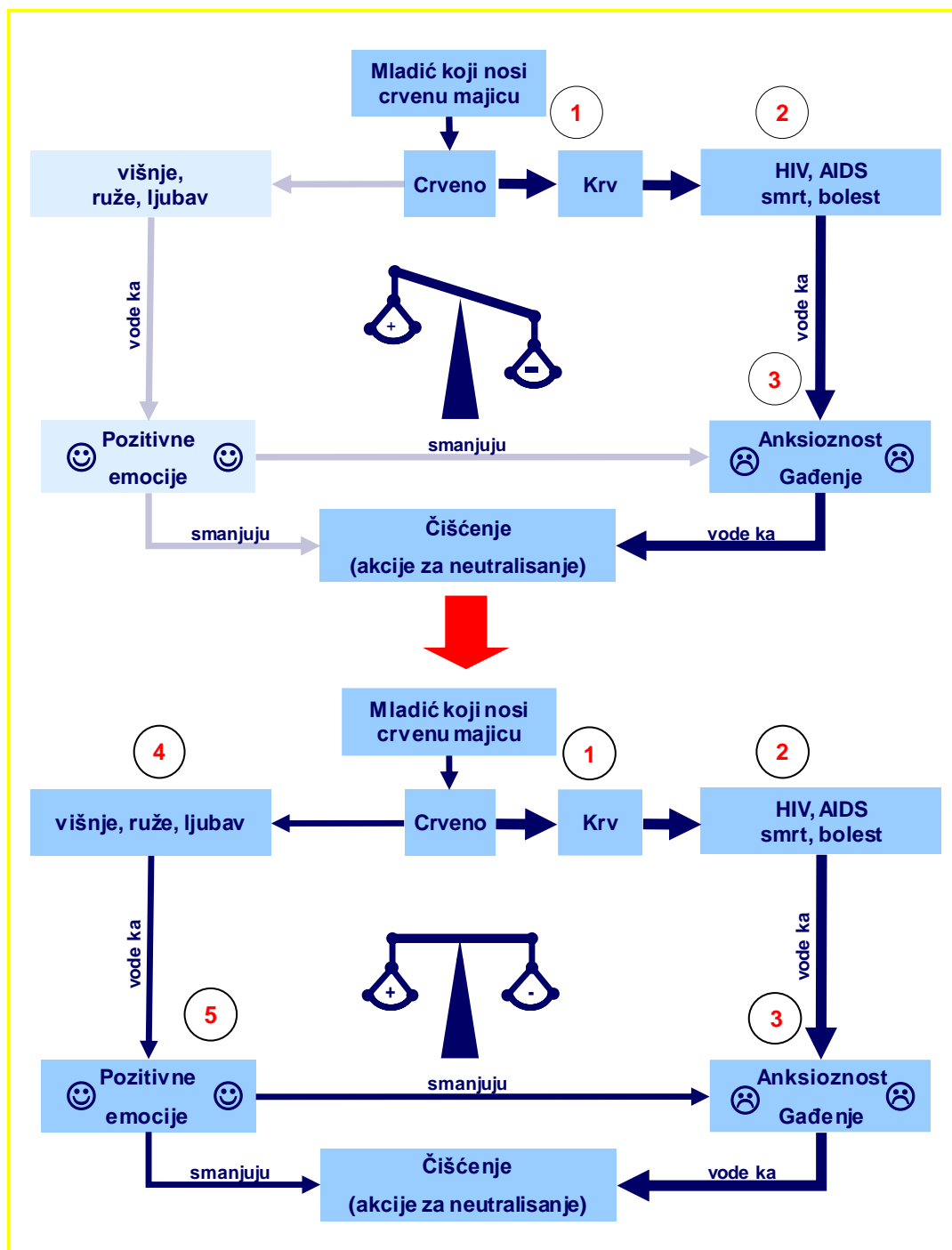


Figura 5a: Postepena promjena u opsesivnim mislima (Sledeća figura prikazuje jedan primjer)





