

Waarden versus OCD-doelen

Deze oefening helpt je onderscheid te maken tussen wat OCD van je eist en wat je werkelijk waardevol vindt in het leven. Door je ware, onderliggende waarden vast te stellen, kun je zinvolle actie ondernemen, ook als er sprake is van OCD-symptomen. Je focus verschuift dan van onzekerheid elimineren naar leven volgens wat voor jou het belangrijkste is.

Schrijf in de vakjes wat je volgens OCD absoluut moet doen, bereiken of vermijden om veilig, goed of oké te zijn. Deze dingen worden vaak gepresenteerd als niet-onderhandelbare regels of vereisten.

Voorbeelden:

- 'Ik mag nooit onzuivere gedachten hebben om een goed mens te zijn.'
- 'Ik moet er 100% zeker van zijn dat ik niet besmet ben om veilig te zijn.'
- 'Ik mag nooit onzekerheid voelen over mijn relatie om een goede partner te zijn.'

Stap 1: stel vast wat OCD zegt dat je 'moet' doen of bereiken

1

2

3

Constateer voor elke 'moet'-uitspraak wat je werkelijk belangrijk vindt, afgezien van de eisen van OCD. Welke diepere waarde beweert OCD te beschermen?

Voorbeelden:

- 'Nooit onzuivere gedachten hebben' → Onderliggende waarde: 'Een integer persoon zijn'
- 'Volledige zekerheid over besmetting' → Onderliggende waarde: 'De gezondheid van mijn gezin beschermen'
- 'Geen twijfels over relaties' → Onderliggende waarde: 'Authentieke, liefdevolle relaties hebben'

Stap 2: vraag je af wat de onderliggende waarde is

1

2

3

Waarden versus OCD-doelen

Voor elke onderliggende waarde die je hebt geïdentificeerd, schrijf je specifieke acties op die je vandaag kunt ondernemen om recht te doen aan die waarden, ook al is er sprake van OCD-symptomen. Het moeten dingen zijn die je kunt doen zonder te wachten tot je angst afneemt of je gedachten veranderen.

Voorbeelden:

- In plaats van te proberen onzuivere gedachten te elimineren → doe je vrijwilligerswerk voor een doel dat je na aan het hart ligt
- In plaats van zekerheid over besmetting te zoeken → kook je een maaltijd voor je gezin
- In plaats van je relatie te analyseren → plan je een leuke activiteit met je partner

Stap 3: zoek naar op waarden gebaseerde acties die je nu kunt uitvoeren

1

2

3

Schrijf uitspraken op die je tijdens exposures kunt gebruiken om je te verbinden met je onderliggende waarden in plaats van dat je probeert symptomen te elimineren.

Voorbeelden

- 'Ik doe deze besmettingsexposure niet om me beter te voelen, maar omdat ik het belangrijk vind om bij mijn gezin te zijn zonder dat angst me beheerst.'
- 'Ik sta deze ongewenste gedachten toe omdat ik authenticiteit belangrijker vind dan de illusie van mentale zuiverheid.'

Stap 4: mijn op waarden gebaseerde exposure-uitspraken

1

2

3

Waarden versus OCD-doelen

Vragen om over na te denken

Hoe verandert focussen op mijn waarden de motivatie voor exposures?

Is er een op waarden gebaseerde actie die je deze week kunt ondernemen, ongeacht hoe het met je OCD-symptomen gaat?

Hoe anders zou je leven eruitzien als je je zou richten op het naleven van je waarden in plaats van het elimineren van onzekerheid?