

Kognitivno reševanje obsesivnih stanj pri anankastični motnji

Obsesivnost, perfekcionizem, avtorefleksija in kognicija so medsebojno povezani in obstajajo življenske okoliščine, ki stanje poslabšajo. Negativne okoliščine so na primer nespečnost, negotovost, strah, nered, zaskrbljenost, stres, občutek izgubljanja kontrole nad razmerami, slabe življenske navade, itd.

V kolikor [anankastično prizadeta oseba](#) premore minimalne kognitivne in avtorefektivne sposobnosti potem si lahko pomaga pri **obsesivno perfekcionistični aktivnosti** tako, da samozaznava iracionalno ponavljanje zavestno prekine ter si o tej dejavnosti zastavi **nekaj sledečih ključnih vprašanj**:

a) kakšen je cilj početja,

b) s kakšnim razlogom počnem to kar počnem in kot počnem,

c) kaj pridobim, kaj izgubim s tem početjem, ali kateri so plusi in kateri so minusi početja.

To je lahko možen način takojšnjega **reseta neželene obsesivne aktivnosti**. Pomembno je, da si oseba privzgoji stalno pozornost na racionalnost svojega početja. Večinoma imajo take osebe dobro razvito logiko, mnogi pa tudi avtorefleksijo. Zato so dovzetni za kriterije razumnost in optimalnost.

Predlagan način reševanja argumentiram s svojimi pozitivnimi izkušnjami odprave začetnih stanj depresije. Govorim o začetkih porajanja sistema [Psihamentalne kibernetike](#). V kratkem povzetku bi svojo izkušnjo opisal s 3 koraki: zaznava depresije, pregled preteklih možnih vzročnih dogodkov - vsakega posebej, ovrednotenje teže teh dogodkov in pozitiven zaključek.

Zavedanje vsakega vzročnega dogodka depresije posebej da spoznanje, da so nepomembni in, da depresivno stanje objektivno nima podlage. Nastalo je kot združen vzorec zaporedja več nepomembnih negativnosti, ki so rešljive. Tako ozavestenje praviloma resetira depresijo samo po sebi.

Pri anankastični motnji na okm podlagi ima oseba lahko zelo problematično **perfekcionistično - obsesivno težnjo po kontroli vsega in vsakogar iz svoje okolice**. Vzorci obsesivne kontrole okolice so često iracionalni in nesprejemljivi za druge osebe. V kolikor bližnji ne sledijo iracionalnim ter škodljivim pravilom in zahtevam lahko postane prizadeta oseba nasilna do sebe in drugih. Življenje postane nevzdržno.

V teh primerih mora okolica že na začetku odgovorno, jasno, tehtno, argumentirano in mirno zavrniti nesprejemljiva anankastična pravila. Anankastična oseba je praviloma dovzetna za logične argumente. Ni pa tolerantna do nelogičnosti in nedoslednosti seveda žal praviloma na črno - bel način.

Na drugi strani se mora anankastično prizadeta oseba vprašati glede sprejemljivosti ter izvedljivosti pravil, ki vključujejo sodelovanje okolice. Vse ni možno v naprej predvideti. Zato mora perfekcionistična oseba biti pozorna na odzive okolice, okolica pa na upravičenost in korektnost svojih odzivov.

Anankastična oseba si mora privzgojiti zavestno prekinitev in opustitev škodljivih pravil, ter ravnanja, ki niso sprejemljiva ne za osebo, ne za okolico. **Pomagali bodo odgovori na sledeča logična vprašanja:**

a) ali je izvajanje nekega pravila izvedljivo, racionalno in sprejemljivo za druge udeležence,

b) ali je uporaba pravila zame nujna in kakšni so plusi ter minusi,

c) zakaj rabim pravilo in zakaj ne morem biti brez.