**Figura 5b:** Postepena promjena u opsesivnim mislima (primjer)

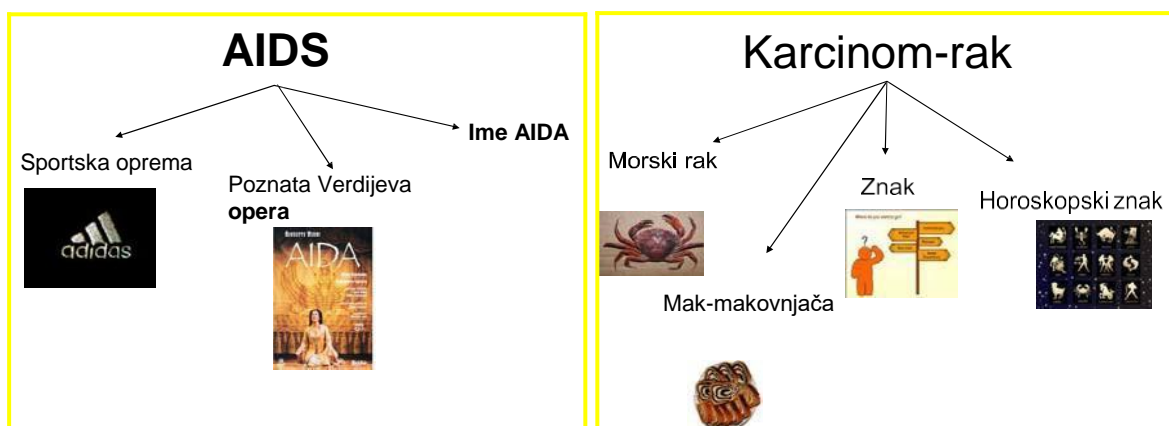
Spontana pojava negativnih misli i briga je normalno iskustvo. Šta razlikuje ljude sa OKP je kako oni procjenjuju ove misli. Ako, na primjer, vide crvenu majicu na ulici, njihove misli mogu automatski voditi ka kognicijama: krv i HIV (vidite 1 na figuri), što je praćeno negativnim asocijacijama (HIV, bolest, vidite 2) prije nego ka drugim kognicijama- 4 (pozitivne misli: ruže, ljubav). Nove, neutralnije ili pozitivnije asocijacije oslabljuju asocijacije koje pokreću anksioznost i OKP kroz efekat lepeze (razdvajanje asocijacija), i proces postepeno mijenja asocijativnu mrežu. Broj asocijacija pod 4 se povećava. Novoformirane neutralne i pozitivne asocijacije automatski smanjuju uticaj negativnih emocija povezanih sa negativnim kognicijama, time redukuju potrebu za izvođenjem kompulzivnih radnji (vidite 5). Važno: Ne pokušavajte da zaustavite negativne asocijacije, jer to misli čini samo jačim i nametljivijim! Isto važi i za negativne emocije. Pokušajte da razmišljate o ovim kognicijama i osjećanjima kao outsajder. Stvorite utisak unutrašnje udaljenosti koji Vam omogućava da budete neutralni posmatrač.

Da biste stvorili i ojačali neutralne i pozitivne asocijacije molimo uradite sledeće:

1. Potražite mirno mjesto. Izvodite vježbe u relaksiranoj atmosferi, i onda kad nemate opsesivne misli.
2. Napišite na papir riječi ili zamislite slike koje predstavljaju važan aspekt vašeg opsesivnog sistema, to jeste, kognicije koje su gotovo uvijek prisutne u uznemiravajućim mislima ( primjeri: krv, rak, vrata, ključ, provalnik).
3. Izaberite bar 2 riječi iz ove grupe (npr. vrata, ključ, provalnik).
4. Napišite bar 3 asocijacije koje povezujete sa svakom opsesivno-kompulzivnom kognicijom, ali koje su u isto vrijeme:
  - neutralne ili pozitivne (to jeste, ne izazivaju strah; asocijacije koje vode van opsesivne mreže), i
  - imaju smisla (riječi, koje se rimuju ili su povezane značenjem; npr. **ne**: “vrata – sprej za kosu“)

Primjer: vrata-door (engleski)-The Doors (bend), vrata-zlatna vrata...

Za mnoge koji pate od OKP, tehnika bolje radi sa vizuelnim materijalom. Možete naslikati asocijacije ili—što je mnogo lakše—nađite slike preko pretraživača kao što je <http://images.google.com> (vidite Figuru 6).



**Figura 6:** Pozitivne i neutralne asocijacije za “AIDS” i “karcinom”

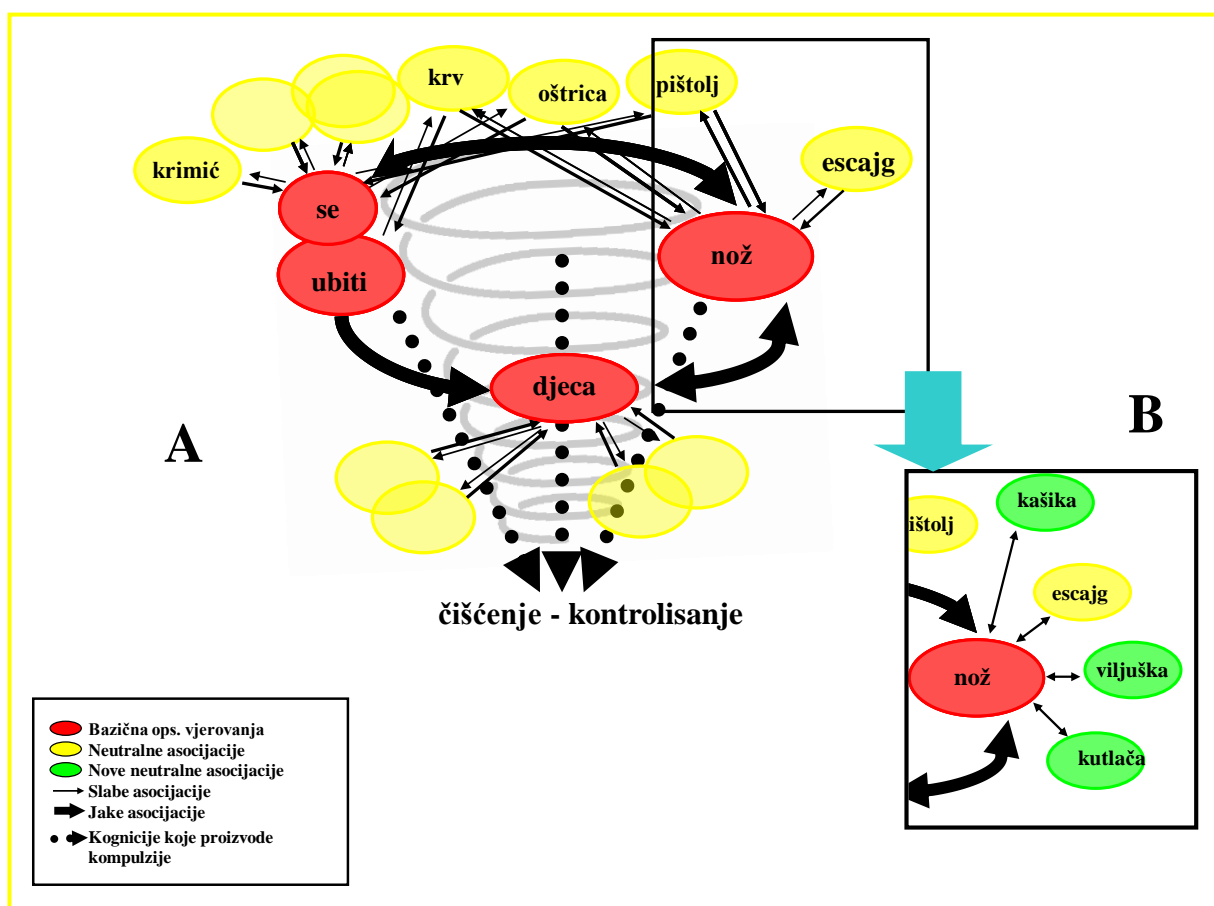
Napomena: Slike pospješuju dublje formiranje novih asocijacija. Sve ove slike su skinute preko pretraživača Google Images (<http://images.google.com>).

Asocijacije takođe mogu biti zabavne! Izbjegavajte asocijacije koje su usmjerene direktno protiv opsesivnih misli (tj. “Rak—neću nikad oboljeti“), jer ova asocijacija ne sadrži dodatna značenja, i radi kao supresija misli, i time zagrijava opsesivnu kaskadu.

Primjeri nabrojani u tabeli u odeljku 8 predstavljaju varijantu u kojoj asocijacije nisu povezane sa sadržajem već sa verbalnom “formom” opsesivne misli (npr. prijetnja, pitanje). Ipak, princip je isti. Ako ne možete da se sjetite nijedne neutralne asocijacije, pitajte druge za pomoć.

5. Neka ove nove asocijacije postanu uobičajene, izgovaranjem opsesivne misli (ili zamišljanjem odgovarajućeg straha) bilo naglas bilo u vašim mislima (na primjer, riječi vrata, ključ, provalnik), i onda kratko nakon toga recite ili zamislite izabrane povezane neutralne riječi/slike pod 3. onda opet, povežite opsesivnu komponentu sa još nekom neutralnom riječju ili slikom itd. Na primjer, vrata→na engleskom door The Doors (poznata Rock grupa), vrata → zlatna vrata—onda krađa→košarkaš Dino

Rađa. Postoji cijeli drugi set pozitivnih, ili bar neutralnih kognicija-osim ako ne navijate za drugi tim. Drugim riječima, cilj je kombinovati jednu OKP kogniciju sa jednom neutralnom kognicijom, pa onda opet kombinovati OKP kogniciju sa drugom neutralnom kognicijom i tako dalje. Radite ove vježbe maksimalno 10 minuta dnevno. Imajte na umu: sama procedura ne treba da postane nova kompulzija ili mantra! Cilj je usmjeriti asociacionu energiju, koja je, na primjer u početku išla samo od riječi ključ ili riječi vrata ka riječima provalnik ili katastrofa, za korišćenje u drugim asocijacijama (vidite Figuru 7). Jačina i uticaj opsesivne misli je ovom raspodjelom energije smanjena, što zauzvrat čini opsesivne misli lakšim za neutralisanje. Ipak, ovi asocijacioni kanali se moraju izgraditi ili osloboditi postepeno. Takođe je važno provjeriti smjer asocijacija: vrata→*The Doors* (poznata Rock grupa), vrata→zlatna ... ali nikako u suprotnom smjeru!



**Figura 7a.** Veoma uprošćena šema opsesivne misli "Mogla/ao bi nožem ubiti svoju djecu." Opsesivna kognicija je prikazana crvenom bojom; kognicije koje su okidači "hrana" su prikazane žutom bojom. Nove (neutralne ili pozitivne) asocijacije su prikazane zelenom bojom. Debljina strelica pokazuje jačinu asocijacionog toka. Figura ilustruje da su opsesivne kognicije jako isprepletane jedna sa drugom. Opsesivna spirala je pokrenuta brojnim kognicijama koje su bazično bezazlene (slike, riječi, sjećanja). Ove opsesivne misli potpomažu jedna drugu i razvijaju snažnu dinamiku (prikazano spiralom usmjerenom nadolje), iz koje izgleda kao da nema izlaza. Pacijent sa OKP ne vidi drugi način da izađe nego da izbjegava određene događaje ili objekte (npr. zaključavanje svih noževa) ili da izvodi kompulzivne radnje (npr. ponavljanje određene rečenice da bi se "neutralizovale" misli). Naravno, postoje asocijacije koje vode van začaranog kruga (npr. Osoba opsjednuta ovim mislima takođe bi mogla povezati "nož" sa "kašikom"), ipak ove su asocijacije prilično slabe i, kako je pokazano, mogu atrofirirati (strelice koje su upućene ka baznoj opsesivnoj kogniciji su jače nego u suprotnom smjeru!).

**Figura 7b.** Građenjem novih kognicija ili jačanjem asocijacija koje su upućene u smjeru neutralnih kognicija, i van opsesivnih misli, veza ka OKP- usmjerenim kognicijama se automatski smanjuje i opsesivna spirala automatski gubi dio od svoje energije. U dijagramu, ovo je prikazano jednakom debljinom strelica koje idu u oba smjera i smanjenjem konekcije dvije centralne kognicije. Pošto opsesivne misli često obuhvataju više kognicija, važno je primjeniti tehniku na različite kognicije (u ovom slučaju, na primjer, "nož" i "djeca").

- 6 Fokusirajte se na ove nove, ili nekad slabe asocijacije sa što je moguće više značenja. Ako možete, zamislite neutralnu informaciju vizuelno i slušno. Na primjer pretražite internet za odgovarajuće slike i odštapajte ih (za primjere, vidite Figuru 6). Što su ove nove asocijacije intenzivnije doživljene kroz različite čulne kanale, oduzima se više asocijacione energije od prethodno dominantnih i neugodnih asocijacija (npr. prethodna veza: AIDS → zarazna bolest; rak → bolest).
- 7 Idealno, ovo će oslabiti opsesivne misli. Trebali biste definitivno nastaviti ovu asocijacionu strategiju sve dok misli ne izgube svoju snagu da pokreću kompulzivne radnje. Ovo u početku može biti teško, ali će se vremenom postići.
- 8 Radite ove vježbe nekoliko puta tokom dana, po mogućnosti **ne** dok doživljavate opsesivne misli.
- 9 Napravite Vašu sopstvenu malu *mapu* opsesija kao na Figuri 7.

**Imajte na umu:** Kad se pojave opsesivne misli, ne pokušavajte da ih neutrališete ponavljanjem novih asocijacija. Nove asocijacije ne bi trebale da postanu kompulzivni ritual.

## 8. Primjeri

Budite kreativni! Pokušajte da smislite asocijacione riječi ili čak kratke rečenice koje su što je moguće živopisnije! Nemojte se direktno suprostavljati ili zaustavljati opsesivne misli (ovo je kontraproduktivno, kao što smo pokazali u vježbi sa slonom). Radije se fokusirajte na građenju alternativnih-dodatnih značenja. Koristite povezane riječi ili slike koje su neutralne ili pozitivne, ili riječi koje se rimuju. Takođe možete koristiti riječi koje vas zasmijavaju. Napravite multiple parove sa istom opsesivnom komponentom ali izbjegavajte verbalne lance. Primjeri 4 i 5 pokazuju jednu variantu tehnike, koja verbalno “preusmjerava” opsesivnu misao. Ova tehnika je posebno korisna za opsesije koje uključuju pitanja ili za agresivne opsesivne misli. U našem iskustvu, mnogi pacijenti imaju problem da smisle neutralne asocijacije ili asocijacije koje nisu opterećene njihovim opsesivnim kognicijama. Ako doživljavate ovaj problem, pitajte prijatelja za pomoć.

Tip opsesije	Primjer jedne opsesivne misli	Bazna kognicija	Vježba (nekoliko puta tokom dana, po mogućnosti kad ne doživljavate opsesivne misli, ponavljajte ove asocijacije, korišćenjem značenja koliko želite)
1. Kompulzija provjeravanja	Ubijanje sopstvene djece nožem u kuhinji.	nož	Ponovite naglas i zamislite vizuelno: nož → viljuška nož → kašika
		kuhinja	kuhinja → miris kuhinje kuhinja → kuvanje kuhinja → ukusno
		djeca	Korišćenjem riječi <i>djeca</i> , možete se sjetiti situacija u kojima su vaša djeca bila srećna itd.
2. Kompulzija provjeravanja	Provjeravanje da li su vrata zaključana da bi se spriječila provala	zaključati	zaključati → grad Ključ u Bosni zaključati → zaključiti zaključati → ključati
		provalnik	provalnik → provala-šala

	ringle/šporeta da bi se spriječio požar		provalnik → "provala oblaka"
		šporet/terna	šporet → Nedeljni ručak šporet → pokret
		požar	požar → grad Požarevac požar → glumac Žarko Laušević požar → košarkaš Žarko Paspalj
3. Kompulzija pranja	Tijelo bi se moglo zaraziti crvima tokom šetnje kroz šumu	šuma	šuma → trava šuma → kiseonik šuma → Uma Thurman (glumica)
		crv	crv → za pecanje crv → grupa "Crvena Jabuka" crv → grad Crvenka
		tijelo	tijelo → bijelo tijelo → skulptura Mikelandela/poster Pamele Anderson tijelo → odjeća
4. Opsesivne misli	Kompulzije samoprovjeravanja, razmišljanja, npr. "Kako znam ovo?" "Da li se zaista osjećam bolje?" "Jesam li dobra osoba?")	(Ovaj primjer je varijanta tehnike, u ovom slučaju počinjete sa formom a ne sa sadržajem opsesivne misli)	Kad Vam padnu na pamet takve misli, nemojte im se suprotstavljati, već odgovorite sa očigledno apsurdnim i pitanjima bez odgovora:  "Da li je Vasiona zaista bezgranična?" "Koliko je tamo zrna pijeska?" "Ko će biti sledeći pobjednik NBA?"
5. Agresivne opsesivne misli	Opsesivne misli koje uključuju prijetnje ili ucjene, "Ti ćeš prouzrokovati katastrofu ako ne uradiš xyz."	(Ovaj primjer je varijanta tehnike iz 4)	Kad Vam padnu na pamet takve prijeteće misli, nemojte im se suprotstavljati. Umjesto toga, sjetite se drugih prijetnji, ali u zabavnom kontekstu, npr. popularni citati iz filmova  "Vraćaj dedinu sliku da ne bi s tobom probao vurunu" - citat iz filma <i>Maratonci trče počasni krug</i> "Moš mislit ti me voliš. Volim i ja tebe pa te ne napadam" - Seka Sabljčić kaže Bogdanu Dikliću u filmu <i>Maratonci trče počasni krug</i> .  "Fredo, ti si moj brat i ja te volim. Ali se nikad više ne udružuj sa nekim protiv porodice. Nikad više!" (citat iz filma <i>Kum</i> )
6. Kompulzija pranja	Bakterije se prenose preko putničkih sjedišta	autobus	autobus → auto autobus → autocesta
		bakterije	bakterije → jogurt (ove bakterije su dobre za Vas) bakterije → materije bakterije → vakcine (neke se prave od mrtvih ili oslabljenih bakterija)
7. Kompulzija provjeravanja	Posmatranje ili razmišljanje o plavoj ili crnoj boji budi strah od povređivanja drugih	plava	plava → plavuša plava → nebeska plava → borovnica plava → glava (rima)

---

crna	→odžačar (simbol za sreću), poznata bombona <i>Odžačar</i> crna→kafa crna→tamna čokolada crna→bijela crna→black-engleski Sirius Black (Harry Potter)
------	---

---

## 9. Šta ne treba da radite?

Kao što smo prethodno diskutovali, asocijacije bi trebalo izgraditi povezivanjem komponente opsesivne misli sa neutralnom ili pozitivnom asocijacijom—a ne u suprotnom smjeru (znači povežite *rak*→ *vaga* (*horoskop*), ali ne *vaga*→*rak*). Asocijacije moraju biti neutralne ili pozitivne; veza između *azbesta* i riječi *smeće* neće biti od koristi, iako je nova konekcija i proizilazi iz asocijacije *azbestoza*→*gušenje*! Bitno je “razdvojiti” specifične termine i riječi koje su u bazi Vaših opsesija, i koje izazivaju tenziju i strah. Tehnika može biti uspješna jedino ako gledate “Strahu u oči” .

## 10. Dodatak—dalji primjeri

